

Begreb	Forklaring
Across (Cross)	Den frie fod krydser foran den vægtbærende fod og tager vægt.
Anchor Step	Oftest synkoperet. Eks. Træd højre fod bag ved venstre og tag vægt på fodballen, før vægten tilbage til venstre fod (Recover), træd tilbage på højre og tag vægt.
Back	Tilbage.
Back Coaster Step	Træd tilbage, samle til, træd frem. Alle vægtbærende. Ofte synkoperede.
Back Lock Step	Kryds den frie fod tæt foran det vægtbærende ben og tag vægt (lås), træd tilbage på det frie ben.
Back Rock	Den frie fod træder tilbage med vægt, derefter føres vægten tilbage til den oprindelige fod (Recover).
Behind	Den frie fod krydser bagom den vægtbærende fod og tager vægt.
Body Angle	Angiver at kroppen skal drejes i forhold til bevægelsesretningen.
Bridge (Bro)	Som et Tag men Bridge er noget ekstra i dansen og dansen forsætter fra inden Bridge hvor man oftest starter forfra ved et Tag.
Brush	Spark foden frem samtidig med at fodballen berører gulvet med en meget lille lyd (ingen vægt).
Charleston	4 bevægelser på 4 taktslag. Eks. Træd frem på venstre, point højre tå frem (med et sving), træd tilbage på højre, point venstre tå tilbage (med et sving).
Chassé	Sidebevægelse, synkoperet. Eks.: træd til højre, samle til, træd til højre. Alle vægtbærende.
Coaster Step	Træd tilbage, samle til, træd frem. Alle vægtbærende og oftest synkoperet. Kan også laves fremad (Reversed). Takt 3 kan være Cross.
Contra	2 rækker der står overfor hinanden – ansigt til ansigt med afstand.
Count	Taktslag – f.eks. en dans kan være på 32 counts inden den starter forfra.
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.
Diagonal	Drejning eller bevægelser i 1/8 retning (45 grader) fra udgangspunktet.
Dorothy Step	Som et Lock Ste MEN tællingen er 1, 2 & (og ikke 1 & 2).
Drag	Træk foden hen over gulvet mod den anden fod.
Extended	Når et trin fortsætter ud over det sædvanlige antal taktslag.
Fan (Toe eller Heel)	Eks: I 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	Træd frem, samle til, træd tilbage. Alle vægtbærende. Ofte synkoperede.
Forward Lock Step	Kryds den frie fod tæt op bag det vægtbærende ben og tag vægt (lås), træd frem på det frie ben.
Full Turn	½ drejning på 2 taktslag. Eks. Vægten er på venstre, træd tilbage på højre samtidig med ½ drejning, træd derefter frem på venstre samtidig med ½ drejning.
Half turn (1/2 turn)	½ drejning over højre eller venstre skulder.
Heel Bounce	Med fodballen i gulvet, løft begge hæle
Heel Click	Med vægten på fodballerne – slå hælene sammen.
Heel Grind	Drejning på hælen over 2 taktslag. Kan være ¼, ½ eller ¾ - afsluttes typisk ved at træde til siden og tag vægt.
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, træd højre ved siden af venstre med vægt.
Heel Split	Vægt på begge fodballer, begge hæle ud til hver sin side, samle hæle.
Heel Step	2 bevægelser på 2 taktslag. Eks.: Vægten er på venstre, touch højre hæl fremad, træd højre ved siden af venstre med vægt.
Heel Strut	2 bevægelser på 2 taktslag. Kan være synkoperet. Eks. Vægten er på venstre, højre hæl frem, sæt hele foden i gulvet og tag 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.
Hip Roll	Rulle i hoften (som i hulahop-ring) enten med eller mod urets retning.
Hitch	Løft benet op så låret er vandret.
Hold	Et taktslag uden fodbevægelse.
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, træd tilbage på venstre fod, træd 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, træd hurtigt ned på samme fodballe, et hurtigt vægtskifte til det frie ben.
Kick Ball Cross	Oftest synkoperet. Spark med den frie fod, træd hurtigt ned på samme fodballe, kryds det frie ben foran det vægtbærende ben.
Kick Ball Step	Oftest synkoperet. Spark med den frie fod, træd hurtigt ned på samme fodballe, træd 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.
Knee Pop	Løft hælen fra gulvet ved at bøje i knæet. Oftest med begge knæ.
Lock Step	Oftest synkoperet. Eks. Trød frem på venstre (1), lås højre fod bag ved den venstre (&), trød frem på venstre (2). Kan også udføres baglæns.
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.
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.
Rhumba Box	Kan gøres både til højre og venstre og frem og tilbage – danner en firkant. Ofte synkoperet. Eks. Trød til side med højre og tag vægt, samle til, trød frem mod højre og tag vægt, trød til siden med venstre og tag vægt, samle til, trød tilbage med venstre og tag vægt. Kan også udføre som 1/2 Rhumba Box.
Rock Step	Den frie fod træder frem med vægt, derefter føres vægten tilbage til den oprindelige fod.
Rocking Chair	4 bevægelser på 4 taktslag. Rock Step efterfulgt af Back Rock.
Rolling Vine	Trød til højre med en 1/4 drejning, til højre med en 1/2 drejning og til højre med en 1/4 drejning. Typisk afslutter man med Touch. Kan erstattes med en Vine.
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, samle til, kryds højre fod foran venstre. Alle vægtbærende.
Scuff	Den frie fod laver et spark fremad hvor hælen berører gulvet med en lyd. Ingen vægt.

Shimmy	Ryste skulderne!
Shuffle	Bevægelse, frem eller tilbage, synkoperet. Eks.: træde frem, samle til, træde frem. Alle vægtbærende.
Side	Træd den frie fod i den angivne retning og tag vægt.
Skate	Skøjtebevægelse fremad. Eks. Højre fod glider fremad over gulvet i en udadvendt bue.
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.
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.
Sugar Foot	Sæt højre tå og derefter højre hæl i gulvet pegende indad ved venstre svang, Ofte synkoperet.
Sway	Svaje overkroppen fra side til side.
Swivel (Heel eller Toe)	Eks. Heel – Drej en eller begge hæle 45 grader og tilbage til center. Tæerne forbliver samlet.
Syncopated (Synkoperet)	Angiver at der foretages bevægelser på halve taktslag. Eks.: Chassé på tælling 1 & 2.
Tag	Et antal ekstra steps der skal dances én eller flere gange i løbet af dansen. F.eks. er der i et givet musikstykke et lille mellem spil efter tre vægge, der dances så en tag på samme antal taktslag, hvorefter dances 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 til)	Samle den frie fod til den stående og tage vægt.
Touch	Gulvberøring uden vægt, med tå eller hæl.
Tripple ½ 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 1/4 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.
Vaudeville	Oftest synkoperet. Eks. Kryds venstre fod over højre (1), trød lidt diagonalt tilbage på højre (&), sæt venstre hæl i gulvet (2), samle til og tag vægt på venstre (&).
Vine / Grape vine	Sidebevægelse, 3 bevægelser på 3 taktslag. Eks.: Trød til højre på højre fod, kryds venstre fod bag højre ben, trød 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.: Trød til venstre på venstre fod (1), kryds højre bagom venstre (2), trød venstre fod frem med 1/4 turn mod venstre (3), trød 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), trød 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, trød til højre på højre fod, kryds venstre fod bag højre ben, trød til højre på højre fod. Alle vægtbærende.

Kilde(r): Diverse papirer samlet gennem lang tid – tak til alle der har bidraget.

/Annette Dida Nielsen – redigeret 12/10-2022