

Danse terminologi;
Oversatt fra National Terminology (by CWDC 2004) og blandet med generell Linedance
Terminologi

Accent	Å legge vekten på et dansesteg og eller understreke en bevegelse for å markere en viss effekt påvirket av dansemusikken. i.e. den tunge nedtakten i en vals.
Across	En bevegelse til siden, ved å steppe i kryss foran eller bak den andre foten – utføres som regel i 3. eller 5. posisjon. (Cross Step / Cross Over)
Alignment	Room Alignment..- Kroppsposisjonen som relatert til LINE OF DANCE (LOD), Som er den aksepterte retningen i flyt <u>mot</u> klokken rundt dansegulvet.
	Se dansediagram s. 1. Line of Dance (LOD) Beveg deg eller face frontveggen 2. Reverse or Back (LOD) Beveg deg eller face bakover 3. Center Beveg deg eller face til venstre 4. Wall Beveg deg eller face til høyre 5. Forward left diagonal Beveg deg eller face 45 grader forover mot v... 6. Forward right diagonal Beveg deg eller face 45 grader forover mot h.. 7. Reverse left diagonal Beveg deg eller face 45 grader bakover mot v.. 8. Reverse right diagonal Beveg deg eller face 45 grader bakover mot h..
Amalgamations	Å sette sammen en serie av dansesteg, eller stepmønstre for å forme en rekke av bevegelser.
And	a) halvpakt av en takt (telling) b) Ett ord brukt i "syncopated" steps. i.e. 1&2, 3&4...&1&2 etc...
Apart	Å bevege føtter eller armer fra hverandre... evt vekk fra partner.
Applejack	Face fremover med begge føttene.. Med vekt på den ene fotens hel (v) og den andre fotens tåballe (h), bevegtes den delen av føttene som er uten vekt. Om venstre tåballe er uten vekt, skal føttene bevegtes til venstre side i.e. Swivel venstre tå og høyre hel mot venstre(1), Swivel venstre og høyre hel tilbake til senter (&), Swivel høyre tå og venstre hel mot høyre (2), Swivel høyre tå og venstre hel tilbake til senter (&). (eller tellinger &1,&2 etc.,)
Balance	Kroppens senter av tyngde (vekt), er likt fordelt over begge eller den ene foten.
Ball Change	Overfør vekten fra den ene foten til den andre på stedet. Vanligvis på en syncopated telling i.e. -&1, &2, etc.
Ball Step	Overfør vekten fra den ene foten til den andre i det du stepper litt fremover / bakover, i kryss eller til siden. Vanligvis på en syncopated takt. i.e. &,2&,3& etc..
Behind	En bevegelse hvor den foten uten vekt, steppes eller pointes mot enden av den foten med vekt.
Body Isolation	Se Isolation.
Body Movement	Å forandre kroppstilling eller kroppsposisjon uten fot bevegelser.
Body Roll	En 2 eller 4 takters kroppsbevegelse hvor vekten overføres enten fremover eller bakover. (i Linedance ofte også på stedet), i.e. Forward Body Roll – Start med føttene i 4. posisjon, med kroppen og vekten over den bakre foten, skift så vekten til hofter, bryst, nakke og hodet fremover og end med kroppen og vekten over den fremre fot. Omvendt om det er Backwards Body Roll. Sideways Body Roll; stå med føttene i 2. posisjon.
Boot Hook	Se Cross.
Break	En forandring i rytmen eller retningen (unormal forandring)
Brush	Å bevege foten over (mot) gulvet, ledet av tåballen (sålen av foten). Forover eller bakover..
Centre	Punktet inne i kroppen hvor en vertikal og en horisontal akse krysses, anses for å være start-posisjon for enhver bevegelse.
Chain Turn	En delvis avansert full turn hvor selve vendingen utføres i to omganger. En Chain Turn er en "rytmisk" vending. Det utføres ofte flere vendinger etter hverandre, så de blir "lenket" sammen. i.e. Step venstre fot 90 grader mot venstre (1), Step høyre inntil venstre og vend videre rundt til du har snudd en full turn (2)
Charleston	Et 4 takters step-mønster med eller uten swivelling av den vektete foten. i.e. Step venstre fot frem (1), Kick høyre fot fremover (2), Step tilbake på høyre fot (3), Point venstre tå bakover (4). I linedance er ofte 2.takten byttet med en tå touch fremover.
