A

**ANCHOR STEP**

Man står med ena foten lite framför den andra.

1. Lägg vikten på den bakre foten

& Lägg vikten på främre foten

2. Lägg vikten på bakre foten

**APPELJACKS    (HÖGER)**

Stå med fötterna bredvid varandra

1. Ha vikten på vänster trampdyna och höger häl,

vrid vänster häl ut till vänster samtidigt som du vrider höger tå till höger  
2. Vrid tillbaka fötterna till utgångsläget

**APPELJACKS**   (**VÄNSTER**)

Stå med fötterna bredvid varandra

1. Ha vikten på höger trampdyna och vänster häl,

vrid höger häl åt höger och vänster tå och vänster  
2. Vrid tillbaka fötterna till utgångsläget.

B

**BOX SHUFFLE**

1&2 Höger shuffle fram

3&4 Cross shuffle till höger med vänster ben

5&6 Höger shuffle bakåt

**BRUSH**Att göra en svepande rörelse med fotens trampdyna mot golvet.

**BUMP**   
Vickande höftrörelse åt något håll.

**BUTTERMILK  (MONTANA KICK)**

(Går på 2 takter och kan även kallas för Charleston)  
1. Kliv fram med höger fot.  
2. Kicka vänster fot framåt.  
3. Kliv bak med vänster fot  
4. Toucha höger intill vänster

C

**CAMEL WALK**

1. Kliv fram med vänster fot

2. dra höger fot bakom vänster

**CHA CHA**   
1. Stig fram med ex höger fot och

&. ta ett snabbt kort steg med vänster.  
2. Stig fram med höger fot igen.

Kan göras i en framåtrörelse eller diagonalt eller i sidled.

**CHA CHA IN PLACE**

1. Sätt ner höger fot och lyft lite på vänster fot

&. Sätt ner vänster fot och lyft lite på höger fot

2. Sätt ner höger fot och lyft lite på vänster fot

**CHARLESTON**   
Görs på fyra takter  
1. Peka med höger tå framåt .  
2. Sätt ner höger fot strax bakom vänster.  
3. Peka med vänster tå bakåt .  
4. Sätt fram vänster fot i dess utgångsläge.

**CHASSE**

Kan göras åt höger och vänster

(Höger)

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 ½**

1. Gå fram med vänster fot och gör en vanlig step turn

2. vänd en ½ och peka höger tå i sidan

**COASTER CROSS (HÖGER BAK**

1. Kliv bak med höger fot

&. Sätt vänster fot intill höger & lägg över vikten på vänster fot

2. Korsa höger framför vänster fot

**COASTER STEP (HÖGER BAK**)

1. Kliv bak med höger fot

&. Sätt vänster fot intill höger & lägg över vikten på vänster fot

2. Kliv fram med höger fot

**COASTER STEP (VÄNSTER BAK)**

1. Kliv bak med vänster fot

&. Sätt höger fot intill vänster & lägg över vikten på höger fot

2. Kliv fram med vänster fot

**CROSS ROCK**

1. Kliv fram och korsa höger fot framför vänster och gunga framåt

2. Gunga tillbaka på vänster fot

**CROSS SHUFFLE**

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

1. Kliv fram och korsa vänster fot över höger

&. dra höger fot intill vänster

2. fortsätt till höger med vänster fot

**CROSS UNWIND  ½ TURN (BAKOM)**

1. Korsa ex. vänster fot bakom höger (böj lite på knäna)

2. snurra ½ varv åt vänster och sträck på benen igen

**CROSS UNWIND  ½ TURN (FRAMFÖR)**

1. Korsa ex. höger fot över vänster

2. vänd ½ åt vänster

**CROSS UNWIND FULL TURN**

1. Korsa 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.

D

**DIP**  
Att böja med knät på det stödjande benet ( niga )

och peka ex. höger tå strax bakom vänster fot ( doppa )

**DRAG**

Kan göras på olika antal takter. Efter att ha tagit ett steg åt något håll

Dras (Drag) den andra foten ut med golvet tills de är bredvid varandra.

