



# Trinbeskrivelse

(På ingen måde fuldstændig, men anvendelig, især for begyndere)

Denne trinbeskrivelse er skrevet af Allan og Dorte (Allround).

Begreb	Forklaring
Across (Cross)	Den frie fod krydser foran den vægtbærende fod og tager vægt.
Back	Baglæns.
Back Coaster Step	Træde tilbage, samle til, træde frem. Alle vægtbærende. Ofte synkoperede.
Back Lock Step	Kryds den frie fod tæt foran det vægtbærende ben og tag vægt(lås), tråd tilbage på det frie ben.
Back Rock	Den frie fod træder tilbage med vægt, derefter føres vægten tilbage til den oprindelige fod.
Behind	Den frie fod krydser bagom den vægtbærende fod og tager vægt.
Body Angle	Angiver at kroppen skal drejes i forhold til bevægelsesretningen.
Chassé	Sidebevægelse, synkoperet. Eks.: træde til højre, samle til, træde til højre, alle vægtbærende.
Cross Rock	Den frie fod krydser foran med vægt, derefter føres vægten tilbage til den oprindelige fod.
Cross Shuffle	Sidebevægelse, synkoperet. Eks.: Kryds højre fod foran venstre, samle venstre fod til (shuffle), træde til venstre med højre fod, alle vægtbærende. Fødderne er krydsede i hele forløbet.
Fan (Toe eller Heel)	Eks: Ghost Train. Toe fan. Hælen er i gulvet uden vægt, tåspidsen drejes ud til siden på én takt, tilbage mod den stående fod på næste takt og drejes til midtstilling på tredje takt. (Foden laver en viftebevægelse over 3 taktslag)
Flick	Spark bagud eller til siden, tåen peger nedad.
Forward	Fremad.
Forward Coaster Step	Træde frem, samle til, træde tilbage. Alle vægtbærende. Ofte synkoperede.
Forward Lock Step	Kryds den frie fod tæt op bag det vægtbærende ben og tag vægt(lås), tråd frem på det frie ben.
Heel Hook Combination	4 bevægelser på 4 taktslag. Eks.: Vægten er på venstre, touch højre hæl fremad, hook højre foran venstre skinneben, touch højre hæl fremad, tråd højre ved siden af venstre med vægt.
Heel Split	Vægt på begge fodballer, hæle ud, hæle samle.
Heel Step	2 bevægelser på 2 taktslag. Eks.: Vægten er på venstre, touch højre hæl fremad, tråd højre ved siden af venstre med vægt.
Heel Switches	Hurtigt omskiftede heel touches. Eks.: Vægten er på venstre. På (1) touches højre hæl frem, på (&) samles højre til, på (2) touches venstre hæl frem, på (&) samles venstre til.
Hip Bumps	At vrikke med hofterne i den angivne retning.
Hitch	Løft benet op så låret er vandret.
Hold	Et taktslag uden fodbevægelse.



Begreb	Forklaring
Hook	Det frie ben løftes og anklen krydses foran det vægtbærende skinneben. (Kan også ske bagom.)
Jazzbox	3 bevægelser på 3 taktslag. Kan være synkoperet. Eks.: Kryds højre fod foran venstre ben, trød tilbage på venstre fod, trød lidt til højre på højre fod. Alle vægtbærende. 4 taktslag kan være: cross, step, stomp, scuff eller andet. Der kan indgå drej i Jazzbox, oftest et 1/4 drej på tredje taktslag.
Kick	Spark fremad eller til siden, tåen vender fremad eller opad. Kan udføres som high eller low kick.
Kick Ball Change	Oftest synkoperet. Spark med den frie fod, trød hurtigt ned på samme fodballe, et hurtigt vægtskifte til det frie ben.
Kick Ball Cross	Oftest synkoperet. Spark med den frie fod, trød hurtigt ned på samme fodballe, kryds det frie ben foran det vægtbærende ben.
Kick Ball Step	Oftest synkoperet. Spark med den frie fod, trød hurtigt ned på samme fodballe, trød frem på det frie ben.
Kick Ball Stomp Up	Oftest synkoperet. Spark med den frie fod, trød hurtigt ned på samme fodballe, tramp med den frie fod i gulvet uden at tage vægt.
Kick Ball Touch	Oftest synkoperet. Spark med den frie fod, trød hurtigt ned på samme fodballe, støt med den frie fod ved siden af det vægtbærende ben.
Mambo Step	Oftest synkoperet. Kan laves i alle retninger. Eks.: Rock frem på venstre, læg vægten tilbage på højre, trød venstre ved siden af højre og tag vægt.
Monterey Turn	Drejning på 4 taktslag. Eks.: Point højre fod ud til højre, drej 1/2 omgang mod højre på venstre fodballe og skift vægt til højre fod, point venstre fod ud til venstre, saml venstre fod til og skift vægt. Kan også laves med 1/4 drejning.
Paddle Turn	Det vægtbærende ben forbliver vægtbærende mens den frie fod padler kroppen rundt i den angivne retning, oftest 1/4 drejning på to taktslag. Laves ofte i serier. (Eks. Skiffa Billy)
Pivot Turn	Drejning på begge fodballer. Højre eller venstre. Kan være 1/4, 1/2, eller 3/4. Vægten er efter drejningen oftest på det forreste ben.
Point (Toe) (Heel)	Et touch med tå eller hæl i den angivne retning.
Restart	At begynde dansen forfra undervejs i dansen. Laves typisk for at få dansen til at passe til vers og omkvæd i et bestemt musikstykke.
Rock Step	Den frie fod træder frem med vægt, derefter føres vægten tilbage til den oprindelige fod.
Rocking Chair	4 bevægelser på 4 taktslag. Oftest Rock Step efterfulgt af Back Rock.
Sailor Step	Oftest synkoperet. Eks.: Kryds den højre fod bagom det venstre ben og tag vægt, trød lidt til venstre på venstre fod og tag vægt, trød lidt til højre på højre fod og tag vægt.
Scissor Step	3 bevægelser på 3 taktslag. Eks.: Trød til højre på højre fod, trød venstre fod tæt på højre fod, kryds højre fod foran venstre. Alle vægtbærende.
Scuff	Den frie fod laver et spark fremad hvor hælen berører gulvet med en lyd. Ingen vægt.
Shuffle	Bevægelse, frem eller tilbage, synkoperet. Eks.: træde frem, samle til, træde frem. Alle vægtbærende.
Side	Trød den frie fod i den angivne retning og tag vægt.
Slap	Klap med hånden på det angivne. Støvle, knæ eller andet.
Slide	At lade den frie fod glide langs gulvet hen til den anden fod og derefter at tage vægt.