Chasse	En 2 takters syncopated bevegelse, enten til venstre eller høyre side. i.e. Step høyre fot til høyre (1), Step venstre fot inntil høyre (&), Step høyre fot til høyre (2). a.k.a. Side Shuffle... Men, man kan også utføre den på hele takter.

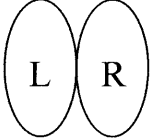
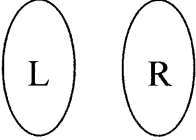
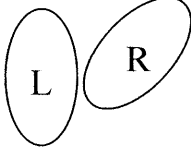
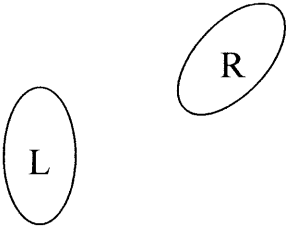
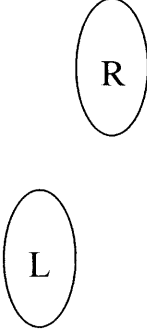
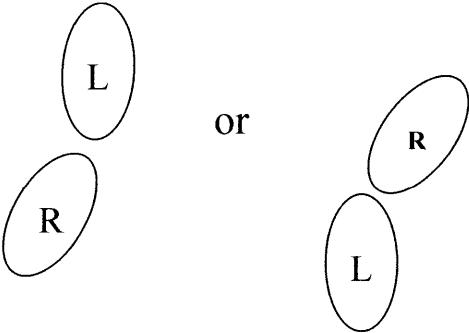
Choreography	Kunsten å arrangere / komponere danser.
Chugg	Se Paddle Turn
Close	Å steppe føttene sammen (1.posisjon), enten med eller uten vektskifte.
Coaster Step	Enkelt step mønster enten fremover eller bakover, vanligvis i en syncopated takt (1&2) i.e. Backwards; Step bak på høyre fot (!), Step venstre inntil høyre (&), Step frem igjen på høyre fot (2). (Bak, Sammen, Frem.) Forward; Step frem på høyre fot (1), Step venstre inntil høyre (&), Step tilbake igjen på høyre (2), (Frem, Sammen, Bak).
Count	Ordet som blir brukt til å identifisere rytmen, fotbevegelsen eller vektskifte, men også beaten i musikken.
Cross	En 4 takters bevegelse som kan utføres på begge føtter. ofte kalt en Boot Hook i linedance sammenheng. i.e. Touch høyre hel frem (1), Hekt høyre hel i luften foran venstre skinnlegg (2), Touch høyre hel frem igjen (3), Step høyre fot inntil venstre (4). Kan også utføres på syncopated takt. (1&2& etc.) N. B. En Half Cross, brukes kun 1.og 2.takt. (Hook)
Cross Overs	Step venstre i kryss foran høyre fot, Step høyre litt til høyre side (ca 5.pos.), Legg vekten tilbake til venstre fot. (Utføres på begge ben)
Cross Shuffle	i.e. Right Cross Shuffle Step høyre i kryss over venstre fot (1), Step venstre fot til venstre side (ca.3.pos.)(&), Step høyre fot i kryss over venstre fot (2).
Cuba Mosjon	Hoftebevegelse laget av å bevege seg fra innsiden av foten og "rulle" over på ballen av foten. (ofte en bevegelse som gjøres til begge sider, tenk ett 8-tall)
Cucharacha	Se Cuban Motion.
Cursty	En bue, ved å bøye knærne litt og senke overkroppen, vanligvis med en fot pointende bak den andre
Develope	En sakte utretning av det ene benet, i.e. Løft den ene foten og "slide" den opp imot den vektholdende foten rett under kneet. Rett så ut foten i sin fulle lengde (i luften)
Diagonal	Retningen av 45 grader fra LOD (se Room Alignment)
Dig	Å utføre en touch med enten hel eller tåballen av foten, (ofte med vekt og en litt roterende bevegelse)
Dip	Betyr å senke. Bøy litt i knærne og "sett" deg liksom ned på hoftene. Overkroppen skal holdes strak.
