

## Line Dance, trin- og ordforklaringer

(Hvor forklaringen starter med "f.eks.". kan trinnet udføres med begge fødder som startfod.

Trin/Ord	Forklaring
Anchor Step	F.eks. Sæt H fod lige bag V. Vægten tilbage på V. Vægten tilbage på H. (takt 1&2)
Angle	Vinkel
Apple Jack	F.eks. Tag vægt på V hæl og H tå. Sving V tå og H hæl til V. Tilbage til udgangspunktet
Back	Tilbage
Back Pony Step	Næsten som shuffle back hvor man bøjer i knæet. F.eks. V tilbage bøj i knæ, sæt H ved siden af V, bøj V knæ (1&2)
Back Rock	F.eks. gå tilbage på H fod, rok frem ved at lægge vægten over på V fod
Ball	Fodballe
Ball Change	Hurtigt skift af vægt fra den ene fod til den anden. (på &)
Ball cross	F.eks. skift vægt fra V til H fod, kryds V over H (&1)
Ball walk	F.eks. skift vægt fra V til H fod, gå frem på V (&1)
Basic Nightclub	F.eks. Tag et langt skridt (slide) til V, kryds H lige bag V fod, Kryds V over H (1, 2 &)
Basic waltz	F.eks. gå frem (eller tilbage eller til side) med V, sæt H ved siden af V, læg vægten over på V (1,2,3)
Behind	Bag
Boogie run	Løbe trin, hvor man går ned i knæene og stomper på hvert trin (1&2)
Brush	Fej let med fodballen hen ad gulvet
Camel Walk	F.eks. Gå frem på V, træk H til V. Gå frem på V o.s.v.
Centre	Stå med samlede fødder og tæerne pegende fremad
Cha Cha Cha	Næsten som chassé, f.eks. slide H ud til H, samle V til, slide H ud til H (takt 1&2)
Change	Skift
Charleston	F.eks. træd frem på V, sving H ben til siden og støt tåen fremme, sving tilbage på H, sving V ben til siden og støt tåen bagud
Chassé	F.eks. træd V fod til V, træd H fod ved siden af V, træd V fod til V (takt 1 & 2)
Chug	F.eks. bevar vægten på den samme fod, mens du med den modsatte bruger fodballen til at dreje rundt om dig selv, enten $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ (som på et løbehjul) (takt 1)
Coaster Step	F.eks. tilbage på H, saml V til, frem på H. (takt 1&2)
Cross	(Kryds) Den "frie" fod krydser foran eller bagved den anden fod
Cross unwind	F.eks. Kryds H over V. Drej en $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$ , eller en hel omgang venstre om på stedet.
Cross Rock	F.eks. Kryds V over H. Rok tilbage på H.
Cross Shuffle	F.eks. Kryds H over V. Træd til venstre på V. Kryds H over V. (takt 1&2)
Cuban Hips	Cha Cha Cha, men med bløde hofte bevægelser
Diagonal	En vinkel på 45 grader, i forhold til lige frem eller lige tilbage
Diamond	F.eks. Slide med H, $\frac{1}{8}$ mod diagonalen gå tilbage med V og dernæst H, Slide med V mod lige væg, $\frac{1}{8}$ diagonalt gå frem H og dernæst V
Dorothy	F.eks. Gå en anelse diagonalt frem på H fod, kryds V fod bag H (forreste ben "låser" for det bagerste ben), gå frem på H (1, 2 &)
Drag	Træk. Eks. Gå til siden på V og træk (drag) H fod til V langs gulvet
Elvis knees	Se "Knee pops"
Extended	Udvidet
Fan	Hælen bliver i gulvet, mens man drejer foden udad 90 gr. og tilbage igen
Flick	Bøj knæet, mens man sparker skråt bagud og op med hælen.
Forward	Fremad
Heel Ball Change	F.eks. Støt V hæl frem. Træd V tilbage til H fod. Træd ned på H fod på stedet
Heel Bounce	Med vægten på fodballen, løft og sænk hælene

