



# Stegterminologi

## **APPELJACKS**

Steget går på två takter.

1. 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. Upprepas sedan likadant åt andra hållet.

## **BRUSH**

Att göra en ”svepande” rörelse med fotens trampdyna mot golvet.

## **BUMP**

Vickande höfrörelse åt något håll.

**BUTTERMILK** Se Montana Kick

## **CAMEL WALK**

1. Kliv fram med vänster fot
2. Dra höger fot bakom vänster

## **CHA CHA**

Steget räknas som 1 & 2.

1. Stig fram med ex höger fot  
& Ta ett snabbt kort steg med vänster.
2. Stig fram med höger fot igen.

Kan göras på plats eller i en framåtrörelse. Kan även göras diagonalt eller i sidled.

## **CHA CHA IN PLACE**

Cha cha på stället

## **CHARLESTON**

Görs i fyra takter.

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.

## **CHASSÉ**

Ex. Steg till höger med höger fot, Steg intill med vänster fot, Steg vidare till höger med höger fot. Görs oftast med & i räkning, tex 1&2. Kan göras i olika riktningar.

## **CLAP**

Handklappning. Kan göras tillsammans med en annan rörelse, eller för sig själv som en egen takt.

## **CLICK (fingers)**

Knäpp med fingrarna.

## **CLOSE**

Gå intill.

## **COASTER STEP (höger)**

Görs oftast med & i räkning, tex 1&2.

1. Stig bak med höger fot  
& Stig intill med vänster fot och lägg över vikten på vänster
- 2 Stig fram med höger fot

Coaster step kan göras i olika riktningar och med start på höger eller vänster fot bak.

## **CROSS**

En korsande rörelse.

Ex: Höger fot korsar bakom vänster fot.

## **CROSS ROCK**

1. Sätt ner ex. höger fot framför vänster och gunga framåt
2. Gunga tillbaka på vänster fot

## **CROSS SHUFFLE**

ex. åt höger (våldigt lik en vanlig shuffle, men med korsade ben)

1. Kors vänster fot över höger  
& dra höger fot intill vänster
2. fortsätt till höger med vänster fot

## **CROSS UNWIND**

1. Kors ex. vänster fot över höger
2. snurra 1/2 varv åt höger

## **DIAGONAL**

Dansens rörelseriktning – 45 graders vinkel från den pos. man befinner sig i.

## **DIP**

Att böja med knät på det stödjande benet ( niga ) och sträcka fram det andra benet.

## **DRAG/DRAW (Se även slide)**

En långsam rörelse med foten i angiven riktning. Man nästan ”släpar” foten.

## **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**

Böj höger ben bakom vänster eller ut i sidan

## **FREEZE**

Håll takt. Stanna upp och håll en takt

## **FULL TURN**

Helt varv.

## **GRAPEVINE (VINE)**

”Vinrankan” Görs på 4 takter.

1. Stig åt höger med höger fot.
2. Korsa vänster fot bakom den högra.
3. Stig till höger med höger fot.
4. Placera vänster fot intill den högra eller gör en alternativ avslutning på den fjärde takten t.ex. en scuff en kick.

Står det bara Vine i beskrivningen så är det en touch i slutet.

## **GRIND**

Med häla i golvet flyttas tå från ena sidan till den andra.

## **HEEL BALL CHANGE**

Steget räknas som 1 & 2. Använd höfterna för att få en så mjuk rörelse som möjligt.

1. Sätt fram ex. höger häl
- & Sätt snabbt ner igen, lägg vikten på höger trampdyna.
2. Byt tillbaka tyngdvikten till vänster fot.

## **HEEL JACK**

&. Kliv snett bakåt med höger fot

1. Sätt fram vänster häl
- &. Ta tillbaka vänster häl
2. Toucha höger fot intill vänster

## **HEEL SWITCHES**

Man sätter växelvis fram höger resp. vänster häl.

Görs oftast med &-takt. Tex.:

1. Sätt fram höger häl snett framåt
- &. Sätt ner höger fot bredvid vänster
2. Sätt ut vänster häl snett framåt

## **HEEL TOUCH**

”Nudda” golvet med hälen, utan att föra över någon vikt.

## **HITCH**

Dra upp angivet ben med böjt knä. Foten ska hamna i höjd med låret på motsatta benet om det ska göras ordentligt, något för den som är vig...

## **HIP BUMP**

Höftvickning.

