

## STEGFÖRKLARINGAR

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>2nd Wall</b>     | När en enväggsdans innehåller 2 vändningar, så att man kommer att titta på två väggar medan man dansar, men ändå alltid börja mot samma vägg.  |
| <b>2 Wall Dance</b> | När en dans innehåller totalt 1/2 varv vändning så att man kommer att börja varannan omstart av dansen framåt, varannan bakåt.   |
| <b>4 Wall Dance</b> | När en dans innehåller totalt 1/4 varv vändning så att man kommer att börja varje omstart av dansen mot en ny vägg, tills man efter 4 repetitioner är tillbaka mot hemmaväggen. Vändningen kan vara motsols eller medsols.   |
| <b>Brush</b>        | Taktslag: 1<br>En brush är en svepande rörelse med ena fotens trampdyna mot golvet.<br>Styling: En brush är en mjuk rörelse, i motsats till en scuff, som är en skarpare markering.  |
| <b>Charleston</b>   | Taktslag: 4<br>Kliv framåt med vänster, sparka höger framåt, kliv bakåt på höger och flytta vänster bak. Kallas också för Montana kicks.   |
| <b>Chasse</b>       | Taktslag: 2<br>En chasse är som en shuffle i sidled. En chasse åt höger går till så här: ta ett litet steg åt höger med höger, steg med vänster intill höger, och ett litet steg åt höger med höger.<br>Se även: Shuffle   |
| <b>Clap</b>         | Taktslag: 1<br>En Clap är en handklappning. Kan göras dels tillsammans med till exempel en kick eller en stomp, eller för sig själv som en egen takt.  |
| <b>Coaster Step</b> | Taktslag: 1&2<br>Ett coaster step är ett mycket vanligt trippelsteg. Det kan göras framåt eller bakåt på höger eller vänster fot. Bakåt är dock vanligast. Ett coaster step bakåt på höger fot görs så här: ta ett litet steg bakåt på höger fot, steg intill med vänster, steg framåt på höger. |
| <b>Cross Rock</b>   | Taktslag: 2<br>En cross rock är ett rocksteg som görs korsat, vanligtvis framför det andra benet. En cross rock på höger blir då: korsa höger framför vänster (ta vikten på höger men lyft inte på vänster fot), recover (för tillbaka vikten) på vänster.<br>Se även: Rock                      |

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Cross Shuffle</b> | <p>Taktslag: 1&amp;2</p> <p>En cross shuffle liknar en vanlig shuffle, men görs i sidled med ena foten korsad framför eller bakom den andra. Exempel, cross shuffle på höger fot: Korska höger fot framför vänster (1), litet steg med vänster åt vänster (så att vänster är strax till vänster men lite längre bak än höger fot) (&amp;), korska höger framför vänster (2).</p> <p>Styling: Det är lättare att göra shufflen om man vänder sig något mot den riktning man är på väg mot. Vid en cross shuffle på höger innebär det att man vänder sig mot vänster diagonal.</p> <p>Se även: Shuffle, Chasse</p> |
| <b>Flick</b>         | Lyft foten medan du böjer benet vid knät.  |
| <b>Heel Split</b>    | <p>Taktslag: 2</p> <p>En Heel Split görs genom att man ställer sig lite på tå, och vrider ut hälarna ifrån varandra, och sedan vrider dem rakt bak igen.</p>   |
| <b>Heel Struts</b>   | <p>Taktslag: 2</p> <p>Heel Strut på höger: Sätt ned höger häl lite framåt på 1, snärta ner tårna på 2, gärna så att det hörs, och ta vikten på höger fot. Görs vanligtvis framåt. Kallas ibland också för Duck Walk.</p> <p>Se även: Toe Strut</p>   |
| <b>Heel Touch</b>    | <p>Taktslag: 1</p> <p>En heel touch är en touch som görs med hälen. Låt hälen ta i golvet, utan att föra över någon vikt på foten. Oftast görs den framåt, men kan i enstaka fall göras åt sidan.</p> <p>Se även: Touch</p>  |
| <b>Heel Switch</b>   | <p>Taktslag: &amp;1</p> <p>En heel switch görs genom att man tar ett steg intill den andra foten på &amp;, och gör en heel touch med den utpekade foten på 1. En heel switch till höger fot blir då: på &amp;, ta ett steg med vänster fot intill höger, på 1, gör en touch framåt med höger häl. Ofta görs flera heel switches i rad.</p>   |
