

Stegbeskrivning

APPELJACKS	<p>Steget går på två takter.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå med fötterna bredvid varandra. Ha vikt på vänster trampdyna och vrid vänster häl ut till vänster samtidigt som du har vikt på höger häl och vrider höger tå ut till höger. 2. Vrid tillbaka fötterna i utgångsläget. <p>Upprepas sedan likadant åt andra hållet.</p>
ANCHOR-STEP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kliv med höger fot bakom vänster. &. Kliv med vänster fot på plats. 2. Kliv med höger fot på plats.
BALL CHANGE	<p>En snabb vikt ändring från trampdynan på ena foten till den andra. Denna rörelse kommer oftast efter en kick eller en touch/point. (Använd höfterna för att få en så mjuk rörelse som möjligt)</p> <p>Ball change används i många stegkombinationer t.ex:</p> <p>Kick Ball Change:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sparka med t.ex. höger fot framåt &. Sätt ner höger fot bredvid vänster 2. Byt tillbaka vikten till vänster fot <p>Heel Ball Change</p> <p>Kick Ball Cross</p> <p>Kick Ball Point</p> <p>Kick Ball Step</p>
BODY ROLL	<p>Kan göras framåt, bakåt eller i sidled. En rörelse där olika delar av kroppen rör sig kroppsdel för kroppsdel.</p>
BRUSH	<p>Att göra en svepande rörelse med fotens trampdyna mot golvet.</p>
BUMP, HIP BUMP	<p>Vickande höftrörelse åt något håll. Höger, vänster eller framåt, bakåt.</p>
CAMEL WALK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kliv fram med vänster fot 2. Dra höger fot bakom vänster
CHA CHA	<p>Steget räknas som 1&2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kliv fram med ex höger fot &. Ta ett snabbt kort steg med vänster. 2. Kliv fram med höger fot igen. <p>Kan göras på plats eller i en framåtrörelse. Kan även göras diagonalt eller i sidled</p>
CHA CHA IN PLACE	<p>Cha Cha på stället</p>
CHARLESTON	<p>Görs i fyra takter.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peka framåt med ex. höger tå. 2. Sätt bak höger fot strax bakom vänster. 3. Peka bakåt med vänster tå. 4. Sätt fram vänster fot i dess utgångsläge.
CHASSE (höger)	<p>Ett synkoperat 3 stegsmönster, räknas 1&2. Kan göras åt höger och vänster.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kliv ut med höger fot till höger &. Dra vänster fot intill höger och lägg över vikten på vänster fot 2. Kliv ut med höger fot till höger

CHUG 1/2	1. Gå fram med vänster fot och gör en vanlig step turn 2. Vänd en 1/2 och peka höger tå i sidan
COASTER CROSS (höger)	1. Kliv bak med höger fot &. Sätt vänster fot intill höger och lägg över vikten på vänster fot 2. Korsa höger fot framför vänster fot
COASTER STEP (höger bakåt)	Ett 3 stegs mönster som man kan göra både framåt och bakåt, räkningen är synkoperad 1&2. 1. Kliv bak med höger fot &. Sätt vänster fot intill höger och lägg över vikten på vänster fot 2. Kliv fram med höger fot
CROSS ROCK (höger)	1. Sätt ner höger fot framför vänster och gunga framåt 2. Gunga tillbaka på vänster fot
CROSS SHUFFLE (höger)	Väldigt lik en vanlig shuffle, men med korsade ben, synkoperad räkning 1&2. 1. Kliv fram och korsar vänster fot över höger &. Dra höger fot intill vänster 2. Fortsätt till höger med vänster fot
CROSS UNWIND ½ TURN	1. Korsar ex. vänster fot bakom höger (böj lite på knäna) 2. Snurra 1/2 varv åt vänster (sträck på benen igen)
CROSS UNWIND FULL TURN	1. Korsar höger ben bakom vänster och vänd ½ varv åt höger Ha mestadels vikten på vänster fot under hela snurren 2. Fortsätt snurra ½ varv till och avsluta snurren med vikten på höger fot (Böj lite på knäna för bättre resultat)
CW = CLOCKWISE	Medsols.
CCW = COUNTER CLOCKWISE	Motsols.
DIP	Att böja med knäet på det stödjande benet (niga) och peka ex. höger tå strax bakom vänster fot (doppa)
DOROTHY STEG aka WIZARD STEG	1. Steg framåt på höger fot 2. Lås vänster fot bakom höger fot &. Steg framåt på höger fot 3. Steg framåt på vänster fot 4. Lås höger fot bakom vänster fot &. Steg framåt på vänster fot
DRAG/DRAW	Kan göras på olika antal takter. Efter att ha tagit ett steg åt något håll Dras(Drag) den fria foten ut med golvet till de är bredvid varandra.
ELVIS WALK	1. Kliv fram med höger fot och böj in höger knä mot vänster ben 2. Hold 3. Kliv fram med vänster fot och böj in vänster knä mot höger ben 4. Hold
FLICK	Spark bakåt eller bakåt åt sidan med sträckt vrist och böjt knä. Böj höger ben bakom vänster eller ut i sidan.
FREEZE	Stanna upp i den senaste rörelsen. Hålltakt, stanna upp och håll en takt.