## **HIP ROLL**

Höftrullning

## **HOLD**

Stopp och stå stilla i angivet antal takter.

## **HOOK**

Lyft angiven häl och korsa den framför motsatt knä. Med tårna pekande neråt.

## **JAZZ BOX**

Ex: En jazz box åt höger:

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.

Man kan tänka sig att man stegar ut två sidor i en låda (box). Det finns en hel del variationer på jazz box. Ofta vänder man  $\frac{1}{4}$  eller  $\frac{1}{2}$  varv i boxen och ibland är det sista steget i boxen utbytt mot t ex ett steg framåt eller i kors.

## **JUMP**

Hopp

## **JUMPING JACKS**

Steget går på två takter.

1. Hoppa isär med benen.
2. Hoppa och korsa benen.

## **KICK**

Ett benlyft som startar från knät. Knät ska inte sträckas ut helt. Kick kan göras i vilken riktning som helst.

## **KICK BALL CHANGE**

Använd höfterna för att få en så mjuk rörelse som möjligt.

1. Kicka med t.ex. höger fot framåt,  
& Sätt snabbt ner foten igen, lägg vikten på höger trampdyna.
2. Byt tillbaka tyngdvikten till vänster fot genom att trampa på stället.

## **LOCK**

Att korsa benen nära varandra, att "låsa" steget.

### **LOCK STEG (höger fram)**

1. Kliv fram med höger fot
2. Dra vänster fot mot höger och lås den (bakom till höger) om höger fot

### **LOCK SHUFFLE (step-lock-step)**

Ex. starta med höger fot fram

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 (höger fram)**

1. Rocka fram på höger fot.
- &. Lägg tillbaka vikten på vänster (recover)
2. Sätt höger fot bredvid vänster

Mambo step kan göras framåt, bakåt och i sidled.

Oftast görs mambosteg på 1 & 2 men det händer också att den görs långsammare på 1, 2, 3. Då är 4 ofta en "hold", och mambon kan då kallas slow mambo.

## **MONTEREY**

1. Sätt ut höger fot till höger
2. Dra in höger fot intill vänster samtidigt som du vrider 1/2 varv åt höger
3. Sätt ut vänster fot till vänster
4. Sätt ned vänster fot intill höger

## **PADDLE TURNS**

En paddle turn görs genom att hitcha den ena foten samtidigt som man vänder 1/8-1/4 varv framåt. Gör sedan en point med det hitchade benet.

Ex 1/2 varvs paddle turn åt vänster:

& Hitch med höger och vänd 1/4 varv åt vänster.

1. Point med höger åt höger.

& Hitch med höger och vänd 1/4 varv åt vänster.

2. Point med höger åt höger.

## **PIGEON (HEEL SPLITS)**

Med vikten på tårna, vrid ut hälarna ifrån varandra och tillbaka igen.

## **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 (STEP TURN)**

(uttalas [pivå] på svenska) Steget görs på två takter.

1. Sätt 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. Ha inte hela tyngdvikten på höger ben. ( Man kan tänka sig att man har en ”snurr-platta” under foten man vänder sig runt, i detta fallet höger fot.)

## **POINT**

Peka med tårna på angiven fot i angiven riktning.

## **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**

Viktöverföring från fot till fot.

Tex Höger rocksteg ut åt sidan.

Man Stiger ut åt höger med höger fot och ”gungar” sedan tillbaka med vikten till vänster fot.

Görs oftast på 2 takter.

Kan också göras med t ex  $\frac{1}{4}$  vändning.

Steg ut åt höger med höger fot, när du sedan ”gungar” tillbaka med vikten så vänder du samtidigt  $\frac{1}{4}$  varv i angiven riktning.

## **ROCK & CROSS**

1. Kliv till höger med höger fot
- &. Lägga tillbaka vikten på vänster
2. Korsar höger fot framför vänster

## **ROCK STEP**

T.ex. höger fram

Steg tar på två takter. Ändra vikten från den ena foten till den andra.

1. Kliv fram med höger fot
2. Lägga tillbaka vikten på vänster fot.

Lyft gärna hälsarna lite från golvet för en mer mjuk och tydlig rörelse.

## **ROCKING CHAIR**

En stegkombination där den ena foten stannar i en central position medan man ”rockar” fram och tillbaka med den andra foten t ex:

1. Kliv fram med höger fot
2. Lägga tillbaka vikten på vänster fot.
3. Kliv bak med höger fot
4. Lägga tillbaka vikten på vänster fot.

