

LINEDANCETERMER

Ordlista, sammanställd av olika instruktörer utifrån både UCWDC:s och NTA:s terminologi,
Samt från olika dansbeskrivningar och hemsidor.

OBSERVERA

Fortfarande finns några icke helt korrekta benämningar och beskrivningar av olika steg
Och de nyaste stegen är ej ännu införda

A	
Accent	Speciell betoning för en rörelse eller en takt i musiken
Across left	Korsa din högra fot framför din vänstra fot.
Across right	Korsa din vänstra fot framför din högra fot.
And / &	Hälften av en räkning (och-takt), tex 1 och eller och 1
Angle	Se Diagonal .
Ankle rock/roll	Flytta vikten från ena foten till den andra medan anklarna är korsade
Applejack (left)	Med vikten på vänster häl och höger trampdyna, vrid vänster så att tårna pekar åt vänster samtidigt som du vrider höger häl in mot vänster hålfot. Fötterna bildar ett V. Vrid tillbaka fötterna till utgångsläget.

B	
---	--

Ball change	Snabb viktändring från ena trampdynan till andra, sker på &-takt, (tex 1 & 2)
Behind	Bakom, ett steg där den fria foten korsas bakom den du har tyngd på. (5:e position)
Boogie	Se Hip boogie
Boogie walk	Flytta ditt vikt-fria ben genom att lyfta höften och kliva framåt.
BMP (trm)	Beats Per Minute (taktslag per minut) Beräknas genom bestämning av antalet takter i en 60 sekunders tidsrymd.
Break	En ändring eller "tvärtom" i riktning
Brush	Svep med trampdynan mot golvet
Bump	Vickande rörelser med höfterna åt något håll. Dansarna stöter höfterna åt sidan eller åt deras partner.
Butterfly	Se Heel splits .
Buzz	Att vända på stället i 3:e positionen, Paddelturn, räknas 1&2&3&4.....

C	
Carmel walk	Flytta knäet från det ben vikten är på, framåt genom att lyfta hälen från golvet (a knee pop). Följ upp detta genom att flytta framåt med ditt fria ben medan du håller knäet rakt.
Cape position	Kvinnan står till höger om mannen. Mannen håller kvinnans vänstra hand med sin vänstra hand framför kvinnan, och håller hennes högra hand med sin högra hand framför kvinnans högra axel. Mannens arm hålls precis ovanför kvinnans axel, paret vänder sig i dansens rörelseriktning. Även kallad Sweetheart position , Open social position , Promenerande position .
CMB	Country Body Movement.
Center	Utgångsläget, 1:a position
Chacha	Se shuffle och cuban motion , men stegen tas i en grävande rörelse med foten rullande åt sidan
Chainé	Kliv fram på 1, vrid $\frac{3}{4}$ varv på 2 och $\frac{1}{4}$ varv på 3, sammanlag 1 varv. Öppen 3:e och stängd 1:a position

Change of weight	Flytta vikten från ena benet till andra benet
Charleston	4 steg som kan utföras med höger eller vänster. Kallas också Montana kicks . <ol style="list-style-type: none"> 1. Kliv fram med vänster 2. Kicka/toucha framåt med höger, 3. Kliv bak på höger och 4. Toucha bak med vänster tå.
Chassé	Shuffle åt sidab, höger eller vänster
Chug	Man böjer upp ett knä och hoppar till på det andra benet. Se också scoot .
Clockwise	Gå åt höger mot dansens rörelseriktning, medsols.
Close	För ihop fötterna utan att ändra vikt.
Costerstep	Tre steg på två takter, kan ske framåt och bakåt och med vänster och höger. Höger coasterstep bak: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kliv bak på höger fot, &- ställ vänster med vikt intil, 2. Kliv fram på höger fot.
Countra dance	För att beskriva en dans där två linjer av dansare står mittemot varandra.
Count	Taktslag i musiken.
Counterclockwise	Gå till vänster, motsols.
Cross/Unwind turn	Man korsar tex höger ben över vänster, flyttar tyngden till båda fötternas trampdynor och med fötterna kvar på stället vänder ½ varv. Detta kan även göras kors bakom det stödjande benet.
Cuban motion	Höft rörelser som skapas genom att man sätter ner insidan av trampdynan mot golvet och rullar foten utåt och nedåt; medan vikten förflyttas från ena benet till det andra.