Begreb	Forklaring
Step	At træde med vægt i den angivne retning.
Stomp	Tramp den frie fod i gulvet i den angivne retning og tag vægt.
Stomp Up	Tramp den frie fod i gulvet i den angivne retning uden at tage vægt.
Syncopated	Angiver at der foretages bevægelser på halve taktslag. Eks.: Chassé på tælling 1 & 2.
Tag	Et antal ekstra steps der skal danses én eller flere gange i løbet af dansen. Eksempelvis er der i et givet musikstykke et lille mellem spil efter tre vægge, der danses så en tag på samme antal taktslag, hvorefter danses genoptages.
Toe Strut	2 bevægelser på 2 taktslag. Eks.: Højre tå sættes i gulvet fremme, hælen smækkes i gulvet og der tages vægt.
Toe Switches	Hurtigt omskiftede toe touches. Eks.: Vægten er på venstre. På (1) touches højre tå til siden eller frem, på (&) samles højre til, på (2) touches venstre tå til siden eller frem, på (&) samles venstre til.
Together	Samle den frie fod til den stående og tage vægt.
Touch	Gulvberøring uden vægt, med tå eller hæl.
Tripple Half Turn	Synkoperet drejning. Eks.: Træd til højre på højre fod med 1/4 drej(1), træd venstre fod ved siden af højre(&), træd til højre på højre fod med 1/4 drej(2). Alle vægtbærende. Kan laves i alle retninger.
Tripple Quarter Turn	Synkoperet drejning. Eks.: Træd til højre på højre fod med 1/4 drej(1), træd venstre fod ved siden af højre(&), træd frem på højre fod(2). Alle vægtbærende. Kan laves i alle retninger.
Tripple Step	Synkoperet vægtoverførsel på stedet. Eks.: Træd ned på højre fod(1), flyt vægten til venstre fod(&), træd ned på højre fod(2).
Twinkle Step	Bruges i vals. Tre fodbevægelser, hvor man samtidig har kropsbevægelse med. Eks.: Kryds venstre fod over højre og drej samtidig kroppen lidt mod højre(1), træd lidt til højre på højre fod og drej samtidig kroppen til center(2), træd ned på venstre fod og drej samtidig kroppen lidt mod venstre(3).
Unwind	En drejning 1/4, 1/2, 3/4 eller Full Turn hvor man starter drejningen med fødderne krydsede over hinanden. Dette medfører at man på 1/2 Unwind ender med fødderne parallelle, og ved Full Turn ender med fødderne krydsede modsat af startpositionen. Vægtangivelsen ved afslutningen skal oplyses idet den ikke er entydig.
Vine	Sidebevægelse, 3 bevægelser på 3 taktslag. Eks.: Træd til højre på højre fod, kryds venstre fod bag højre ben, træd til højre på højre fod. Alle vægtbærende. Takt 4 kan være: touch, stomp, scuff eller andet.
Vine 8 figure	En figur på 8 taktslag, der består af en vine og en fuld drejning. Eks.: Træd til venstre på venstre fod(1), kryds højre bagom venstre(2), træd venstre fod frem med 1/4 turn mod venstre(3), træd højre fod foran venstre(4), lav 1/2 turn mod venstre og læg vægten på venstre fod(5), drej yderligere 1/4 mod venstre ved at træde højre fod til højre(6), kryds venstre fod bag højre(7), træd til højre på højre fod(8).
Walk	Gå-skridt fremad eller baglæns. Vægtbærende.
Waltz	Dans i 3/4 dels takt. Der skiftes oftest vægt på hvert taktslag, og dansen er karakteriseret ved den specielle tælling 1- 2,3. Der tages oftest et større skridt på(1) og lidt mindre på(2) og(3). Man taler om Rise and Fall i Waltz idet første skridt tages på fodfladen (Fall) og andet og tredje skridt tages på fodballerne(Rise).
Weave	Sidebevægelse. Minder om Vine men indeholder to krydsninger. Eks.: Kryds venstre fod foran højre ben, træd til højre på højre fod, kryds venstre fod bag højre ben, træd til højre på højre fod. Alle vægtbærende.