FULL TURN	Vänd ett helt varv på 2 takter 1. Kliv fram på höger fot och vänd ½ åt vänster 2. Vänd ½ och kliv fram på vänster fot
GRAPEVINE, VINE (höger)	En 3 stegs kombination till ena sidan. Avslutas alltid med en 4:e valfri takt som kan vara touch, kick, point, brush, hitch, scuff etc. 1. Kliv åt höger med höger fot. 2. Korsa vänster fot bakom den högra. 3. Kliv till höger med höger fot. 4. Placera vänster fot intill den högra
GRIND (HEEL GRIND)	Med hälen i golvet flyttas framfoten från ena sidan till den andra.
HEEL HOOK (HOOK)	Korsa höger fot framför vänster ben upp till smalbenets nivå.
HEEL JACK	Görs på takt &1&2 &. Kliv snett bakåt med höger fot 1. Sätt fram vänster häl &.Ta tillbaka vänster häl och lägg vikten på vänster. 2. Toucha höger fot intill vänster
HEEL SPLIT	1. Med vikten på trampdynan, vrid båda hälarna isär 2. Återgå med hälarna till utgångsläget.
HEEL SWITCHES	En 3 stegs kombination som räknas 1&2. 1. Sätt fram höger häl snett framåt &.Sätt ner höger fot bredvid vänster 2. Sätt ut vänster häl snett framåt
HEEL TAP	Stå med trampdynan i golvet och släpp ner hälen en eller upprepade gånger i golvet.
HEEL TOUCH	Peka häl framåt
HESITATION TURN (Waltz)	1. Korsa höger över vänster 2-3. Sätt ner vänster fot strax bakom höger & lägg över vikten på vänster och vänd 1/2 medan höger fot släpas i golvet
HINGE	1. Sätt ut höger fot och lägg över vikten på höger 2. Vänd ½ åt vänster och lägg över vikten på vänster fot
HIP BUMP	Lägg över tyngden på höften t.ex. den högra.
HIP ROLLS	Rulla höfterna medsols eller motsols
HITCH	Dra upp benet med böjt knä. Foten ska hamna i höjd med knät på det benet du står på
HOLD	Håll stilla en takt. Samma som Freeze.
HOOK	Att korsa ex. höger fot framför vänster knä
JAZZ BOX	Stegkombination på 4 takter. 1. Korsa höger fot framför den vänstra. 2. Kliv bakåt med vänster fot. 3. Sätt höger fot en liten bit ut till höger. 4. Sätt vänster fot intill den högra.