E

**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

F

**FANCY FEET**(Görs på takten &1&2&3&4)  
**(Vikten på vänster häl och höger tå)**

&. Vrid vänster tå och höger häl åt vänster  
1. Vrid tillbaka och sätt ned hälen och tån

**(Vikten på vänster tå och höger häl)**

&. Vrid vänster häl och höger tå åt höger

2. Vrid tillbaka och sätt ned hälen och tån

&3&4. Upprepa steg &1&2

**FLICK** = (Spark bakåt eller bakåt åt sidan)

Böj höger ben bakom vänster eller ut i sidan

**FREEZE**

Stanna upp i den senaste rörelsen

(Stanna upp och håll en takt)

**FULL TURN**

(Görs på 2 takter)

1. Kliv fram på vänster fot och vänd ½ åt höger

2. Vänd ½ och kliv fram på höger fot

G

**GRAPEVINE**  
(HÖGER)  
1. Kliv till höger med höger fot.  
2. Korsa vänster fot bakom höger.  
3. Kliv till höger med höger fot.  
4. Placera vänster fot intill höger

ELLER gör en alternativ avslutning på den fjärde takten

t.ex. en scuff, Kick eller Touch

**GRIND**

med hälen i golvet flyttas framfoten från ena sidan till den andra

H

**HEEL BALL CHANGE**  
Steget räknas som 1 & 2.  
Använd höfterna för att få en så mjuk rörelse som möjligt.  
1. Sätt fram höger häl

&. Sätt ner höger fot bredvid vänster  
2. Byt tillbaka vikten på vänster fot.

**HEEL JACK**Görs på takt &1&2  
&. Kliv snett bakåt med höger fot

1. Sätt fram vänster häl

&. Ta tillbaka vänster häl och lägg över vikten på vänster

2. Toucha höger fot intill vänster

**HEEL SWITCHES**

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 STRUT**

1. Sätt fram höger häl  
2. Släpp ner höger tå

**HESITATION TURN (Walts)**

1. korsa höger över vänster

2-3. Sätt ner vänster fot strax bakom höger &

lägg över vikten på vänster och vänd ½ 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 den högra höften

**HIP ROLLS**

Rulla höfterna medsols eller motsols

**HITCH**   
Dra upp benet framför dig med böjt knä.

Foten hamnar då i höjd med knät på det benet du står på

**HOLD**   
Håll stilla en takt

**HOOK**   
Att korsa ex. höger fot framför vänster knä

I

J

**JAZZ BOX**  
Görs på 4 takter

1. Kliv fram och korsa höger fot över 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 korsa benen.

**JUMPING JACKS ½ TURN UNWIND**

1. Hoppa isär med båda benen

2. Hoppa i kors med benen (höger över vänster)

3. Vänd ½ åt vänster (över vänster axel)

4. Håll eller klappa på sista takten

K

**KICK**  
kicka framåt med rakt ben.

**KICK BALL CHANGE**  
(Använd höfterna för att få en så mjuk rörelse som möjligt.)  
1. kicka med höger fot framåt

&. Sätt ner höger fot bredvid vänster  
2. Byt tillbaka vikten på vänster fot

**KNEE  KNOCKS**  
med fötterna ihop, rör knäna in och ut  mot varandra

L

**L.O.D =** **Line Of  Dance**

Dansriktningen, alltså åt det håll som dansen går.  
Vanligare uttryck i ringdans.