| <b>Hip Bumps</b>     | <p>Taktslag: 1</p> <p>En hip bump görs genom att man skjuter höften åt det håll som specificerats. Vid hip bumps framåt eller bakåt gör man ofta ett litet steg framåt först och vrider lite på kroppen för att göra det lättare, men det står i sådana fall i dansbeskrivningen.</p> <p>Styling: För att enklare skjuta ut höften kan man böja på motsatt knä, vilket gör att höften automatiskt skjuts ut. Vid en hip bump åt höger, böj alltså lätt på vänster knä.</p>   |
| <b>Hitch</b>         | Taktslag: 1  |

|                         |   |
|-------------------------|---|
|                         | <p>En hitch gör man genom att lyfta knäet med benet i 90 graders vinkel. I vissa fall ska låret vara parallellt med golvet, men oftast räcker det med att lyfta benet i 45 graders vinkel mot golvet.</p> <p>Styling: En hitch görs som en snärtande rörelse och används ibland för att ge extra energi till en vändning.</p>   |
| <b>Hold</b>             | <p>Taktslag: 1</p> <p>En hold är en paus där man inte gör någonting. Används ibland som en markering, ibland för att ge ett lägre tempo i en dans till snabb musik.</p>   |
| <b>Hook</b>             | <p>Taktslag: 1</p> <p>Ena fotens häl lyfts upp framför det andra benet, så att hälen pekar åt motsatt sida som det ben man lyfter. Vid en hook med höger pekar alltså höger häl åt vänster.</p> <p>Styling: Hälen lyfts ungefär halvvägs upp till knäet.</p>  |
| <b>Jazz Box</b>         | <p>Taktslag: 4</p> <p>En jazz box kan börja med antingen höger eller vänster fot. En jazz box på höger går till så här: korsa höger framför vänster, ta ett litet steg bakåt på vänster, ta ett litet steg åt höger med höger, och steg med vänster intill höger. Man kan tänka sig att man stegar ut två sidor i en låda (box). Man startar i det översta, vänstra hörnet, följer sidan nedåt till nedre vänstra hörnet, för att sedan följa den nedre sidan till det nedre högra hörnet. Variationer finns, ofta vänder man 1/4 eller 1/2 varv i jazz boxen, ibland är sista steget ihop utbytt mot ett steg framåt eller i kors.</p> |
| <b>Kick</b>             | <p>Taktslag: 1</p> <p>En kick är helt enkelt en spark. Den kan göras framåt, bakåt, diagonalt eller åt sidorna.</p>   |
| <b>Kick ball change</b> | <p>En snabb 3-steps figur som görs oftast till 2 takter av musik, där en liten spark framåt med ena foten är utmärkande. Den foten sätts omedelbart tillbaka till den stillastående foten och vikten flyttas över till trampdynan på den sparkande foten medan du långsamt lyfter den foten som står still och omedelbart flyttar vikten tillbaka till den stillastående foten</p>  |
| <b>Lock Step</b>        | <p>Taktslag: 1</p> <p>Ett lock step görs genom att korsa den utpekade foten tätt framför eller bakom den andra. Ett lock step på höger görs då genom att höger fot korsas tätt framför eller bakom vänster, beroende på åt vilket håll man rör sig för tillfället. Själva termen används ibland för en kombination av ett steg och ett lock step, eller för en lock-shuffle - ett steg, lock step och ett steg igen.</p>  |
| <b>Mambo</b>            | <p>Taktslag: 2</p> <p>En mambo framåt på höger fot görs så här: rocksteg framåt på höger, recover (rocka tillbaks) på vänster, steg med höger intill</p>  |

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <p>vänster. Mambos kan göras framåt, bakåt och sidledes på samma vis - först en rock, recover och steg intill. Oftast görs en mambo på 1&amp;2, men det händer också att den görs långsammare, på 1, 2, 3. Då är count 4 ofta en hold, och mambon kan då kallas slow mambo.</p> <p>Styling: Precis efter ett mambosteg är det en tydlig paus. I en vanlig mambo kommer pausen på &amp; efter 2, och i en slow mambo på 4 (om inte stegbeskrivningen säger något annat).</p>   |
| <b>Monterey Turn</b>  | <p>Taktslag: 2/4</p> <p>En Monterey turn görs oftast åt höger. Den kan göras 1/4 varv upp till flera varv. Man börjar med att göra en point (touch åt sidan med tån) med höger fot (1), sedan drar man foten intill vänster och vänder t.ex. 1/2 varv åt höger och tar ett steg med höger intill vänster (2). Ofta avslutas en Monterey turn med en point åt vänster (3) och ett steg intill med vänster (4).</p> <p>Styling: Vid Monterey turns på 1/2 varv och mer med efterföljande touch kan touchen användas för att bromsa snurren. På dessa snurrar behövs också en prep, att man vrider kroppen åt vänster innan vändningen för att lättare komma runt. Hela snurren är centrerad över vänsterbenet, och det är viktigt att steget på höger är intill vänster och inte ett steg åt sidan.</p> |