Draw / Drag	Å bringe den uvektede foten sakte over gulvet mot den foten du har vekt på. (ofte en bevegelse som utføres over to eller flere taktslag.)
Duck Walk	Swivelling skiftevis begge føttene sidelengs. (tå mot tå og hel mot hel)
Dwight Steps	i.e. Swivel venstre fot vekselvis i tå - og hel – kombinasjoner, ved å bevege kroppen sidelengs, samtidig som du vekselvis "toucher" tå og hel med litt løftet fot på høyre. (kan utføres begge veier. dvs. med høyre først.)(a.k.a Dwight Yoakam Steps)
Extention	Å rekke med full lengde, armer eller ben som beskrevet.
Fan (heel or toe)	En Swivel bevegelse av foten som en slags "vifte". i.e. vri høyre tå til høyre (1) (ca.kl 14.00), vri høyre så inn mot senter igjen (&) (ca.mellom kl.12.og 13) Utføres også på hele takter.
Flex	Å bøye litt på en el av kroppen, for eksempel knærne, men også f.eks og strekke ut ankelen / vristen ved å pointe tåa fremover.
Flick	Er en måte å "kicke" foten ut og opp i luften på. En Flick skal være en rask bevegelse.
Floor Craft	Den "korrekte" bruken av et dansegulv. Se Room Alignment Diagrammet
Fondu	Betyr "smeltet". Indikerer hvordan benet sakte og gradvis vil gi etter for å bøye seg.
Follow Through	Den vektløse foten passerer innom den med vekt, før den forandrer retning.
Footwork	Bruken av de 5 fotposisjonene av bena når man danser. Første; Føttene sammen Andre; Føttene parallelt (ca. en hoftebredde) Tredje; Hel mot midten av den andre foten. (finnes også utvidet 3.) Fjerde; Frem eller tilbake Femte; Tå mot helen av den andre foten. (finnes også utvidet 5.)
Frame	Kroppsholdning for å vedlikeholde balanse og likevekt.
Grapevine	Et bevegelig step-mønster. i.e. Step høyre til høyre. 2.pos.(1), Step venstre i kryss bak høyre. 3.pos. (2), Step høyre til høyre. 2.pos. (3), Step / Touch venstre inntil høyre.1.pos.(4) Ofte bare kalt Vine
Heel Bounce	Løft helen(e) fra gulvet, Legg vekten ned igjen på hele foten. Tenk nesten at du "hopper, men tåballen(e) vil "stå" fast i gulvet

Heel Jack	En 4-takters syncopated bevegelse, ledet av en av føttene i.e. Step venstre fot litt diagonalt bakover (&), Touch høyre hel diagonalt frem mot høyre (1), Step høyre tilbake til senter (&), Step venstre tilbake til senter (2), Step høyre fot litt diagonalt bakover (&), Touch venstre hel diagonalt frem mot venstre (3) Step venstre tilbake til senter(&), Step høyre tilbake til senter.
Heel Split	Start med føttene samlet og vekten på tåballene, Beveg helene fra hverandre / \ på første telling og tilbake til senter på andre telling.
Heel Stomp	Løft helen(e) fra gulvet ved å legge vekten over på tåballen(e), for så brått bevege helene tilbake i gulvet.
Hip Bump	An bevegelse av hoften i den retningen som er indikert.
Hitch	En oppover bevegelse av kneet med leggen svakt forover.
Hinge (turn)	Et kombinert steg av en Hitch og en Pivot vending. i.e. Hitch høyre kne (1), og vend 180 grader mot venstre (&), Step høyre fot til høyre side (2)
Hold (pause)	En pause i danse-mønsteret for ett indikert antall av takter.
Home	Det originale startstedet av foten (Recover)
Hook	Kryss den vektløse foten i front eller bak det vektleggende foten, ved skinnlegge-høyde, med tåen pekende litt ned mot gulvet.
Hop	Hopp i luften på en fot og land på den samme foten
In Place	Betyr På Stedet. Se Home eller Together
Isolation	En bevegelse av en del av kroppen uten å bevege resterende.
Jazz Box	Utføres på fire takter og fire bevegelser. i.e. Step høyre fot i kryss foran venstre (1), Step litt bakover på venstre fot (2), Step høyre fot til høyre side (3), Step venstre fot inntil høyre (4). Dette vil danne en slags trekant. Trinnet kalles også ofte et Box Step. Trinnet kan også utføres med et step fremover eller med et retningskifte.