**LOCK**  
Att låsa ena benet bakom det andra, 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**

(Höger fram)

1. kliv fram med höger fot

&. dra vänster fot mot höger och lås den (bakom till höger)

2. kliv fram med höger fot

M

**MAMBO STEP**(Höger)

1. Kliv till höger och lägg över vikten på höger fot

&. Lägg tillbaka vikten på vänster

2. Sätt höger fot bredvid vänster

**MODIFIED JAZZ BOX (VÄNSTER)**

1. Korsa vänster över höger

2. Sätt höger fot bakom vänster

&. Kliv bakåt med vänster fot

3. Korsa höger fot över vänster

4. toucha vänster fot ut till vänster

**MONTANA KICK**  
(Går på 2 takter och kan även kallas för Charleston)  
1. Kliv fram med höger fot.  
2. Kicka vänster fot framåt.  
3. Kliv bak med vänster fot  
4. Toucha höger intill vänster

**MONTEREY ½ TURN**

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

**MONTEREY  FULL TURN**

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

N

O

P

**PADDLE  TURNS**

Med vikten på vänster fot hela tiden

&.  Stå på vänster fot Vänd 1/4 åt vänster och dra upp höger knä i en hitch

1. Peka höger fot ut till sidan

&. Vänd 1/4 åt vänster och dra upp höger knä i en hitch

2. Peka höger fot ut till sidan

**PIGEON TOES**Starta med vikten jämnt fördelad mellan fötterna.  
1. Gå upp på tå och sära på hälarna.  
2. Sätt tillbaka hälarna till mitten och ner på golvet.

**PIVOT ½  (STEP TURN)**  
1. Kliv fram på höger fot.  
2. Vänd 1/2 varv åt vänster

och lägg över vikten på vänster fot utan att lyfta eller flytta vänster ben

**POINT**   
Peka åt något håll med framfoten

**PRISSY STEP**

1. Vrid kroppen något åt åt vänster och sätt höger fot framför vänster

2. Vrid kroppen något åt åt höger och sätt vänster fot framför höger

[Q](http://www.wwld.se/terminologi_innehall.htm" \l "Q)

R

**REVERSE HOOK (FLICK)**  
Följer oftast en vanlig Hook. Sätt den lediga fotens häl utåt och upp i  
luften, tårna pekas nedåt golvet.

**REVERSE SAILOR STEP**(Höger)

1. Kliv fram och korsa höger fot framför vänster

&. kliv till vänster med vänster fot

2. sätt ner höger fot bredvid vänster

**ROCK & CROSS**

1. Kliv till höger med  höger fot

&. lägg tillbaka vikten på vänster

2. korsa höger fot framför vänster

**ROLLING FULL TURN  RIGHT**

1. Kliv till höger med höger fot och vänd 1/4 till höger

2. vänd ytterligare 1/4 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 FULL TURN  LEFT**

1. Kliv till vänster med vänster fot och vänd 1/4 till vänster

2. vänd ytterligare 1/4 och sätt ut höger fot till höger

3. vänd ett ½ varv och sätt ut vänster fot till vänster

4. Sätt höger fot intill vänster

**ROCK STEP**  (Höger fram)

1. kliv fram med höger fot, lyft lite på vänster häl

2. lägg tillbaka vikten på vänster fot

**RUMBA BOX**

(Kan även startas åt höger och framåt)

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

S

**SAILOR STEP** (Höger) **Även kallad Sailor shuffle**

1. Korsa höger fot bakom vänster

&. kliv till vänster med vänster fot

2. sätt höger fot bredvid vänster

**SAILOR STEP**(Vänster)  **Även kallad Sailor shuffle**

1. Korsa vänster fot bakom höger

&. kliv till Höger med höger fot

2. sätt vänster fot bredvid höger

**SAILOR STEP 1/4 TURN LEFT**

1. Korsa vänster fot bakom höger och vänd 1/4 åt vänster

&. Sätt höger fot intill vänster

2. Kliv fram med vänster fot

**SCOOT**  
Går på en takt. Lyft t.ex. höger knä och dra (Slide) vänster fot  
framåt. Hoppa något.

**SCUFF**   
Att göra en svepande rörelse framåt  med hälen mot golvet.

"Klacka" gärna i så det låter ordentligt.