| <b>Paddle Turn</b>    | <p>Taktslag: 2-4</p> <p>En paddle turn görs genom att man hitchar med ena foten samtidigt som man vänder 1/8-1/4 varv framåt. Gör sedan en point med det hitchade benet, och repetera tills hela vändningen är klar. Exempel, 1/2 varvs paddle turn åt vänster på 2 taktslag: Hitch med höger och vänd 1/4 varv åt vänster (&amp;), point med höger åt höger (1), hitch med höger och vänd 1/4 varv åt vänster (&amp;), point med höger åt höger (2).</p> <p>Styling: Tänk dig att högerbenet i exemplet (vänster ben om du vänder åt höger) är en paddel som du använder för att ta dig runt.</p>  |
| <b>Pivot 1/2 turn</b> | <p>Taktslag: 2</p> <p>En pivot är en step 1/2 turn. En pivot left görs så här: ta ett steg fram på höger fot, vänd sedan 1/2 varv åt vänster samtidigt som du för över vikten på vänster fot.</p> <p>Se även: Step Turn</p>   |
| <b>Point</b>          | <p>Taktslag: 1</p> <p>En point görs genom att man sträcker ut benet och låter tån ta i golvet. Kan göras framåt, bakåt, åt sidorna eller diagonalt.</p>   |
| <b>Rock</b>           | <p>Taktslag: 2</p> <p>En rock kan göras framåt, bakåt, åt sidorna eller diagonalt, på höger eller vänster fot. En rock framåt på höger: Ta ett litet steg framåt på höger fot och för över vikten på höger, men låt inte vänsterfoten släppa helt från golvet. För sedan tillbaka vikten på vänster på 2 (recover). Ibland använder man en rock</p>   |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <p>för att vända, då vänder man, vanligen 1/4 varv, när man för tillbaka vikten på 2.</p> <p>Styling: Låt fötterna vara i en öppen position, dvs med tårna lätt pekande utåt vid ett rocksteg, det hjälper till med balansen.</p> <p>Se även: Cross Rock, Mambo</p>   |
| <b>Rumba Box</b>    | <p>Taktslag: 1&amp;2&amp;</p> <p>En rumba box är ett steg där man går längs två sidor i en "låda". Man kan börja framåt, bakåt eller åt sidan, med höger eller vänster fot. Börjar man åt höger eller vänster kan boxen sedan gå framåt eller bakåt, så det finns många varianter. En rumba box framåt på höger fot skulle bli så här: steg framåt på höger, steg med vänster intill, steg med höger åt höger, hold eller touch. En rumba box på vänster åt vänster skulle bli: steg med vänster åt vänster, höger intill, steg framåt på vänster, touch eller hold. En rumba box kallas ibland bara för box step. Ofta sätts två rumba box-steg ihop så att man stegar ut hela lådan. En rumba box till vänster följs då av en till höger, en framåt följs av en bakåt, och så vidare.</p> |
| <b>Sailor Step</b>  | <p>Taktslag: 1&amp;2</p> <p>Ett sailor step på höger görs så här: korsa höger bakom vänster, steg med vänster åt vänster, steg med höger åt höger. Kallas ibland också för sailor shuffle.</p> <p>Styling: Steget ska likna en sjömans ostadiga gång när han går iland efter flera månader till sjöss.</p> <p>Se även: Trippelsteg</p>  |
| <b>Scissor Step</b> | <p>Taktslag: 3</p> <p>Ett scissor step på höger går till så här: ta ett steg åt höger med höger, steg med vänster intill höger, korsa höger framför vänster. Görs på motsvarande sätt åt vänster. Kan ibland också göras på 1 &amp; 2.</p>  |
| <b>Scuff</b>        | <p>Taktslag: 1</p> <p>En scuff är en låg spark där hälen tar i golvet. Görs oftast framåt men kan förekomma bakåt i enstaka fall. Olika diagonala scuffs förekommer också.</p> <p>Styling: Det ska låta när hälen tar i golvet.</p>   |
| <b>Shuffle</b>      | <p>Taktslag: 1&amp;2</p> <p>En shuffle framåt på höger görs så här: ta ett (litet) steg framåt på höger, steg med vänster fot intill höger, ta ett litet steg framåt på höger. En shuffle kan även göras baklänges.</p> <p>Styling: Stegen intill görs så att så att vänster hålfot och höger häl är på samma linje (tredje position), om man gör en shuffle höger framåt eller en vänster shuffle bakåt, och vice versa (höger hålfot och vänster häl) för vänster shuffle framåt och höger shuffle bakåt. Shuffles finns i tre olika varianter: shuffle, cha-cha och polka. En shuffle "går" på golvet, en polka studsar fram och en cha-cha gräver sig fram.</p>   |