D	
Diagonal	45 graders vinkel från centerpositionen eller dansens rörelseriktning, vänster eller från stående riktning.
Dig	Tyngd på trampdyna eller häl och en malande, vridande rörelse inåt eller utåt. Även kallad grind .
Dip	En lätt böjning av ett ben eller båda benen.
Dorothy clicks	Slå ihop klackarna två gånger (som i Trollkarlen från Oz). Vikten på tårna med en snabb vändning på tårna så att hämlarna förs ut och tillbaka med ett klick. Snabba rörelser, två klickar på en takt.
Dorothy steps	På räkning 1,2 & 3,4 &. Kan utföras både med vänster och höger. <ol style="list-style-type: none"> 1-höger steg fram 2- Vänster locksteg &- höger steg fram
Drag/Draw	Dra sakta den vikt fria foten intill den du står på, knäet lätt böjt.
Duck walk	Se Heel strut

E	

F	
Fan	Stå med fötterna intill varandra, vinkla ut tex höger fot 45 eller 90 graders vinkel och vrid tillbaka. Hälen ska vara på samma plats hela tiden.
Fan brush	En brush där det fria benet svängs diagonalt framför det benet man har vikt på, svep runt benet i en cirkelrörelse tillbaka till startposiotion innan du påbörjar nytt steg.
Flick	En skarp, snabb kick bakåt där tårna svepet mot golvet och pekar nnedåt, knäet böjt.
Footboogie	Stå med fötterna ihop, vinkla ut höger tå sedan höger häl, tillbaks med hälen sedan tån. Kan göras åt höger eller vänster eller samtidigt åt båda hållen.

Footpositions	<p>1:a positionen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stå med fötterna ihop <p>2:a positionen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stå med fötterna isär, axel- eller höftbredd <p>3:e positionen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stå med fötterna vinklade, tex vänster fot rakt fram och höger fot med hälen intill hålfoten på vänster fot. - Utvidgat: Hälen en bit ifrån hålfoten <p>4:e positionen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stå med ena foten framför eller bakom den andra (som att ta ett steg fram eller bak) <p>5:e positionen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Framåt: Stå med tex vänster fot rakt fram, ställ höger fot med hälen vid vänster tå och vinkla höger fot 45 grader till höger. - Bakåt: ställ tex höger fots tår bakom vänster häl med höger häl vinklad 45 grader åt vänster - Utvidgat: Hälen en bit från tån.
Freeze	Se Hold
Full turn	Man vänder ett helt varv, medsols eller motsols.

G	
Grapevine	<p>Höger eller vänster, på fyra takter.</p> <p>Höger grapevine:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Höger fot åt höger sida (2:a position) 2 vänster fot kors bakom höger fot (i 3:e eller 5:e position), 3 höger fot åt höger sida (2:a position) 4 tex touch, kick, brush, scuff
Grind	Se Dig

H	
Heel-ball-change	<p>Detta utförs ofta på plats, utan förflyttning, höger eller vänster</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Nudda golvet med hälen framåt &- snabb viktändring till andra foten 2- Snabb viktändring tillbaka till startpositionen.
Heel clicks	Se Heel splits
Heel fan	Fötterna ihop och tårna på plats, hälen/hälarna flyttas till vänster/höger och tillbaka till center
Heel hook combination	Sträck fram hälen i en touch, böj upp bnet och sätt hälen mot smalbenet på benet med vikt, sträck fram hälen i en igen och tillbaka till center.
Heel jack/romp	<p>Kan utföras med höger eller vänster, takterna &1&2&3&4.</p> <p>Höger heeljack/romp</p> <p>Vikten påvänster, höger fot i en touch, steg bak med höger, vinkla uppvänster i en heeltouch, sätt vänster i centerposition, touch med höger sidan om vänster fot</p>
Heel scissors	Takterna &1&2&3&4. Mjuk rörelse, inget hopp. Även kallad Vaudeville hops . Steg bak med vänster fot, korsa höger över vänster, steg åt sidan med vänster, touch fram med höger häl. Steg bak med höger fot, korsa vänster över höger, steg åt sidan med höger, touch fram med vänster häl.
Heel shifts	Börja med att fötterna är tillsammans och vikten på trampdynorna, flytta sedan båda hälarna åt höger eller vänster.
Heel splits	Brukar göras på två takter, snabb hellsplit är på 1 takt. Lyft hälarna, vinkla ut dem och tillbaka. Sänk hälarna. Kallas också Pigeon, Scissors, Buttermilks, Heel cklicks, Heel spreads .
Heel stomps	Ställ dig på trampdynorna med du böjer knäna och sedan ner med hälarna igen