Jazz Box (Skipping)	Samme som overnevnte, men på syncopatede taktslag. Da legger du også inn et lite "hopp" på hver av taktslagene.
Jazz Jump	Ett hopp i luften ledet av en av føttene og landing på begge bena. Kan også landes i en syncopation, med det ene benet før det andre.
Kick Ball Change	Et kombinasjonstrinn av Kick og Ball Change. i.e. Kick høyre fot frem (1), Step ned på høyre tåballe og løft litt på venstre fot (&), legg vekten tilbake på venstre fot (2)
Kick Ball Step	Samme som over, men på takt 2 stepper du litt fremover.
Kick Ball Touch/Point	Nesten akkurat det samme som over; i.e. Kick frem på høyre fot (1), Step ned igjen inntil venstre fot (&), Point venstre tå til venstre side (2)
Knee Pops	Løft helen fra gulvet og bøy det ene kneet litt i kryss over (inn mot) det andre kneet. Gjøres det med begge føttene samtidig, blir det som en Heel Bounce
Lock	Den vektløse foten skal "låses" mot den andre (i 3. eller 5. posisjon), Enten foran eller bak.
Lock Step	i.e. Step frem på høyre fot (1), Step venstre fot i enten 3. eller 5. posisjon inntil høyre (&), Step frem på høyre (2). Så tenk liksom at det "låsende" benet's kne, nesten skal berøre det andre.
L.O.D	LINE OF DANCE – Den lange aksepterte retningen MOT klokka rundt dansegulvet. Se Room Alignment Diagrammet.
Lunge	Er en måte å "lene" seg over et ben. Kan sammenlignes litt med et Rock Step, men her skal all vekt legges over det på den foten du "rocker" og ha dette kneet bøyd. Pverkroppen skal holdes i strak posisjon
Mambo Step	Et steg som utføres både frem, tilbake og til sidene, ofte med en "cuban motion" i.e. Rock frem på høyre (1), Legg vekten tilbake på venstre (2), Step høyre inntil venstre (3), Hold med hoftevekt (4). I linedance-sammenheng danser vi ofte på syncopated takt, Altså 1&2, da faller gjerne hold- takten ut.
Mashed Potato	Dette er ikke et grunntrinn, men en trinn-kombinasjon av et Step og Swivels. Denne steget blir ofte brukt i litt "funky" danser. i.e. Med vekt på tåballene, Splitt helene litt fra hverandre (1), Swivel helene inn igjen og Step samtidig den ene foten bak eller foran den andre (&)
Monterey Turn	En 4 takters step mønster, Denne kan utføres i både ¼, ½, ¾ og Full Turn. i.e. Point høyre tå til høyre (1), Vend 180 grader mot høyre og Step høyre inntil venstre (2), Point venstre tå til venstre (3), Step venstre inntil høyre (4), N.B. Bruk overkroppen for å få fart til å komme rundt, i sleng med det vektløse benet.

Paddle Turn (step)	Dette er et slags kombinasjonstrinn mellom en hitch og en point, tellingene vil som regel foregå på &1, &2 eller 1&, 2& etc. Følg anvisningen i menyen på hvor mye du skal vende. i.e. Hitch høyre fot (&), Point høyre tå til siden (1), Vend 90 grader mot venstre samtidig som du Hitcher høyre fot igjen (&), Point høyre tå til siden (2) (Tenk at du bruker det vektløse benet, i dette tilfelle høyre, som en slags propell for å komme deg rundt.)
Phrase	Et musikalsk avsnitt, en naturlig gruppering av takt / rytme som en midlertidig følelse av fullførehet, vanligvis over to til åtte taktslag / rytmeslag. I linedance- sammenheng er dette ofte danser som ikke går opp i musikken og blir kalt AB-danser.
Pivot Turn	a.k.a. Military Turn Med føttene plassert fra hverandre i en utvidet 5.posisjon eller 4.posisjon, vend det antall grader som står oppført i menyen. i.e. Stå med høyre fot fremfor venstre (1), Vend 180 grader mot venstre og legg vekten frem på venstre (2). (pass på at tåballene fortsatt holder seg i gulvet.)
