

Trinbeskrivelser.

A	
Apple Jack	Sædvanligvis i par. Eks. Læg vægten på V hæl og H tå og drej (swivel) V tå og H hæl til venstre, og tilbage til center igen. Udføres både til højre og til venstre.
B	
Basic Step	Mest brugt i vals. Eks. Træd frem på H, samle til med V og træd frem på H igen.
Behind	Den frie fod krydser bagom den vægtbærende fod og tager vægt.
Behind Unwind	Sæt V fod bagved H, drej ½ omgang til venstre. Kan også laves modsat. Sæt H fod bagved V, drej ½ omgang til højre.
Body Roll	Forlæns, baglæns eller sidelæns bølgende bevægelse med kroppen over et bestemt antal trin. (defineret af koreografen)
Brush	En fejende bevægelse henover gulvet med den forreste del af foden.
Bump	Hoftebevægelse (vrik med hofterne)
C	
Charleston	Er over 4 trin. Træd frem på V fod, sving H frem og touch, sving H tilbage - således at den er bagved V og tager vægt, sving derefter V bagved H.
Chasse	Kan foretages til siden eller frem. Normalt 3 trin, Eks. til højre: træd til H med H fod, saml V fod til, træd til H med H fod.
Coaster Step	Bevægelse på 3 trin hvor vægten følger med. Træd tilbage på V fod, saml H fod til, træd frem på V fod. Kan foretages med både V og H fod, samt frem og tilbage.
Cross Rock	Foretages både til venstre og højre. Den frie fod krydser foran og tager vægt, derefter føres vægten tilbage (recover) til den oprindelige fod.
Cross Shuffle	Sidebevægelser, enten til højre eller venstre, hvor fødderne er krydsede hele tiden. Eks. til højre: kryds V foran H, samle H til (shuffle) træd til højre med V, alle vægtbærende.
Cross Unwind	Sæt V fod foran H, drej ½ omgang til H. Kan udføres både til højre og venstre, samt udføres med ¼, ½, ¾ eller full turn.
F	
Flick	Spark bagud eller til siden. (knæet er bukket)
H	
Heel Ball Change	Rør (touch) med V hæl gulvet foran, træd tilbage på V og skift vægten til H. Kan udføres både med venstre og højre fod.
Heel Grind	Træd frem på H hæl, drej tåen fra venstre mod højre, flyt vægten tilbage på V. Udføres også modsat.

Heel Jack	Træd diagonalt tilbage på H, sæt V hæl diagonalt i gulvet mod venstre, træd til center med V, støt/træd ned på H.
Heel Split	Stå med samlede fødder, drej (split) hælene udad.
Heel Strut	Træd frem på V hæl, træd ned på hele V fod - der tager vægt.
Hip Bump	Bevægelse med hofterne.
Hip Roll	Hofterne bevæges i en cirkel, enten med eller mod uret.
Hitch	Løft knæet.
Hold	En pause uden bevægelse (et taktslag uden fodbevægelse)
Hop	Hop på stedet og land på en fod. I Intermediate Mellemsvære danse. J Jazz Box
I	
Intermediate	Mellemsvære danse.
J	
Jazz Box	En sekvens af trin, der normalt danner en 4-trins bevægelse i firkant. Kryds H over V, træd tilbage på V, træd til siden H, saml til med V. Kan laves både til højre og venstre.
Jump	Spring op i luften på begge fødder og land på begge fødder igen.
K	
Kick	Spark med foden, i en nærmer bestemt retning.
Kick Ball Change	En serie på 3 trin. Eks. spark med V, træd ned på V, skift vægten over på H.
Kick Ball Cross	En serie på 3 trin. Eks. spark med V, træd ned på V, kryds H over V.
Kick Ball Touch	En serie på 3 trin. Eks. spark med V, træd ned på V, støt H tå enten ved siden af V eller ud til højre, eller hvad der er beskrevet i stepsheet.
L	
Lock Step	Frem: Træd frem på V, "lås" H tæt bagved V, træd frem på H. (Kan også laves modsat) Tilbage: Træd tilbage på V, "lås" H tæt foran V, træd tilbage på H. (Kan også laves modsat)
M	
Mambo Step	Eks. træd frem på V, træd tilbage på H, saml til med V. Kan udføres både frem og tilbage. Er over 3 trin.
Monterey Turn	Monterey $\frac{1}{2}$ turn til venstre: Peg med V tå til venstre, på H fodballe drejes $\frac{1}{2}$ omg. til venstre, træd ned på V fod ved siden af H, peg med H tå til højre, saml H fod til ved siden af V. Højre Monterey foregår modsat.
P	
Paddle Turn	Består af en serie små drejninger, hvor man drejer ved at have en stationær fod (dvs. man står/bevarer vægten på den samme fod) og "padler" med den anden fod, en $\frac{1}{4}$ omg. ad gangen.
Pivot Turn	$\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ enten til venstre eller højre. Eks.: $\frac{1}{2}$ omg. til højre. Træd frem på V, drej $\frac{1}{2}$ omg. til højre, vægten flyttes over på H.