## **RUMBA BOX**

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 STEP (Höger)**

1. Sätt höger fot bakom vänster  
&. Kliv till vänster med vänster fot
2. Sätt höger fot bredvid vänster

## **SCUFF**

Att göra en svepande rörelse med hälen mot golvet.

## **SHIMMY**

Görs oftast på 4 takter

1. Kliv till höger med höger fot
- 2-4. Dra vänster fot intill höger och ”skaka” på axlarna

## **SHUFFLE (Höger)**

Steget räknas som 1 & 2

1. Kliv fram med höger fot  
&. Dra vänster fot intill höger, och lägg över vikten på vänster fot
2. Kliv fram med höger fot igen.

En shuffle kan göras både framåt, bakåt och diagonalt.  
Gör man den åt sidan så brukar man kalla det för chasse.

## **SHUFFLE TURN (Vänster)**

Gör en shuffle samtidigt som du vänder åt höger med start med höger fot.

## **SIDE SWITCHES**

1. Toucha höger tå till höger
- &. Sätt ner höger fot bredvid vänster
2. Toucha vänster tå till vänster

## **SLAP**

Slå handen på knät eller foten.

## **SLIDE**

Man ”släpar” angiven fot längs golvet, mot den andra foten. Kan göras på olika många takter.

## **STEP**

Att ta ett steg med t.ex. höger fot och lägga vikten på den.

## **STEP TURN (Se pivot)**

## **STEP TURN 1/2 WITH HOOK**

1. Kliv fram på vänster fot
2. Vänd 1/2 och kors höger ben och sätt ner höger tå till vänster om vänster fot

## **STOMP**

Stampa i golvet.

## **STRUT**

Görs på två takter. Kan utföras på två olika sätt:

### **Heel strut:**

1. Sätt fram hälen.
2. Släpp ner tån.

### **Toe strut:**

1. Sätt fram tån.
2. Släpp ner hälen.

## **SUGER FOOT**

Görs med samma fot.

1. Toucha höger tå bredvid vänster fot
2. Toucha höger häl bredvid vänster fot

## **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 JUMPS**

&. Hoppa till vänster och landa på vänster ben

1. Sätt ner höger fot bredvid vänster

## **SYNCOPATED WEAVE (åt vänster)**

&. Kliv lite snett bakåt med vänster fot

1. Korsa höger över vänster
- &. Kliv till vänster med vänster fot
2. Korsa höger bakom vänster

## **SWEEP**

Gör en släpande rörelse med foten

## **SWIVEL**

Med fötterna tillsammans: Flytta tår eller hälar åt samma håll.

## **TAP (Tex. Hä)**

Stå med trampdynan i golvet och släpp ner hälen en eller upprepade gånger i golvet

## **TOE FAN**

Görs på två takter. Starta med fötterna ihop.

1. Ha vikten på t.ex. den vänstra foten och sätt ut höger fot i 90 graders vinkel utan att flytta hälen.
2. In med tån igen.

## **TOE SWITCHES**

1. Sätt höger tå bredvid vänster
- &. Sätt ner höger fot bredvid vänster
2. Sätt vänster tå bredvid höger

## **TOUCH**

”Nudda” golvet med foten utan att flytta vikten till den.

## **TRIPPELSTEP**

Trampa vä-hö-vä eller hö-vä-hö på stället.

## **TWINKLE**

Twinkle är ett valssteg. Ex. Höger twinkle-steg:

1. Vänster framför höger.
2. Ta ett litet steg åt höger på höger fot.
3. Steg på stället med vänster.

## **TWIST**

Stå på trampdynorna och flytta hälarna respektive höger och vänster

## **TURN**

En turn är en vändning. Den kan ske på lite olika sätt, ofta vänder man sig mellan två steg, men ibland räknas själva vändningen som en takt för sig.

## **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)

## **VINE (Se GRAPEVINE)**

## **WALK (Stroll)**

Gå

## **WEAVE**

1. Kors vänster över höger
2. kliv till höger med höger fot
3. Kors vänster bakom höger
4. kliv till höger med höger fot

## **WALTZ BASIC**

Grundsteg i vals. Kan utföras i alla riktningar. Ex. Waltz Basic framåt på höger:

1. Steg framåt med högerfot.
2. Steg intill med vänster
3. Steg på stället med höger.

## **&**

Och-symbolen i dansbeskrivningar används för att notera 1/2 -takt, eller snabbräkning mellan standardtakter ex 1&2.