|                         |  |
|-------------------------|--|
|                         | Se även: Chasse, Trippelsteg   |
| <b>Slide</b>            | Taktslag: 1-3<br>En slide görs genom att man släpar längs golvet den fot man inte har tyngden på, mot den fot som man har tyngden på. Detta kan göras under 1, 2 eller 3 taktslag och åt alla håll som det går att ta steg åt.   |
| <b>Step Touch</b>       | Taktslag: 2<br>En Step Touch kan göras framåt, bakåt, åt höger eller vänster, och även diagonalt. Principen är den samma, man tar ett steg i den specificerade riktningen med den specificerade foten, och gör en touch intill med den andra foten.  |
| <b>Step Turn</b>        | Taktslag: 2<br>En step turn görs genom att man först tar ett steg framåt på den specificerade foten, och sedan vänder 1/8 till ett helt varv i den specificerade riktningen. Exempel: En step 1/4 turn på höger fot: Ett litet steg framåt på höger fot, med vikten jämnt fördelad på båda fötterna, vrid dig 1/4 varv åt vänster och för över vikten på vänster fot. En step 1/2 turn kallas också ibland för pivot.<br>Styling: Låt fötterna vara i en öppen position, dvs med tårna lätt pekande utåt vid en step turn, det hjälper dig få bättre kroppshållning (contra body) och ger en snyggare vändning. Det hjälper dig också att verkligen ta ett steg fram och sedan vända.<br>Se även: Pivot 1/2 Turn |
| <b>Stomp</b>            | Taktslag: 1<br>Stampa i golvet med den specificerade foten, oftast intill den andra foten, men andra riktningar kan förekomma. Kan vara en stomp up, då man inte tar någon vikt på foten, eller en stomp down, då man för över vikten till den stampande foten.  |
| <b>Sway</b>             | Taktslag: 1<br>En sway liknar en hip bump, men utförs mycket mjukare. En hip bump är ganska stötig, medan en sway är en jämn rörelse från sida till sida, ungefär som en pendel.   |
| <b>Swivel</b>           | Taktslag: 2<br>En swivel görs genom att man tar vikten på tår och trampdynor och vrider på hälarna. Ofta vrids båda hälarna åt samma håll, men det är också möjligt att vrida hälarna åt olika håll samtidigt.   |
| <b>Syncopated Weave</b> | Taktslag: 2-8<br>En syncopated weave är en weave där vartannat steg tas mittemellan två taktslag, dvs på &.  |
| <b>Syncopation</b>      | Taktslag: &<br>När ett steg kommer emellan två taktslag kallas det för syncopation. I dansbeskrivningar ser man syncopations som   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | "&"-tecken. När man går igenom dansen uttalas de som "och" eller "and" (på engelska).  |
| <b>Toe Strut</b>            | Taktslag: 2<br>En toe strut är motsvarigheten till en heel strut, fast med tårna först. Man sätter först ner tån, och släpper sedan ner hälen. Kan göras framåt, bakåt, åt sidorna och korsande.   |
| <b>Touch</b>                | Taktslag: 1<br>Touch med höger: Låt höger tå och trampdyna vila i golvet, vanligtvis intill vänster fot. En touch kan också göras med hälen, framåt, bakåt, åt sidan eller diagonalt. Gemensamt är att ingen vikt förs över till den touchande foten. En touch med tån framåt, bakåt eller åt sidan kallas ofta för en point.  |
| <b>Trippelsteg</b>          | Taktslag: 1 & 2<br>Ett trippelsteg är en kombination med tre steg som tas på två taktslag. Första steget på 1, andra på & och tredje på 2. Ett trippelsteg kan också mer specifikt användas om tre steg på stället på 1 & 2. I vissa engelska beskrivningar står det också triple forward, back, side, etc istället för shuffle och chasse.  |
| <b>Turn</b>                 | Taktslag: &-4<br>En turn är en vändning. Den kan ske på många olika sätt, ofta vänder man sig mellan två steg, men ibland räknas själva vändningen som en takt. Kan göras åt höger eller vänster, och vara på ett kvarts varv upp till ett helt varv på en takt. Ofta sätts flera vändningar ihop så att man vänder till exempel ett helt varv på 2 takter.  |