Heel Clicks	Løft hælene og klik dem mod hinanden
Heel Dig	Hæl sættes i gulvet med eftertryk
Heel Grind	F.eks. Tag vægt på H hæl, drej $\frac{1}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , eller $\frac{3}{4}$ på hælen mod højre, med den anden fod løftet lige over gulvet og tag vægt på V ved siden af H.
Heel Hook	F.eks H hæl i gulvet, hæl op til skinnebenet.
Heel Jack	F.eks. Træd diagonalt tilbage på H, støt V hæl frem i gulvet, sæt V ved siden af H, støt H ved siden af V (&1&2)
Heel Split	Stå med samlede fødder. Flyt begge hæle fra hinanden og sammen igen
Heel Strut	F.eks. Træd frem på V hæl. Smæk foden ned og tag vægt
Heel Switches	F.eks. Støt V hæl frem. Træd V fod ved siden af H. Støt H hæl frem. Træd H fod ved siden af V. osv
Hip Bumps	F.eks. Træd frem på V. Vrik hofterne til V - H - V / Det samme baglæns
Hip Roll	Hofterne bevæges i en cirkulerende bevægelse
Hitch	At løfte låret op til ca. vandret, med bøjet knæ
Hold	En tællemåde for at beskrive en pause
Jazz Box	F.eks. kryds H foran V, tilbage på V, gå til højre på H, saml V til.
Jazz Box 1/4 turn	F.eks. kryds H foran V, tilbage på V, gå til højre på H med et samtidigt 1/4 drej til højre, saml V til
Jump	Hop
Jump back	F.eks. Hop tilbage på H fod, sæt V fod ved siden af H (&1)
Jump touch	F.eks. Hop tilbage på H fod, støt V fods tæer ved siden af H (&1)
Kick	"Spark" fremad (i højden mellem gulvet og knæet)
Kick Ball Change	F.eks. Spark H fod frem, træd "let" ned på H fodballe og fast ned på V (takt 1&2)
Kick Ball Cross	Samme - men afslut med at krydse V ben over H
Kick Ball side	Samme - men afslut med at gå et skridt til venstre med V
Kick Ball Touch	Samme - men afslut med stødt (altså ingen vægt på foden)
Kick out out	F.eks. spark frem med H, sæt H fod ud til siden, sæt V fod ud til siden (1&2)
Knee Pops	Bevægelse hvor knæet bliver skubbet frem og indad, med hælen løftet fra gulvet (Elvis :o))
Lock	Lås - d.v.s, det ene ben er tæt krydset foran eller bagved det andet
Lock Step	F.eks. Gå frem på H fod, kryds V fod bag H (forreste ben "låser" for det bagerste ben), gå frem på H
Lunge	Overførslen af vægt til et bøjet ben, med det frie ben udstrakt
Mambo	F.eks. Træd frem på H fod, tilbage på V og saml H til (takt 1&2)
Monterey Turn	F.eks. Stødt H tå til højre, drej ( $\frac{1}{2}$ eller $\frac{1}{4}$ ) omgang til højre på V fodballe (saml H fod til V, mens du drejer), stødt V tå til venstre, træd V fod hjem.
Moon walk	F.eks. gå tilbage på H, træk V ben tilbage hen ad gulvet osv.
Out out	Ud ud
Paddle Turn	Tænk på en båd med én åre - du padler rundt om dig selv, enten 1/4 eller 1/2 turns, gå frem og drej (1,2)
Pivot turn	Se "Step turn"
Point	Peg
Restart	Dansen startes forfra midt i én eller flere vægge, for at det kommer til at passe til musikken.
Rock	En "gyngebevægelse" hvor vægten lægges frem og tilbage, ofte med den ene fod foran den anden - altså at rokke
Rock Step	F.eks. Rok frem eller tilbage på V, og træd hjem på den H
Rocking Chair	(Gyngestol) F.eks. Træd frem på H fod, rok tilbage på V, træd tilbage på H, rok frem på V.
Rolling Full Turn	F.eks. Træd til venstre med 1/4 drejning til venstre. Drej en 1/2 omgang til venstre på V fodballe, mens du træder tilbage på H. Lav en 1/4 drejning til venstre på H fodballe, mens du træder til venstre på V
Sailor Step	F.eks. træd H fod bag V, træd til V på V fod, træd H fod til H (takt 1&2)
Scissor Step	(Saksetrin) F.eks. Træd V til venstre. Træd H ved siden af V. Kryds V over H
Scuff	At støde hælen imod gulvet, mens benet løftes en smule som i KICK