JUMPING JACKS	Steget går på två takter. 1. Hoppa isär med benen. 2. Hoppa och korsar benen.
KICK	Spark framåt med rakt ben och sträckt vrist.
KICK BALL CHANGE	(Använd höfterna för att få en så mjuk rörelse som möjligt) 1. Sparka med t.ex. höger fot framåt &. Sätt ner höger fot bredvid vänster 2. Byt tillbaka vikten till vänster fot
K- STEG	1-2. Steg framåt på höger på höger diagonalt. Touch med vänster intill höger 3-4. Steg bakåt på vänster på vänster diagonal. Touch med höger intill vänster. 5-6. Steg höger bakåt på höger diagonalt. Touch med vänster intill höger 7-8. Steg framåt på vänster på vänster diagonalt. Touch med höger intill vänster
KNEE KNOCKS/KNEE POP	Lyft ena eller båda hämlarna från golvet genom att böja knät eller knäna. Sätt ner hälen/hämlarna igen.
L.O.D	Line of Dance = Dansriktningen, alltså åt det håll som dansen går. Vanligare uttryck i ringdans.
LOCK	Att korsa benen nära varandra, att "låsa " steget.
LOCK STEG (höger)	1. Kliv fram med höger fot 2. Dra vänster fot mot höger och lås den (bakom till höger) om höger fot
LOCK SHUFFLE (höger)	1. Kliv fram med höger fot & Dra vänster fot mot höger och lås den (bakom till höger) om höger fot 2. Kliv fram med höger fot
MAMBO STEP	Kan göras åt både höger, vänster och framåt, bakåt. 1. Kliv till höger och lägg över vikten på höger fot &. Lägg tillbaka vikten på vänster 2. Sätt höger fot bredvid vänster
MASHED POTATO	Denna rörelse kan förlängas över flera takter. Sära hämlarna, för hämlarna tillbaka genom att föra höger häl bakom vänster medan vänster rör sig tillbaka på plats. Sära hämlarna igen, för sedan hämlarna tillbaka genom att föra vänster häl bakom höger medan höger rör sig tillbaka på plats.
MONTANA KICK	Går på två takter och kan även kallas för Charleston. 1. Kliv fram med höger fot. 2. Sparka vänster fot framåt. 3. Kliv bak med vänster fot och sätt tyngdvikten på den. 4. Toucha höger intill.
MONTEREY ½ TURN	En 4 stegs kombination som görs på 4 takter. 1. Sätt ut höger fot till höger 2. Dra in höger fot intill vänster samtidigt som du vrider 1/2 varv åt höger på vänster fot 3. Sätt ut vänster fot till vänster 4. Sätt ned vänster fot intill höger Detta steg kan användas ¼, ½, ¾ och 1 helt varv

PADDLE TURNS ELLER PADDLE STEPS	Med vikten på vänster fot hela tiden med 1/4 vändningar &. Vänd 1/4 åt vänster och dra upp höger knä i en hitch. 1. Peka höger fot till sidan &. Vänd 1/4 åt vänster och dra upp höger knä i en hitch. 2. Peka höger fot till sidan
PIGEON TOES	Går på två takter. Starta med vikten jämnt fördelad mellan fötterna. 1. Gå upp högt på tå och sära på hälarna. 2. Sätt tillbaka hälarna till mitten och ner på golvet.
PIVOT TURN	Steget görs på två takter. 1. Kliv fram t.ex. höger fot. 2. Sväng kroppen och foten 1/4 eller 1/2 varv åt vänster utan att lyfta eller flytta vänster ben.
POINT	Peka åt något håll med den fria foten. Ingen viktörflyttning.
PRISSY STEP	1. Vrid kroppen något åt vänster och sätt högerfot framför vänster 2. Vrid kroppen något åt höger och sätt vänster fot framför höger
REVERSE HOOK	Följer oftast en vanlig Hook. Sätt den lediga fotens häl utåt och upp i luften, tårna pekas nedåt golvet.
REVERSE SAILOR STEP (höger)	1. Kors höger fot framför vänster &. Kliv till vänster med vänster fot 2. Sätt höger fot bredvid vänster
ROCK & CROSS	1. Kliv till höger med höger fot &. Lagg tillbaka vikten på vänster 2. Kors höger fot framför vänster
ROCKING CHAIR	1 Rock framåt på höger fot 2 Byt vikten till vänster fot 3 Rocka bakåt på höger fot. 4 Byt vikten till vänster fot
ROCK STEP (höger framåt)	Ett gungande steg framåt, bakåt eller sidled på två takter. Ändra vikten från den ena foten till den andra utan att lyfta foten från golvet. 1. Kliv fram med höger fot 2. Lagg tillbaka vikten på vänster fot Lyft gärna hälarna lite från golvet för en mer mjuk och tydlig rörelse.
ROLLING FULL TURN	Höger, kan göras både till höger och vänster 1. Kliv till höger med höger fot och vänd ¼ till höger 2. Vänd ytterligare ¼ och sätt ut vänster fot till vänster 3. Vänd ett ½ varv och sätt ut höger fot till höger 4. Sätt vänster fot intill höger
ROLLING VINE (ROLLING GRAPEVINE) (höger)	1. Kliv till höger med höger fot sväng ¼ till höger 2. Kors vänster fot bakom höger sväng ¼ till höger 3. Kliv åt höger med höger fot sväng ¼ höger 4. Placera vänster fot intill den högra sväng ¼ höger