Heel strut	Hälen i golvet och sänk sedan ner tårna. Även kallad Duckwalk .
Heel touch	Hälen rör lätt vid golvet.
Hip bump	Höftvickning åt höger eller vänster.
Hip roll	Höftrullning, motsols eller medsols.
Hike	Se Hitch .
Hitch	Lyft upp ett ben med böjt knä, foten upp till stödbenets knähöjd, utan att hoppa. Liten ryckande rörelse.
Hitch kick	Se Kick ball change .
Hitch turn	En hitch och en sväng tillsammans. Använd hitchrörelsen för att genomföra svängen. Utförs till/med höger eller vänster på en takt.
Hold	Stanna till eller vänta en takt. Även kallad Freeze .
Home	Hempositionen är vänster fot bredvid höger. Din startplats.
Hook	Höj upp benet och sätt hälen mot andra benets smalben. Kan utföras med höger eller vänster. Framför eller bakom.
Hook combination	Häl framåt, hook, häl framåt och tillbaka. (4 steg)
Hop	Ett hopp där avstampet sker med ena foten och man landar på den andra innan man sätter ned den fot man gjorde avstampet med. Takt & 1.
Hop change	Byt plats på fötterna genom ett snabbt hopp. Tex: vänster häl är fram, flytta vänster fot bak samtidigt som du flyttar höger häl fram. (1 steg)

I	
In place	På stället (on the spot).

J	
Jazzbox	Kan utföras åt höger eller vänster, eller med vändning. Börjar antingen med steg fram eller med att korsa benen. (4 takter) Två exempel: <ol style="list-style-type: none"> 1. Steg fram med höger, korsa vänster över höger, steg bak med höger, steg åt sidan med vänster. 2. Korsa höger över vänster, steg bak med vänster, steg åt sidan med höger, steg intill med vänster.
Jazz square	Se Jazzbox
Jump	Tyngden på båda fötterna eller ena foten när man gör avstampet, men landningen sker jämfota.

K	
Kick	Vänster eller höger fot sparkas framåt.
Kick ball change	Kan utföras med höger eller vänster. Takterna 1&2. Kicken utförs med sträckt vrist, låg kick och tåtna perkar nedåt. Höger kickballchange: <ol style="list-style-type: none"> 1. Höger kick fram & snabb viktändring till höger fot 2. För över tyngden på vänster fot.
Kick turn	Se Hitch turn och lägg till en spark framåt (2steg)
Knee dip	Från startposition, böj knäna djupt och sedan upp igen. (2steg)
Knee pop	Flytta höger eller vänster knä fram och sedan tillbaka genom att höja och sänka din häl upp och ner från golvet.
Knee roll	Se Popcorn

L	
Lock step	Steg fram, dra upp motsatta foten bakom den andra foten. Fötterna är låsta i kors.
Lod	Dansens riktning på golvet.

M	
Montana kicks	Se Charleston
Monterey turn	Kan utföras åt vänster eller höger, ½ varv, ¼ eller helt varv (4 steg). Höger monterey: <ol style="list-style-type: none"> 1. Point till höger med höger 2. Sätt höger intill vänster samtidigt som du vänder ½ varv medsols 3. Point till vänster med vänster och 4. Tillbaka till center.

N	

O	
Over	Att kliva över foten som bär vikten.

P	
Paddle turn	Stå på tex vänster fot, stig fram på höger trampdyna och vrid tex ¼ varv på trampdynorna, vikten på båda trampdynorna.
Pigeon toe	Se Heel split
Pivot	Roterar 5 5:e position; en serie vändningar. Dvs rotation ½ varv efter dansgolvet i 5:e position. Fötterna och benen håller samma position under hela vändningen. Kan göras medsols eller motsols.
Point	Peka åt något håll med vikt fria foten, med vristen sträckt. Vikten ändras inte.
Polka step	Samma som Shuffle men börjar på & och är mera studsande
Popcorn	Utförs ofta till två takter. Man rullar knäet medan man håller fotens trampdyna på plats. Vänster popcorn: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rulla vänster knä i en halvcirkel till vänster 2. Rulla vänster knä i en halvcirkel tillbaka till startpositionen.
Push step	Se Paddle turn

Q	
Quich	Steg eller viktändring som tar en musiktakt.

