

Dans termen

RV

Rechter voet

LV

Linker voet

A

Across Left

Kruis RV over de LV

Across Right

Kruis LV over de RV

Applejack

De voeten staan iets uit elkaar. Het gewicht rust op de hiel van de ene voet en op de bal van de andere. Vervolgens zwaaien de tenen en hielen naar buiten en keren de voeten terug naar het midden.

B

Back / Backward / Behind

naar achteren

Ball Cross

als voorbeeld

LV bal van de voet op de grond

houd gewicht op RV

RV hop over LV

Box step (Rumba box)

Als voorbeeld

LV stap naar links

RV naast LV

LV stap naar voren

RV stap naar rechts

LV stap naast RV

RV stap naar achteren

Bruch

een veeg met je LV of RV de bal van de voet naar voren of naar achteren

(Bunny) hop

een sprong naar voren

C

Cha Cha Step (Triple Step)

voren: RV stap naar voren, LV naast RV, RV stap naar voren

Achteren: RV stap naar achteren, LV naast RV, RV stap naar achteren

Rechts: RV stap naar rechts, LV naast RV, RV stap naar rechts

Links: LV stap naar links, RV naast LV, LV stap naar links

Charleston

RV stap voor, zwaai LV voor, zet LV teen voor, zwaai LV achter en zet LV neer RV tik teen achter.

Chassé

RV stap opzij, LV naast RV, RV stap opzij, LV tik of zet naast RV

Circle hips

draai een rondje met de heupen

Coaster step

achter (rechts) = RV naar achteren, LV naast RV, RV naar voren

achter (links) = LV naar achteren, RV naast LV, LV naar voren

voor (Rechts) = RV naar voren, LV naast RV, RV naar achteren

voor (Links) = LV naar voren, RV naast LV, LV naar achteren

Cross

als voorbeeld

LV over RV

Cross Shuffle

Rechts: LV kruis over RV, RV naar rechts, LV kruis over RV

Links: RV kruis over LV, LV stap naar links, RV kruis over LV

Cross Unwind

als voorbeeld

RV over LV

draai 1/4 links

D

Diagonal

als voorbeeld:

RV stap naar de rechter voorhoek

LV naast RV

LV stap terug naar de linkerhoek (beginpositie)

RV naast LV

Dorothy step

RV schuin naar voren

LV kruis achter RV

RV stap naar voren

LV schuin naar voren

RV kruis achter LV

LV stap naar voren

Drag

het bijslepen van bijvoorbeeld de LV naast de RV

E

Elvis Knee

gebogen knie naar binnen naar de andere knie

F

Flick

je veegt met je bal van de voet over de grond en dan bijvoorbeeld je voet gekruist achter je andere been.

Full Turn

een hele draai

G

Grapevine (Vine)

als voorbeeld:

RV stap rechts opzij

LV stap achter RV

RV stap rechts opzij

LV tik naast RV

H

Heel

zet LV of RV hak voor neer

Heel Grind

draai op de hak van de LV of RV

Heel Toe

bijvoorbeeld:

RV tik hak, RV tik teen.

Heel twist

Op de bal van de voet staan en hak naar buiten draaien

Hitch

optrekken van de knie

Hitch-Kick

als voorbeeld

RV knie optrekken, RV knie laten zakken, RV schop naar voren

Hold

een rusttel

Hook

een been met gebogen knie voor de andere been langs

I

J

Jazz-box

bijvoorbeeld:

1. RV kruis over LV
2. LV stap naar achteren
3. RV stap opzij naar rechts
4. LV sluit aan bij RV

Jump

een sprong met beide voeten tegelijk naar voren

Jumping Jack

een sprong met beide voeten iets wat uit elkaar, dan een sprong met benen gekruist.

voorbeeld:

LV + RV sprong naar voren

sprong met RV gekruist over LV

K

K step

1. RV stap naar de rechter voorhoek
2. LV tik teen naast RV

3. LV stap terug naar de linkerhoek (beginpositie)
4. RV tik teen naast LV
5. RV stap naar de rechter achterhoek
6. LV tik teen naast RV
7. LV stap naar de linker voorhoek (beginpositie)
8. RV tik teen naast LV

Kick

een voorbeeld:

LV iets van de grond en geef een kleine trap

Kick Ball Change Step

Als voorbeeld

RV schop

RV zet terug

LV iets van de grond halen

LV naast RV zetten

L

Lock step

als voorbeeld

RV stap naar voren

LV achter RV gehaakt

RV naar voren

M

Mambo

als voorbeeld

Voren: RV stap naar voren, gewicht naar LV, RV stap terug

Achteren: RV stap naar achteren, gewicht naar LV, RV stap terug

Links: LV stap naar links, gewicht naar RV, LV stap terug

Rechts: RV stap naar rechts, gewicht op LV, RV stap terug

(Lijkt op een Rock)

Monterey turn

Als voorbeeld

Monterey op de plaats (Toe Switch):

RV tik naar rechts

RV stap terug naar het midden (beginpositie)

gewicht op RV

LV tik naar links

LV stap terug naar het midden (beginpositie)

gewicht op LV.

1/8 Monterey:

RV tik naar rechts

RV draai 1/8 naar rechts en stap terug

LV tik links opzij en zet naast RV

1/2 Monterey:

RV tik naar rechts

RV draai 1/2 naar rechts en stap terug

LV tik links opzij en zet naast RV

N

O

Out

LV stap naar links

RV stap naar rechts

P

Pivot

1/2 draai

RV stap naar voren

draai 1/2 naar links met gewicht op LV

1/4 draai

RV stap naar voren

draai 1/4 naar links met gewicht op LV

point

als voorbeeld

RV stap naar voren

LV tik aan de linker kant

LV stap voor RV

RV tik aan de rechter kant

Q

R

Rock

als voorbeeld

RV stap naar voren, gewicht op LV

Rock & Cross

als voorbeeld

RV stap naar rechts

gewicht verplaatsen naar LV

RV kruisen over LV

Rocking chair

Met het gewicht op LV gebruik je RV om naar voren te stappen. Schommel je gewicht op RV en zet het gewicht dan terug op LV. Stap RV achteruit met het gewicht op RV en zet het gewicht dan terug op LV.

S

Scuff

veeg met je LV of RV hak naar voren

Shuffle

1. RV iets naar voren
2. LV schuif zodat de teen in lijn is met de wreef van RV
3. RV stap iets naar voren

Achteruit:

1. RV stap naar achter

2. LV schuif de hak in lijn met de wreef van RV

3. RV stap iets naar achter.

Side

een stap opzij

Side to side

bijvoorbeeld RV stap naar rechts, LV tik naast RV, LV stap naar links, RV tik naast LV

Skate

Een schuifstap met het patroon van de letter C

Bijvoorbeeld:

RV schuif met het patroon van de letter C naar de rechter voorhoek met gewicht op RV

LV schuif met het patroon van de letter C naar de linker voorhoek met gewicht op LV.

Skate with a turn

Dit zijn dezelfde stappen als hierboven. Maar voor een 1/4 draai, zet je RV een 1/4 gedraaid en schaats of loop je met je LV.

Step turn

als voorbeeld:

RV Stap naar voren, duw af met RV om een: volledige draai 1/2, 1/4 of 1/8 te maken voor een draai naar links, gewicht valt op LV

T

Toe strut

bijvoorbeeld:

RV zet teen neer, RV zet hak neer met gewicht op RV

Touch

een tik naast de voet

Triple step (Cha cha step)

voren: RV stap naar voren, LV naast RV, RV stap naar voren

Achteren: RV stap naar achteren, LV naast RV, RV stap naar achteren

Rechts: RV stap naar rechts, LV naast RV, RV stap naar rechts

Links: LV stap naar links, RV naast LV, LV stap naar links

U

V

V step

stap RV naar de rechter voorhoek, stap LV naar links opzij (uit-uit), stap RV terug naar de beginpositie, stap LV naast RV (in-in)

W

Weave

Je kunt de weave doen in een telling van: 4, 6 en 8

Bijvoorbeeld in een telling van 4

1. RV kruis over LV
2. LV stap opzij
3. RV kruis achter LV
4. LV stap opzij

- Voor de telling van 6 volg je de stappen van 1 en 2 opnieuw

- Voor de telling van 8 volg je de stappen van 1 tot en met 4 opnieuw

X

Y

Z