RUMBA BOX	Ex åt vänster och framåt, går att göra bakåt och åt höger också. 1. Kliv till vänster 2. Sätt höger fot bredvid vänster 3. Kliv fram med vänster 4. Håll 5. Kliv till höger med höger fot 6. Sätt vänster fot bredvid höger 7. Kliv bak med höger 8. Håll
SAILOR SHUFFLE	Se Sailor step
SAILOR STEP (höger)	Ungefär som Coaster step men lite åt sidan istället. 1. Sätt höger fot bakom vänster &. Kliv till vänster med vänster fot 2. Sätt höger fot bredvid vänster
SAILOR STEP ¼ TURN LEFT	1. Korsa vänster fot bakom höger och vänd ¼ vänster &. Sätt höger fot intill vänster 2. Kliv fram med vänster fot
SCISSOR STEP	En 3 takts korskombination som börjar med ett steg till sidan och avslutas med ett korsande steg. Ex 1 Steg med höger fot åt höger 2 Sätt vänster fot intill höger 3 Korsa höger fot över vänster och sätt ner tyngden
SCOOT	Går på en takt. Lyft t.ex. höger knä och dra (Slide) vänster fot framåt. Hoppa något.
SCUFF	Att göra en svepande rörelse med hälen mot golvet. "Klacka" gärna i så det låter ordentligt.
SHIMMY (Görs oftast på 4 takter)	Axelskakningar samtidigt med stegen. 1. Kliv till höger med höger fot 2-3. Dra vänster fot intill höger och skaka på axlarna 4. Toucha vänster fot intill höger el alt Klapp
SHUFFLE (höger)	Steget räknas som 1&2. Kan gör framåt, bakåt, cross och mot diagonalerna. 1. Kliv framåt med höger fot &. Dra vänster fot intill höger, och lägg över vikten på vänster fot 2. Kliv framåt med höger fot igen
SHUFFLE TURN (höger)	1. Kliv framåt med höger fot och vänd ¼ (½) &. Kliv intill med vänster fot 2. Vänd ¼ (½) och kliv fram på höger fot
SIDE SWITCHES	1. Toucha höger tå till höger &. Sätt ner höger fot bredvid vänster 2. Toucha vänster tå till vänster
SKATE	Ett skridskosteg framåt där man vrider tårna inifrån och ut.
SLAP	Slå handen på någon kroppsdel ex knät eller foten.
SLIDE	Kan göras på olika antal takter. Efter att ha tagit ett steg åt något håll så dras den andra foten ut med golvet tills de är bredvid varandra.

SPIN	Se full turn
STEP	Att ta ett steg med t.ex. höger fot och lägga vikten på den.
STEP TURN (vänster)	1. Sätt fram höger fot 2. Vrid kroppen 1/4 eller 1/2 varv åt vänster, lägg över vikten på vänster fot.
STOMP	Att stampa i golvet med hela foten.
STRUT	En rörelse framåt, bakåt eller sidleds på 2 takter. Heel strut: 1. Sätt fram hälen, 2. Sätt ner framfoten Toe strut: 1. Sätt fram tån, 2. Sätt ner hälen
SUGER FOOT (görs med samma fot)	1. Toucha höger tå bredvid vänster fot 2. Toucha höger häl bredvid vänster fot
SWAY	1. Vikten på båda fötterna gunga höfterna till höger 2. Gunga höfterna åt vänster
SWEEP	Den fria foten sveper framför den andra i en cirkulär rörelse med tårna i kontakt med golvet innan den sätts ner.
SWIVEL (Vänster)	Med fötterna tillsammans: Flytta tår eller hälar åt samma håll. 1. Vikten på framfötterna, vrid båda hälarna till vänster 2. Vikten på hälarna, vrid båda hälarna till vänster 3. Vikten på framfötterna, vrid båda hälarna åt vänster 4. Klappa händerna eller håll en takt
SYNCOPATED VINE (höger)	1. Kliv till höger med höger fot 2. Sätt vänster fot bakom höger &. Kliv till höger med höger fot 3. Sätt vänster fot framför höger 4. Kliv till höger med höger fot
SYNCOPATED JAZZBOX (höger)	1. Korsa höger över vänster 2. Sätt vänster fot bakom höger &. Ta ett litet steg bakåt med höger 3. Korsa vänster över höger 4. Toucha höger fot ut till höger
SYNCOPATED JUMPS	&. Hoppa till vänster och landa på vänster ben 1. Sätt ner höger fot bredvid vänster
SYNCOPATED ROCK STEP	Se mambo steps
SYNCOPATED WEAVE	&. Kliv lite snett bakåt med vänster fot 1. Korsa höger över vänster &. Kliv till vänster med vänster fot 2. Korsa höger bakom vänster
TOE FAN	Görs på två takter. Starta med fötterna ihop. 1. Ha vikten på t.ex. den vänstra foten och vinkla ut höger fot till höger utan att flytta hälen. 2. Vinkla tillbaka foten igen så du står med fötterna ihop igen.