R	
Rock step	En tyngdförflyttning som kan göras åt alla håll och oftast utförs på två takter. Tyngden förs över på den fot som tar steg och sen tillbaka med vikten på andra foten.
Rocking chair	Ett rockstep framåt följt av ett rockstep bakåt, eller tvärtom. Kan göras på hela takter 1234 eller 1&2&.
Rondé Rond de Jambe	Det vikt fria benet rör sig från en position till en annan i n cirkelrörelse och med benet sträckt. Medsols eller motsols.
Running man	1.Kliv fram med höger fot &. Scoot bak med höger fot medan du lyfter på vänster knä 2.Kliv fram med vänster fot &. Scoot bak med vänster fot medan du lyfter höger knä 3&4 Upprepa 1&2

S	
Sailor step SAilor shuffle	Namnet kommer från de snubblande steg sjömän kan ta när de går i land. Kan utföras md vänster eller höger, även med vändningar och kroppen ska luta åt respektive håll. Vänster sailorstep: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vänster kors bakom höger & höger steg till höger 2. Vänster steg till center
Scissor	Vikten ska vara på hälarna med fötterna bredvid varandra. Höger tå vrids till höger och vänster tå vrid till vänster. Båda fötterna tillbaka till utgångsläget. Se också Heel splits .

Scoot	Glida eller skuta foten framåt, bakåt eller åt sidan med sulan kvar på golvet, samtidigt som man lyfter foten med böjt knä.
Scuff	Svepande rörelse där hälen tar i golvet.
Shimmy	Överkropps rörelse där man för axlarna framåt-bakåt omväxlande höger-vänster. Kan också göras omväxlande upp-ner.
Shuffle	Utförs på två takter i tredje position fram eller bak, eventuellt med vändning. Vänster shuffle fram: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vänster steg fram & Höger fot intill vänster (i tredje position) 2. Vänster steg fram
Skate	"Skridskoåkning" Den utpekade foten glider framåt på utsidan och den andra foten följer efter.
Slap	En klapp på foten eller knäet med den motsatta handen.
Slippin` leather	Man böjer upp foten antingen framför eller bakom knäet på den stödjande foten och slår på hälen med motsatt hand.
Slide/Draw	En rörelse fram, bak eller åt sidan. Kliv på utpekade foten och dra den andra intill.
Slide tap	Samma som Slide men tårna glider på golvet till positionen.
Slow	Ett steg eller viktändring som tar mer än två takter.
Spin	Full vändning (minst 360 grader) på en fot. Efter fullgjord vändning står man i 1:a position.
Spot	Stegen utförs på stället.
Step	Ett steg med tyngdförflyttning.
Step turn	Steg fram med en fot och vänd antingen $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ eller $\frac{3}{4}$ varv. Fötterna ska vara i 5:e position före och efter vändningen.
Stomp down	Stampa foten i golvet och ta vikt på den fot stampet utfördes med.
Stomp up	Stampa foten i golvet men lägg ingen vikt på den fot stampet utfördes med. Foten ska "studsas upp"
Strut	Gå framåt, bakåt eller åt sidan på två takter genom att sätta ner först häl sedan tår, eller först tår sedan häl.
Swing & Sway	Används i tex vals, man sträcker och leder med ena sidan av bröstkorgen.
Swith step	Att föra tillbaka ena foten samtidigt som den andra foten förs åt något håll. Sker oftast på takterna & 1.
Swivel	Man svänger hälarne eller tårna åt något håll, antingen på plats eller i sidled.
Swivet	Höger swivet: Tyngden på höger häl och vänster trampdyna, vrid åt höger med det som inte har vikt och sen tillbaka till utgångsläget.
Syncopated jump	Hopp där avstampet sker med ena foten och man landar på den andra foten innan man sätter ner den fot man gjorde avstampet med. Takterna & 1. OBS! Ej ett jämfota hopp.

T	
Touch	Man nuddar golvet utan att viktörflyttning sker.
Tripple step	Se Shuffle
Twist	Med båda fötterna ihop flytta hälarne i den angivna riktningen, genom att placera vikten på trampdynorna.
Two step	En dansrörelse som oftast dansas till C&W låtar inom intervallet 180-212 bpm. Generellt sker förflyttningen framåt oavsett vilken 6- eller 8- stegs danskombination som används. Antingen snabbsnabb, långsamlångsam eller snabbsnabb, långsamsnabb.

U	
Units	Det antal rörelser eller viktändringar som ingår i en rörelse.
Unwind turn	Se Cross

V	
Variations	Alla rörelser eller fotarbeten som avviker från originalet.
Vaudeville hops	Se Heel Scissors
Vine	Se Grapevine

W	
Wagon wheel	Vridning runt på plats i någon riktning med hjälp av två eller flera personer
Weave	En förlängd grapevine, men kan även börja med kors.
Weight change	Viktbyte från ena foten till den andra.
Wheel	Vridning runt på plats i höger eller vänster riktning, i par
Willies	Ett litet "tåsteg" framåt, , med vikten på trampdynorna.

Z	
Zig zag	Ett rörelsemönster. Att rör sig diagonalt fram och tillbaka över dansens riktlinjer.