

## Danstermen

Iedereen heeft die benamingen wel eens gehoord;  
maar wat houden ze nou precies in,  
en wat is nou het verschil tussen bijv. een Rock en een Rockstep?

**Applejack:** Is een combinatie van Heel en Toe Splits op de plaats of met en zijwaartse verplaatsing: draai de tenen naar elkaar, de hielen uit elkaar houden en ga verder met de hielen naar elkaar draaien en de tenen uit elkaar houden.  
(gewicht op de bal v.d. ene voet en op de hak v.d. andere voet).

**Behind:** Hierbij stap je met de vrije voet iets achter de andere voet.

**Box Steps:** Een danspatroon van een vierkant. Bijv. 1 + 2 LV stap naar voor (slow), 3 RV stap rechts opzij, 4 LV slepen en sluit bij RV, 5 + 6 RV stap naar achter (slow), 7 LV stap links opzij, 8 RV slepen en sluit bij LV.

**Chassé:** Dit zijn 3 zijwaartse stappen in 2 tellen. Bijv. 1 LV stap links opzij, & RV sluit aan bij LV, 2 LV stap links opzij.

**Close:** Hierbij sluit je de vrije voet bij de andere voet, zonder gewichtswisseling.

**Coasterstep:** Deze is opgebouwd uit een stap en een sluitpas. Wordt achterwaarts gedanst.  
Bijv. 1 RV stap naar achter, & LV sluit aan, 2 RV stap naar voor.  
Doe je dit figuur zonder de & tel dus in 3 hele tellen dan is het een **slow coasterstep**.

**Cross:** Hierbij stap je met de vrije voet gekruist over of gekruist achter de ondersteunende voet.

**Finger Snaps:** Knippen met de vingers.

**Grapevine = vine:** Bestaat uit 3 doorlopende zijwaartse stappen met passen achter en/of voor de ene voet, de 4e tel is variabel. De vine start altijd met een pas opzij of een pas gekruist achter.

**Heel Ball Change:** Is gelijk aan de kick ball change met uitzondering van de 1e pas, hier wordt met de hiel voorwaarts op de vloer aangetikt zonder gewichtswisseling. Bijv. 1 RV hieltik voor, & RV plaats terug, 2 LV stap op de plaats.

**Heel Ball Cross:** Is gelijk aan de heel ball change, echter op tel 2 stapt men gekruist voor of achter de andere voet. Bijv. 1 RV hieltik voor, & RV plaats terug, 2 LV stap gekruist over RV.

**Heel Twist:** Doorgaande Heel Swivels naar rechts en naar links draaien of andersom. Dus je gaat niet terug naar voetpositie 1.

**Hip Bump:** Dit is een heupbeweging waarbij de heup wordt geduwd. Kan in elke richting. Dit gebeurt met iets gebogen knieën.

**Hitch:** Hierbij trek je het vrije been op met een gebogen knie en zich heel weinig op de ondersteunende voet verplaatsen.

**Hold:** Is een rust tel.

**Hook:** De vrije voet met gebogen knie gekruist voor het scheenbeen van het ondersteunende been brengen zonder de vloer aan te raken.

**Hop:** Een sprongetje met het ondersteunende been en terugkomen op hetzelfde been, dus geen gewichtswisseling.

**Jazz Box:** Een dansfiguur van 4 tellen. Het kan gestart worden met een stap voorwaarts of met gekruist over. Bijv. a) 1 RV stap gekruist over LV, 2 LV stap achter, 3 RV stap rechts opzij, 4 LV sluit aan (of stap voor) of Bijv. b) 1 RV stap voor, 2 LV stap gekruist over, 3 RV stap naar achter, 4 LV stap links opzij.

**Jazz Box 1/4 turn:** Bijvoorbeeld a) is de draai op tel 3, Bij voorbeeld b) is de draai op tel 4.

**Jump:** Springen met beide voeten tegelijk en terugkomen op beide voeten.

**Low kick:** het vrije been schopt vanuit de knie en de teen voorwaarts strekken.

**High kick:** het vrije been schopt vanuit de heup met gestrekte knie.

**Kick Ball Change:** Een schop vanuit de knie met een snelle gewichtswisseling van de ene voet op de andere voet Bijv. 1 RV schop naar voor, & RV sluit bij LV op de bal v.d. voet, 2 LV stap op de plaats.

**Kick Ball Cross:** Is gelijk aan de kick ball change echter op tel 2 stapt men gekruist voor de andere voet. Bijv. 1 RV schop naar voor, & RV sluit bij LV op de bal v.d. voet, 2 LV stap gekruist over RV.

**Lock Step:** De ene voet kruist heel dicht voor of achter de andere voet, met de knie van het ene been in de knieholte van het andere been.

**Mambo Rock:** Het is een gesyncopeerde (dus met & tel) Rock Step naar voor of naar achter of opzij, gevolgd door een sluitpas. Het zijn 3 passen in 2 tellen. bijv. 1 RV stap voor, & rock terug op LV, 2 RV sluit aan.