TOE SWITCHES	1. Sätt höger tå bredvid vänster &.Sätt ner höger fot bredvid vänster 2. Sätt vänster tå bredvid höger
TOE TAP	Stå med hälen i golvet och släpp ner tån en eller upprepade gånger i golvet
TOUCH	Nudda foten på golvet utan att flytta vikten till den.
TRIPPELSTEP	Görs på takten 1&2. Trampa vä-hö-vä eller hö-vä-hö på stället.
URNS	En rörelse som används för att byta riktning. Olika typer: Paddle Turn: En snurr antingen till vänster eller höger där man använder en serie Ball Changes med $\frac{3}{4}$ av vikten kvar på den stödjande foten. Ex. 1. Kliv på fram på vänster och vrid en $\frac{1}{4}$ till vänster &. Kliv till höger med höger fot med tyngden på trampdynan 2. Lägg tillbaka tyngden på vänster fot och vrid en $\frac{1}{4}$ till vänster &. Kliv till höger med höger fot med tyngden på trampdynan Upprepa rörelsen enligt dansbeskrivningen. Spin: En 360° snurr på en fot på stället. Spiral Turn: En snurr där man slutar med det fria benet korsande över det stödjande eller med ett kliv framåt. Kliv fram på den ena foten och gör en hel snurr i motsatt riktning av den stödjande foten. Ex. Kliv fram på höger fot. Snurra ett helt varv på höger trampdyna och sluta med vänster ben korsad över det stödjande högerbenet. Kliv fram på vänster fot. Tripple Turn: En snurr på stället där man tar 3 steg på 2 takter (1&2). Kan både vara $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ eller helt varv. Twist Turn: En snurr med utgångspunkt från en "locked position" (benen korsade), ha tyngden på ena fotens häl och den andra fotens trampdyna, vrid sedan runt ett $\frac{1}{2}$ varv i riktning av den bakre foten. Ex. Stå med höger fot korsad över vänster. Ha tyngden på vänster fots trampdyna och höger fots häl. Vrid runt ett $\frac{1}{2}$ varv åt vänster och sluta med båda fötterna parallella.
Turn - Full	1. Steg framåt på höger 2. Gör 1/2 varv åt höger och steg bakåt på vänster. 3. Gör 1/2 varv åt höger och steg framåt på höger 4. Touch med vänster på plats.
TWINKLE (höger) (oftast förekommande i Waltz)	1. Korsa vänster över höger 2. Kliv mot höger diagonal på höger fot 3. Kliv mot vänster diagonal på vänster fot
TWIST	Stå på trampdynorna och flytta hälarne respektive höger och vänster
UNWIND FULL TURN (höger)	1. Kors höger ben bakom vänster och vänd 1/2 varv åt höger. Ha mestadels vikten på vänster fot under hela snurren 2. Fortsätt snurra 1/2 varv till och avsluta snurren med vikten på höger fot (Böj lite på knäna för bättre resultat)

VADEVILLE	&. Sätt höger fot lite bakåt till höger och lägg ner tyngden. 1. Kors vänster över höger och lägg ner tyngden. &. Flytta höger fot lätt till höger medan du vrider överkroppen diagonalt till vänster. 2. Sätt vänster häl diagonalt framåt
VINE	Se Grapevine
WEAVE (höger)	En stegkombination till höger eller vänster som innehåller 2 eller fler steg åt sidan och 2 eller fler korsande steg. Korsande stegen växelvis framför och bakom sidostegen. 1. Kors vänster över höger 2. Kliv till höger med höger fot 3. Kors vänster bakom höger 4. Kliv till höger med höger fot