**SHIMMY** ( Görs oftast på  4  takter)

1. Kliv till höger med höger fot

2-3.  Dra vänster fot intill höger och skaka på axlarna

4. toucha vänster fot intill höger (Alternativ Klapp)

**SHUFFLE**  (Kan göra framåt och bakåt)   
1. Kliv framåt med höger  fot

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

**SHUFFLE 1/4** **TURN  RIGHT**   
(Höger)

1. kliv ut med höger fot  till höger

&. dra vänster fot intill höger, och lägg över vikten på vänster fot

2. Vänd en 1/4 åt höger kliv fram med höger

**SHUFFLE 1/4** **TURN  LEFT**   
(Vänster)

1. kliv ut med vänster fot till vänster

&. dra höger fot intill vänster, och lägg över vikten på vänster fot

2. Vänd en 1/4 åt vänster kliv fram med vänster

**SHUFFLE  FULL TURN**

1. Kliv fram på vänster fot och vänd ½ åt vänster

&. Kliv bak med höger fot

2. Vänd ½ och kliv fram på vänster 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 någon kroppsdel t.ex.. knä, fot eller höft.

**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  (FULL TURN)**

(Görs på 2 takter)

1. Kliv fram på vänster fot och vänd ½ åt höger

2. Vänd ½ och kliv fram på höger fot

**STEP**

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

**STEP TURN  (Kan göras åt både höger och vänster)**

1. Kliv fram på höger fot.  
2. Vänd 1/2 varv åt vänster

    och lägg över vikten på vänster fot utan att lyfta eller flytta vänster ben

**STEP TURN ½  WITH HOOK**

1. kliv fram på vänster fot

2. vänd ½ och korsa höger ben över vänster

    sätt ner höger tå till vänster om vänster fot

**STOMP**   
Att stampa i golvet med hela foten.

**STRUT**   
Görs på 2 takter. Kan utföras på två olika sätt

HEEL STRUT och TOE STRUT

**HEEL STRUT**

        1. Sätt fram höger häl  
        2. Släpp ner höger tå

**TOE STRUT**

        1. Sätt fram höger tå

        2. Släpp ner höger häl

**SUGER FOOT**

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. Korsa 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

&. Kliv bakåt med höger fot

3. Korsa vänster fot 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 (MAMBO STEP)**

1. Kliv fram med höger fot

&. Lägg tillbaka vikten på vänster

2. Sätt höger fot bredvid vänster

**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

**SWEEP**

Gör en släpande rörelse med foten

**SWIVEL** (Vänster)(Med båda fötterna tillsammans: Flytta tår eller hälar åt samma håll)

1. Vikten på framfötterna ,vrid båda hälarna till vänster

2. Vikten på hälarna, vrid båda tårna till vänster

3. Vikten på framfötterna ,vrid båda hälarna till vänster

4. Klappa händerna eller håll en takt

T

**TAP**(Kan göras på 2 sätt)

**HEEL TAP & TOE TAP**

**HEEL TAP** (Häl)

    Stå med trampdynan i golvet och

    släpp ner hälen en eller upprepade gånger i golvet

**TOE** **TAP** (Tå)

    Stå med hälen i golvet och

    släpp ner tån en eller upprepade gånger i golvet

**TOE FAN**(Höger fot)  
Starta med fötterna ihop.  
1. Stå med vikten på 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 i golvet utan att flytta vikten till den.

**TRIPPLE STEP**

(Görs på takten 1&2)   
Trampa Vänster, Höger, Vänster eller

Höger, Vänster, Höger på stället på 1&2

**TWINKLE**(Waltz takt)

1. korsa vänster över höger

2. kliv till höger med på höger fot

3. sätt vänster fot bredvid höger

**TWIST**

Stå med vikten på trampdynorna

och flytta hälarna höger respektive vänster

U

**UNWIND FULL TURN** (Höger)

1. Korsa 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)

V-W

**VINE**(Vänster.)  
1. Kliv till vänster med vänster fot.  
2. Korsa höger fot bakom vänster.  
3. Kliv till vänster med vänster fot.  
4. Placera höger fot intill den vänstra

(alternativ avslutning på den fjärde takten: en scuff, kick, touch eller cross)

**WEAVE**

1. Korsa vänster över höger

2. Kliv till höger med höger fot

3. Korsa vänster bakom höger

4. Kliv till höger med höger fot