

BRUSH

Att göra en svepande rörelse med fotens trampdyna mot golvet.

CHARLESTON

Görs på fyra takter.

1. Peka framåt med ex. höger tå.
2. Sätt bak höger fot strax bakom vänster.
3. Peka bakåt med vänster tå.
4. Sätt fram vänster fot i dess utgångs läge.

CROSS ROCK

1. Sätt ner ex. höger fot framför vänster och gunga framåt.
2. Gunga tillbaka på vänster fot.

CROSS SHUFFLE

Ex. Åt höger (väldigt lik en vanlig shuffle men med korsade ben)

1. Kors vänster fot över höger
& Dra höger fot intill vänster
2. fortsätt till höger med vänster fot

FAN

Stå med fötterna bredvid varandra vinkla ut t ex höger fot 45 eller 90 gr och vrid tillbaks till

1: a positionen. Kan göras åt höger eller vänster, 2 takter.

FLICK

Böj höger ben bakom vänster eller ut i sidan.

GRAPEVINE

Ex. åt höger.

1. stig åt höger med höger fot.
2. Kors vänster fot bakom den högra.
3. Stig till höger med höger fot.
4. Placera vänster fot intill den högra eller gör en alternativ avslutning på den fjärde takten t.ex. en scuff en kick.

HEEL FAN

Fötterna är tillsammans en av hälarna flyttas ut åt sidan och tillbaka igen.

HEEL SPLIT

Sära på hälarna medan tyngdpunkten är på främre trampdynan.

HEELJACK

&. Kliv snett bakåt med höger fot.

1. Sätt fram vänster häl.

&. Ta tillbaka väster häl.

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.

HEELTOUCH

Hälen sträcks fram och rör lätt vid golvet.

HEEL HOOK COMBINATION

Sträck fram hälen i en touch. böj upp hälen under knät på det ben tyngden vilar på. Sträck fram hälen i en touch igen och tillbaka till center.

HEEL SCISSORS / VAUDEVILLE HOPS

Steg bakåt med vänster fot, korsa höger över vänster, * steg åt sidan med vänster, touch framåt med höger häl. * Steg bakåt med höger fot korsa vänster över höger, * steg åt sidan med höger, touch framåt med vänster häl. (Takt * & 1 * & 2 * & 3 * & 4)

HEEL SWITCHES

1. Sätt fram höger häl snett framåt.

&. Sätt ner höger fot bredvid vänster.

2. Sätt ut vänster häl snett framåt.

HIP ROLLS

Rulla höfterna motsols eller medsols.

HITCH

Dra upp benet med böjt knä. Foten ska hamna i höjd med låret på motsatta benet om det ska göras ordentligt något för den som är vig.....

HIP BUMBS

Rörelse med höfterna åt något håll på 1 takt.

HITCH

Dra upp benet med böjt knä, foten ska hamna i höjd med låret på det motsatta benet. Ska vara en ryckande rörelse.

HOOK

Att korsa höger fot framför vänster knä eller tvärt om eller bakom det ben tyngden vilar på.

JAZZ BOX / JAZZSQUARES

Kan göras åt höger, vänster eller med vändning, börjar alltid med ett steg framåt eller med att korsa benen Görs på fyra takter ex

1. Korsa höger fot framför 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.

KICK

Spark framåt med rakt ben.

KICK BALL CHANGE

Steget räknas som 1 & 2.

1. Sparka med t.ex. höger fot framåt,
&. Sätt snabbt ner igen lägg vikten på höger trampdyna.
2. Byt tillbaka tyngdpunkten till vänster fot.

LOCKSTEG

(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) om höger fot.
2. Kliv fram med höger fot

MAMBO STEP

1. Kliv till höger och lägg över vikten på höger fot
&. Lägg tillbaka vikten på vänster.
2. Sätt höger fot bredvid vänster.

PIVOT TURN

(Uttalas [pivå] på svenska). Steget görs på två takter.

Denna vändning kan göras med eller motsols i 1/2, 1/4 eller 1/8-dels varvs vändning.

1. Sätt fram t.ex. höger fot.
2. Sväng kroppen och foten 1/4 eller 1/2 varv åt vänster utan att lyfta eller flytta vänster ben.
Ha inte hela tyngdvikten på höger ben.