Point	Peg med tåen i en nærmere bestemt retning.
R	
Restart	Dansen startes forfra midt i dansen.
Rock Back	Træd tilbage på V og frem igen på H. Eller omvendt.
Rock Cross	Kryds V foran over H og tilbage igen på H. Eller omvendt.
Rock Forward	Træd frem på V og tilbage igen på H. Eller omvendt.
Rock Side	Træd til venstre på V og tilbage igen på H. Eller omvendt.
Rocking Chair	Træd frem på V, træd tilbage igen på H, træd tilbage på V, træd frem igen på H. Alle vægtbærende. Kan også laves omvendt.
Rolling Full Turn	Drej ¼ til venstre ved at træde frem på V, på venstre fodballe drejes ½ omg. til venstre ved at træde tilbage på H, på højre fodballe drejes ¼ omg. til venstre ved at træde til siden på V. Kan laves både til højre og venstre.
Rumba Box	Danses i firkant. Træd til venstre på V, saml H til, træd frem på V - der tager vægt (ofte med et Hold her, på 4), træd til højre på H, saml V til, træd tilbage på H (ofte med et Hold her, på 4)
S	
Sailor Step	Bevægelse på 3 trin, alle vægtbærende. Eks.: Sæt V bagved H, saml H til, træd lidt frem på V.
Scissors	Bevægelse på 3 trin. Træd til siden, saml til, kryds over.
Scoot	Et spring/hop fremad. Oftest på et ben.
Scuff	Hælen sparkes/skubbes henover gulvet, så der kommer en lyd. (du kan høre hælen sparke i gulvet)
Shimmy	Hurtig bevægelse med skulderne. Eks.: Den venstre skulder bevæges frem og højre bevæges tilbage.
Shuffle	Kan være både til venstre, højre, frem eller tilbage. Eks.: frem; træd frem på V, saml H til, træd frem på V.
Slap	Med hånden slår du enten på hæl, hofte eller knæ.
Slide	Bevægelse af foden i en hvilken som helst retning, hvor foden hele tiden har kontakt med gulvet.
Step	Et trin/bevægelse med foden med vægtskift.
Stomp	Tramp med foden. Med vægtskift.
Stomp Up	Tramp med foden uden vægtskift. Eks.: tramp med V, men vægten bliver på H.
Stride	Stort skridt enten frem eller tilbage.
Sweep	Tåen bruges til at pege rundt i en bue, enten forfra eller bagfra.
Swivel	Vægten på V hæl og H tå, drej så begge tæer peger mod venstre, drej tilbage til center (ungangspunktet) igen.
Syncopated Step	Synkoperede trin, er trin, der bruges i alle Intermediate og advanced danse.
T	
Tag	Ekstra trin i dansen, for at få dansen til at passe til musikken.

Toe Fan	Stå med samlede fødder, drej den ene tå udad og tilbage igen.
Toe Strut	Træd frem på tåen, træd hælen i gulvet.
Toe Switches	Peg frem med V tå, saml V ved siden af H, peg frem med H tå, saml H ved siden af V. Kan selvfølgelig udføres modsat.
Touch	Sæt enten tå eller hæl mod gulvet, i en nærmere bestemt retning, uden at tage vægt.
Triple	3 trin, enten på stedet eller med drejning.
Twinkles	Bruges i vals. Eks.: Venstre twinkle. Kryds V over H, træd ned på H ved siden af V samtidig drejes en smule mod venstre, træd ned på V.
V	
Vaudeville	Træd diagonalt tilbage venstre på V, kryds H over V, touch H hæl diagonalt frem til højre. Kan udføres med både V og H fod, ofte en kombination (skiftevis H og V)
Vine	Bevægelse på 3 trin. Træd til siden på V, kryds bagved med H, træd til siden på V. På det 4. trin kan enten laves, stomp, touch, saml til, kryds over osv.
W	
Weave	Kryds V over H, træd til siden på H, kryds V bagved H, træd til siden på H.