Point	Plasser tåen i den retning som er anvist. i.e. Frem, side eller bak ved lett å "touche" gulvet.
Prep	En ledene anvisning som du bruker overkroppen for å forberede deg på en vending. (som regel i motsatt retningen av den veien du skal snu)
Quick	Et step eller et vektskifte som tar en halv eller en beat av musikken, avhengig av tids-signaturen.
Recover	Tilbake til utgangspunkt. Se Rock Step
Ripple	En bølge-lignende bevegelse som starter et sted på kroppen og avsluttes på et annet.
Rock	Betyr et vektskifte. Legg vekten fra det ene benet over til det andre med hjelp av hoftene. Dette skaper en "gyngbevegelse"
Rock Step	Består av et kombinasjonstrinn mellom Step og Rock. i.e. Step frem på høyre og legg vekten på denne foten (1), Rock / Recover tilbake på venstre fot (2). N.B. Pass på å ha tåballen på venstre fot på takt 1 i gulvet.
Rocking Chair	En 4 takters bevegelse med vektskifte, som utføres med den ene eller den andre foten. i.e. Step frem på høyre fot (pass på et venstre fortsatt også er i gulvet) (1), Rock tilbake på venstre (høyre fortsatt i gulvet) (2), Step bak på høyre (3), Rock frem igjen på venstre (4). Kan utføres stort sett alle veier
Roger Rabitt	En 2 stegs bevegelse over en takt, startes på en av føttene. i.e. Scoot litt bakover på venstre fot med høyre fot løftet mot høyre (1), Step høyre fot i kryss bak venstre (&).
Roll	En sirkelbevegelse av hoftene i den retning som er anvist.
Rond'e Sweep	En sirkelbevegelse av benet, mens du "sweeper" gulvet. i.e. Høyre fot beveger seg fremover og lager en ½ sirkel, for å returnere inntil venstre fot igjen. Kan utføres med en kroppsvending på den foten vekten er på.
Ronde	Kan også utføres med foten litt hevet fra gulvet. (se overnevnte)
Rotate	Se Turn
Running Man	Et litt "funky" trinn. Man prøver å skape en illusjon av at man løper uten å komme noen vei, altså på stedet. i.e. Step frem på høyre (1), Hitch høyre kne samtidig som du slider høyre fot innunder kroppen igjen og legger vekten på denne igjen (&)
Sailor Step	Et triple-step utført ved å steppe bak den vektholdene foten, mens overkroppens bevegelse er i den motsatte retningen. i.e. Step høyre i kryss bak venstre (5.pos) (1), Step venstre litt til venstre side (2.pos.)(&) Step høyre fot litt til høyre (2)
Scissor (step)	Stort sett en 4 takters bevegelse. i.e. Step høyre fot til høyre (1), Step venstre fot inntil høyre (2), Step høyre fot i kryss foran venstre (3) Hold (4). Kombinasjon mellom Chasse og Cross-Rock
Scoot	Som et lite "hink" Hitch den foten uten vekt, samtidig som du "hinker" den andre foten, enten forover, bakover eller til siden
Scuff	Flytt foten samtidig som du slår helen i gulvet.
Shimmy	En riste-bevegelse av skuldrene, enten forover eller bakover. Tenk deg at skuldrene skal isoleres fra resten av kroppen
Shuffle	Et triple step utført i alle retninger. i.e. Right Shuffle; Step frem på høyre fot (1), Step venstre fot frem til instep (3.pos) (&), Step frem igjen på høyre fot (2)

Slap	Slå på den kroppsdel som står beskrevet
Slide	En bevegelse av den foten uten vekt blir "dratt" over gulvet, i den retningen som blir anvist.
Slow	Et steg eller et vektskifte som finner sted over en eller to takter, avhengig av tidssignaturen
Snake Roll	En 2 eller 4 takters kroppsbevegelse med vektskifte fra den ene til den andre siden. i.e. Start med føttene i 2. posisjon, med kroppen og vekten på venstre fot. Skift vekten fra venstre side –hodet, så til nakke, skuldrene, brystet, hoftene, over til høyre siden, så du ender opp med vekten på høyre fot.