**Paddle Turn:** Een draai linksom of rechtsom met de ondersteunende voet op de plaats terwijl de andere voet op de bal v.d. voet telkens ernaast wordt geplaatst en als het ware afzet om de draai in te zetten. Bijv. 1 RV stap voor in de 5e positie, 2 RV + LV draai 1/8 linksom, 3 RV stap voor in de 5e positie, 4 RV + LV draai 1/8 linksom enz. Er zijn 4 draaimogelijkheden voor de paddleturn. 1) telkens 1/8 draaien, 2) telkens 1/4 draaien, 3) telkens 1/2 draaien, 4) of een hele draai.

**Pivot Turn (stationary turn):** Verandering naar de tegenovergestelde dansrichting d.m.v. en 180° draai rechts- of linksom met: gedeeltelijke gewichtswisseling en eindigt met het gewicht op de voorste voet. Bijv. 1 RV stap voor 2 RV + LV draai 1/2 linksom.

**Rock:** Is een gewichtswisseling over 2 tellen in elke richting van de ene voet op de andere voet met behoud van vloercontact door beide voeten.

**Rock Step:** 2 gewichtswisselingen in tegenovergestelde richting. Bijv. 1 RV stap voor, 2 gewicht terug op LV.

**Cross Rock:** 2 gewichtswisselingen door gekruist over of achter te plaatsen (positie 6 extended)

**Side Rock:** 2 gewichtswisselingen door zijwaarts te plaatsen ( 2e positie )

**Sailor Step:** Een dansvariatie van 3 passen in 2 tellen, wordt dikwijls **ten onrechte** Sailor Shuffle genoemd. Het bovenlichaam iets schuin houden. Bijv. 1 LV stap achter RV ( 5e positie), & RV stap rechtsopzij op de bal v.d. voet (2e positie), 2 LV stap links opzij in de 2e of 3e positie extended. Doe je dit figuur zonder de & telling dan heet het een **slow sailor step( zoals bij de waltz, of twinkle)**

**Sailor Walk (ook bekend als Sailor Crosses of Drunken Sailor Steps):** Een serie stappen voorwaarts of achterwaarts die elkaar afwisselend kruisen telkens gedurende 2 tellen over 1 stap. Bijv. 1 RV stap gekruist over LV, 2 rust, 3 LV stap gekruist over RV, 4 rust.

**Scuff:** Een harde veeg met de hak over de vloer zowel voor als achterwaarts.

**Slap:** Is met de hand(en) geaccentueerd op een bepaald lichaamsdeel slaan, bijv. knie.

**Slide:** Een stap op 1 voet, kan in elke richting, en de vrije voet over de vloer slepen naar de ondersteunende voet en sluit, of slepen naar een andere aangegeven richting.

**Step:** Een stap met een volledige gewichtswisseling van de ene voet op de andere voet.

**Stomp:** De vrije voet stampt met de vlakke voet op de vloer, zonder gewichtswisseling. De klank is harder dan de Tap en wordt voor een accent gebruikt (**ook wel stomp up, de Stomp Down is hetzelfde maar dan met gewichtswisseling**)

**Stroll:** Een 4 tellende combinatie van een step, een cross, en een hold. Doorgaans wordt dit diagonaal gedaan. bijv. 1 LV stap diagonaal links voor, 2 RV kruist achter LV , 3 LV stap diagonaal links voor, 4 rust .

**Heel Strut:** Bijv. 1 RV stap voor op de hak, 2 RV laat tenen zakken.

**Toe Strut:** bijv. 1 RV stap voor op bal v. voet, 2 RV laat hak zakken Dit kan zowel voor de Heel Strut als de Toe Strut ook achterwaarts en opzij.

**Sugar Push:** Een alternatieve draai v.d. voeten (swiveling) in de richting van de vrije voet. Kan op de plaats of verplaatsend naar voor worden uitgevoerd. (als het ware schaatsbewegingen).

**Switch:** Een snelle gewichtswisseling van de ene voet op de andere voet (wisselsprong). Deze beweging wordt in 1 maatslag van de muziek gedaan & 1, & 2. Kan zowel voorwaarts, achterwaarts als zijwaarts worden uitgevoerd.

**Swivel:** Is een op de plaats draaien v.d. hielen of tenen naar buiten (zijwaarts) en de heupen draaien hierbij mee terwijl het bovenlichaam niet meedraait. Bijv. 1 RV + LV hakken rechts, 2 RV + LV hakken midden.

**Touch:** Lichtelijk aantikken, c.q. aanraken, dus ook niet hoorbaar.

**Heel Touch:** de hiel van de vrije voet tikt lichtelijk de vloer aan.

**Toe Touch:** De teen van de vrije voet tikt lichtelijk de vloer aan.

**Traveling Cross Steps:** Doorgaande kruispassen zijwaarts (zowel voor als achterlangs) Kan zowel met als zonder & tel worden gedaan.

**Tripple Step:** Drievoudige stappen op de plaats in 2 tellen.

**Turning tripple step:** idem maar dan met een draai op de plaats.

**Walk:** Doorgaans een stap nemen gedurende 2 tellen. Kan een stap zijn met een tel rust op tel 2 of en lichaamsactie op de plaats.