PRISSY STEP

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

PADDEL TURNS ELLER PADDEL STEPS, PUCH STEP

Med 1/4 vändningar (T ex Höger fot)

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

1. Peka höger fot till sidan.

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

2. Peka höger fot till sidan.

POINT

Peka med tån åt något håll med vristen sträckt.

ROCK & CROSS

1. Kliv till höger med höger fot.
&. Lagg tillbaka vikten på vänster.
2. Kors höger fot framför vänster.

ROCKSTEP

T.ex. höger fram.

Steg går på två takter. Ändra vikten från den ena foten till den andra.

1. Kliv fram med höger fot.
2. Lagg tillbaka vikten på vänster fot Lyft gärna hälar lite från golvet för en mer mjuk och tydlig rörelse.

ROCKING CHAIR

Rocksteg framåt i 5:e position, följt av ett rocksteg bakåt i 5:e position.

RUMBABOX

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.

SAILOR STEP

(Höger)

1. Sätt höger fot bakom vänster.
&. Kliv till vänster med vänster fot
2. Sätt höger fot bredvid vänster

SHUFFLE

(höger)

Steg räknas som 1 & 2.

1. Kliv till höger med höger fot & dra vänster fot intill höger, och lägg över vikten på vänster fot.
 2. Kliv till höger med höger fot igen.
- (Detta kan göras i alla riktningar).

SHUFFLE TURN

(Höger).

Gör en shuffle samtidigt som du vänder åt höger med start med höger fot

SIDE SWITCHES

1. Toucha höger tå till höger
& sätt ner höger fot bredvid vänster
2. Toucha vänster tå till vänster.

STRUT

Görs på två takter. Kan utföras på två olika sätt.

A)

1. Sätt fram hälen.
2. Släpp ned tån.

B)

1. Sätt fram tån.
2. Släpp ned hälen.

SYNCOPATED JAZZBOX

(HÖGER)

1. Korsa höger över vänster.
2. Sätt vänster fot bakom höger.
& Ta ett litet steg bakåt med höger.
3. Korsa vänster över höger.

SYNCOPATED JUMPS

& Hoppa till vänster och landa på vänster ben.

1. Sätt ner höger fot bredvid vänster.

SYNCOPATED ROCK STEP

Se mambo steps.

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.

SWITCH

Att föra tillbaka ena foten med ett hopp samtidigt som den andra foten förs åt något håll.

SWIVEL

-HEEL

-TOE

Fötterna tillsammans, man svänger antingen hälarna eller tårna åt ett håll. T. Ex hälarna ut åt vänster och tillbaks eller man rör sig i sidled omväxlande med tår och hälar.

TAP

(T.ex. Häl)

Stå med trampdynan i golvet och släpp ned hälen en eller upprepade gånger i golvet.

TOE FAN

Görs på två takter. Starta med fötterna ihop.

1. Ha vikten på t ex. den vänstra foten och sätt ut höger fot i 90 graders vinkel utan att flytta hälen.
2. In med tån igen.

TOE STRUT

Tårna sätts i golvet och sedan sänks hälen ner.

TOUCH

Nudda foten på golvet utan att flytta vikten till den.

TRIPPELSTEP

Trampa vä-hö-vä eller hö-vä-hö på stället.

TWINKLE

(Ofta förekommande i waltz)

1. Korsa vänster över höger.
2. Kliv till höger med höger fot.
3. Sätt vänster fot bredvid höger.

TWIST

Stå på trampdynorna och flytta hälarna respektive höger och vänster.

UNWIND FULL TURN

(Höger)

1. Korsa höger ben bakom vänster och vänd $\frac{1}{2}$ varv åt höger.
Ha mestadels vikten på vänster fot under hela snurren.
2. Fortsätt snurra $\frac{1}{2}$ varv till och avsluta snurren med vikten på höger fot. ~
(Böj lite på knäna för bättre resultat).

VINE

(Ex. Åt höger)

1. Stig åt höger med höger fot.
2. Kors vänster fot bakom höger.
3. Stig till höger med höger fot.
4. Placera vänster fot intill den högra eller gör en alternativ avslutning på den fjärde takten t.ex. en scuff, en kick, eller touch.

WEAVE

1. Kors vänster över höger.
2. Kliv till höger med höger fot.
3. Kors vänster bakom höger.
4. Kliv till höger med höger fot.