Shimmy	Armene let ud til siden. Mens V skulder bevæges fremad, bevæges H skulder bagud o.s.v.
Shuffle	F.eks. Træd frem på H fod, træd V ved siden af H, træd frem på H (takt 1&2)
Skate	Skøjt. Fejende bevægelse fremad og ud med foden, som når du står på skøjter
Slide	Glidetrin: At trække en fod langsomt hen til den anden fod, også kaldet "Drag"
Snake roll	På en hold takt brug skuldrene i en glidende bevægelse, f.eks. V skulder ned og H op, tilbage til udgangspunktet, som en slange (1)
Spin	Et drej på 1/1, ½, eller 3/4 omgang på fodballen af den ene fod, over én takt af musikken.
Step tap	F.eks. Gå et skridt frem på V, støt H fods tæer ved siden af V hæl.
Step touch	F.eks. Gå et skridt frem på V, støt H fods tæer ved siden af V.
Step turn	F.eks. Gå frem på V og drej ¼ eller ½ højre om på V fodballe, skift vægt til H (1, 2)
Stomp	Tramp
Stomp up	Tramp med foden uden at støtte på den
Sugarfoot	F.eks. Støt V tå ved siden af H fod. Med hælen pegende udad, støt V hæl ved siden af H fod, med tæerne pegende udad, sæt V fod ned. (Takt 1&2)
Sugar push	Som Anchor, hvor du på den sidste takt går lidt tilbage (push back)
Sweep	At feje benet ud i en cirkulerende bevægelse, frem og tilbage, eller tilbage og frem.
Swivel	Begge hæle svinges ud til siden og retur
Swivet	F.eks. V fodballe og H hæl svinger mod H og retur (vægten er på V)
Syncopation	Brugen af halve tællinger, mellem de hele tællinger. (1&2&)
Tag	En ekstra sekvens, indsat på bestemte steder i dansen, for at det kommer til at passe til musikken.
Tap	Rør gulvet med tåen uden at tage vægt
Toe Fan	Tåvifte. Start med samlede fødder, drej den ene tå 90 grader udad og tilbage
Toe Strut	Støt tåen frem i gulvet og smæk hælen i og tag vægt.
Toe Switches	F.eks. Støt H tå frem. Træd tilbage ved siden af V. Støt V tå frem, træd V ved siden af H. o.s.v.
Touch	Rør gulvet med tåen uden at tage vægt
Touch unwind	F.eks. Kryds H fod bag V, støttende på tæerne, drej ½ eller hel gang H om dig selv.
Tripple Step	Tre trin, ofte i rytmen 1&2, som "shuffle" på stedet
Turn	Vend
Twinkle	Bruges i vals. F.eks. Gå frem på H mod V diagonal, sæt V ved side af H, drej kroppen mod højre diagonal og sæt vægt ned på H. (1,2,3)
Twist	F.eks. Begge hæle svinges ud til H side, begge tæer svinger ud til H side, begge hæle svinger mod H så man retter op (1&2)
Vaudeville	F.eks. Kryds H over V, træd diagonalt tilbage på V, Støt H hæl frem, Træd H hjem ved siden af V (1&2&)
V step	F.eks. Gå diagonalt frem på V, sæt H diagonalt til H på linje med V, gå tilbage til udgangspunkt på V sæt H ved siden af V. (1,2,3,4) Du har tegnet et V med benene. :o)
Vine	F.eks. H fod til siden, kryds V bagved H, H fod til siden. Bliver efterfulgt af touch, brush, heel, kick, hitch m.m.
Vine 8	F.eks. H fod til siden, kryds V bag H, H fod til siden med ¼ drej til H, gå frem på V med ¼ drej til H, gå frem på H med ¼ drej til H, gå frem på V med ¼ drej til H, kryds H bag V, V fod til siden.
Walk	Gå
Waltz	Rytme på tre taktslag, i stedet for fire.
Weave	F.eks. Kryds V fod foran H, træd til højre på H fod, kryds V bagved H, træd igen H fod til højre