| <b>Turning Coaster Step</b> | Taktslag: 1&2<br>Ett turning coaster step är ett coaster step som görs med en vändning, vanligtvis 1/4 varv åt det håll som benet man börjar med. Dvs i ett coaster step på höger fot vänder man 1/4 varv åt höger. Själva vändningen görs på första steget. Ett exempel - vändande coaster step på höger fot: steg bakåt på höger fot samtidigt som du vänder 1/4 varv åt höger, steg med vänster intill höger, steg framåt på höger.   |
| <b>Twinkle</b>              | Taktslag: 3<br>En Twinkle är ett valssteg och räknas i 3/4-takt. I en Twinkle åt höger börjar man med att korsa vänster fot framför höger, ta ett steg åt höger med höger, och ta ett steg på stället med vänster fot. Twinkles görs ibland bakåt också, och kallas då för Back Twinkle. Skillnaden då är att man korsar bakom istället för framför på första steget. En Twinkle kallas ibland också för en Spiral.<br>Styling: Förutom vad som nämnts för Waltz Basic (vilket gäller vals överhuvudtaget), görs ofta en Twinkle med många vridningar. När man korsar framför i första steget vrider man sig åt det håll man är på väg (diagonalt höger i det här exemplet). På 2 börjar man vända tillbaka, för att landa |



|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | <p>diagonalt vänster på steg 3. Ibland är detta inte möjligt, till exempel då en Forward Twinkle följs av en Back Twinkle. Då kan man fortfarande vrida lite på första steget, men inte vända så mycket på steg 2. Steg 3 måste landa så att man tittar rakt fram, eller fortfarande lite åt höger. På en Back Twinkle vrider man sig inte särskilt mycket.</p>  |
| <b>Unwind</b>      | <p>Taktslag: 1-3<br/> En unwind kan göras efter att man har korsat ena foten framför eller bakom den andra. Om höger fot är korsad framför den vänstra, vänder man 1/2 varv åt vänster så att fötterna står bredvid varandra utan att vara korsade. Kan även göras på 3/4 eller ett fullt varv, så att fötterna är korsade även efteråt, fast då med den andra foten framför. På vilken fot som vikten slutar beror på dansen. Antalet taktslag som behövs varierar.</p>   |
| <b>Vaudeville</b>  | <p>Taktslag: &amp;1&amp;2<br/> En Vaudeville är ett synkoperat steg som kan utföras åt höger eller vänster. En Vaudeville åt vänster går till så här: Ta ett litet steg diagonalt bakåt/vänster på vänster (&amp;), korsa höger framför vänster (1), steg diagonalt bakåt/vänster på vänster (&amp;), touch med höger häl diagonalt framåt/höger (2). Flera Vaudevilles görs ofta på rad, exempelvis en åt höger och sedan en åt vänster.</p>  |
| <b>Walk</b>        | <p>Taktslag: 1<br/> Ett steg, framåt eller bakåt, på höger eller vänster fot<br/> Styling: Försök undvika att sätta i hälen på foten först, förutom då du dansar vals eller funk.</p>  |
| <b>Waltz Basic</b> | <p>Taktslag: 3<br/> En Waltz Basic är ett grundsteg i vals, och som då räknas i 3/4-takt. Den kan utföras i alla riktningar, och går till så här: Waltz Basic framåt på höger: Ta ett steg framåt på höger fot, ett steg intill med vänster, och ett steg på stället med höger.<br/> Styling: Första steget i varje sekvens om tre bör tas på hälen, gå upp lite på tå på 2 och börja sjunka ner igen på 3 för att få en gungande stil. I vals bör man ta lite större steg än i övrig linedance, och "sväva" fram på golvet.</p> |
| <b>Vine</b>        | <p>Taktslag: 3<br/> Vine åt höger: Steg åt höger med höger fot, korsa vänster fot bakom, steg åt höger med höger fot. Vine åt vänster: Steg åt vänster med vänster fot, korsa höger fot bakom, steg åt vänster med vänster fot. En vine avslutas ofta med en markering, till exempel en touch, stomp eller kick. Ibland vänder man 1/4 varv på tredje steget i en vine. Andra vändningar kan också förekomma. En vine kallas ibland för en Grapevine eller en Frieze.</p>  |
| <b>Weave</b>       | <p>Taktslag: 3-8</p>   |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>En Weave liknar en Vine men man börjar med att korsa ena foten framför den andra. Ex, weave åt höger, 4 steg: Korsa vänster framför höger (1), steg med höger åt höger (2), korsa vänster bakom höger (3), steg med höger åt höger (4).</p> |
|--|--|