Spin	En vending på den ene foten. i.e. Snu den anviste turnen (som regel $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, eller full turn) på det benet som er beskrevet. Det er KUN det anviste benet som skal være i gulvet, det andre skal enten være i luften eller inntil det vektete benet.
Spotting	Fokusering på et fast punkt for å vedlikeholde balansen, mens du vender.
Step	En bevegelse av den frie foten for så å føre vekten over på denne.
Stomp	Å "slå" i gulvet med en av føttene. "Down Stomp" er med vekt "Up Stomp" er en vektfri bevegelse som gjør at du er fri til å fortsette med samme fot.
Stroll	a.k.a Shoop i.e. Step frem på høyre fot, Før venstre fot langs siden og inntil høyre fot før du stepper den frem.. Kan utføres i alle retninger.
Strut	En 2 takters bevegelse. i.e. "Toe Strut" Touch høyre tå i gulvet (1), Step ned på høyre hel (foten) (2) "Heel Strut" Touch høyre hel igulvet (1), Step ned på høyre tåball (foten) (2)
Sway	En lett flytende bevegelse av kroppen fra ankene og oppover.
Sweep	Se Rond'e Sweep
Swing	Den foten uten vekt som blir løftet for å bevege seg, frem, bak eller sideveis..eller i kryss som en slags pendel.
Switch	En bevegelse der føttens posisjon hurtig blir byttet, altså en rask veksling av vektskifte fra den ene foten til den andre. i.e. "Toe Switch" – gjøres som regel til sidene, men også forover "Heel Switch" – gjøres som mot front.
Swivel	En sidelengs bevegelse av bare den ene delen av foten. Enten helen eller tåballen. Tenk deg at du skal skvise en edderkopp som ligger på bakken og du vrir fotbladet over den.
Swivet	Se Apple Jack
Syncopation	Å endre på den vanlige rytmen i stedet for 1,2,3,4 får du 1&2&3&4
Tempo	Musikkens hastighet, indikerer vanligvis Beats per Minute (BPM)
Thrust	Underlivsbevegelse, vanligvis enten forover eller bakover.
Together	En bevegelse der det benet uten vekt blir satt inntil det vekt-holdende benet og man foretar et vektskifte.
Torso	Betyr overkropp uten ekskremiteter (uten armer, hals og hodet)
Torque	Å rotere overkroppen i motsatt retning av den stappende foten. Se Prep.
Touch (tap)	Berør gulvet med en spesifisert del av den foten uten vekt.
Traveling Pivot	Pivoter danset i 5. posisjon. Se Chain Turn
Triple Step	Se Shuffle
Turn	Kroppsrotasjon som tar en eller flere steg for å fullføres
Twinkle	En bevegelse som er veldig vanlig i vals. En Twinkle vil bevege seg mot diagonalene av rommet. i.e. Step venstre i kryss foran høyre (utvidet 5.pos)(1), Step høyre diagonalt frem mot høyre (utvidet 3.pos) (2), Vend overkroppen diagonalt mot venstre og Step venstre diagonalt frem til venstre (3)
Unwind	Betyr å snurre seg ut av tvunnet tilstand. Hvis du setter føttene i kryss, skal du vende deg ut av denne posisjonen til de står ved siden av hverandre. Gjøres ofte i $\frac{1}{2}$ og $\frac{3}{4}$ vendinger.
Vanilla	De originale (rene) stegene som er beskrevet på koreografens meny
Variation	Enhver midlertidig forandring av det originale steget.
Vaunderville	Se Heel Jack, men i stedet for å steppe inntil, skal føttene krysses.
Vine	Se Grapevine
Weave	En sidelengs bevegelse hvor du skifter på å krysse foran og bak.

FOOT POSITIONS; Husk å peke tærne litt utover!!

<p>1st Position</p>	<p>2nd Position</p>	<p>3rd Position</p>
<p>1st Position</p> 	<p>2nd Position</p> 	<p>3rd Position</p> 
<p><u>3rd Position (Extended)</u></p>		<p><u>4th Position</u></p>
<p>Extended 3rd Position</p> 		<p>4th Position</p> 
<p><u>5th Position</u></p>		<p><u>5th Position (Extended)</u></p>
<p>5th Position</p> 		<p>Extended 5th Position</p> 