



Overzicht veel voorkomende danspassen

Applejack (2 tellen)

Het beurtelings met de ene voet op de bal en de andere voet op de hak in tegengestelde richting draaien.

- Voorbeeld: 1 Draai op bal van LV de hak naar binnen ten tegelijk op hak van RV de tenen naar buiten
& Beide voeten terug naar uitgangspositie
2 Draai op hak van LV de tenen naar buiten en tegelijk op bal van RV de hak naar binnen
& beide voeten terug naar uitgangspositie

Body Roll

Een beweging waarbij het lichaam op een soepele manier opwaarts, zijwaarts of neerwaarts wordt “gerold”.

Box Step (8 tellen)

Er wordt een vierkant (box) gestapt.

- Voorbeeld: 1 LV naar links opzij
3 LV stap naar voor
4 Rust
5 RV stap naar rechts opzij
6 LV plaats naast RV
7 RV stap naar achter
8 Rust

Brush (1 tel)

Een brush is een veeg over de vloer, naar voor of naar achter, met LV of RV.

Chassé (2 tellen)

Een chassé is een shuffle zijwaarts, links of rechts.

- Voorbeeld: 1 RV stap opzij
& LV zet naast RV
2 RV stap opzij

Coasterstep (2tellen)

Achterwaarts of voorwaarts, beginnend met RV of LV.

- Voorbeeld: 1 RV stap achter
& LV zet naast RV
2 RV stap naar voor in oorspronkelijke positie

Cross Shuffle (2 tellen)

Naar rechts (startend met LV) of naar links (startend met RV): stap over en stap over.

- Voorbeeld: 1 RV stap gekruist over LV
& LV stap iets naar links
2 RV stap gekruist over LV

Drag

Het bijtrekken van een voet naar de voet waarop het gewicht rust.

Elvis Knee

Een knie wordt naar binnen gedraaid vóór de andere knie. De teen blijft op de plaats staan.

Footboogie (4 tellen)

Met RV óf LV uitdraaien van eerst de teen en dan de hak en in omgekeerde volgorde weer terug.

- Voorbeeld: 1 RV draai op hak teen naar rechts
2 RV draai op bal hak naar rechts
3 RV draai op bal hak terug
4 RV draai op hak teen terug

Full Turn (meestal 2 tellen)

Een hele draai (360 graden) in twee stappen, rechts- of linksom. Een full turn wordt vaak gevolgd door een shuffle of een rock step.

- Voorbeeld: 1 Zet RV $\frac{1}{4}$ naar rechts gedraaid naar voor (lichaam draait mee)
2 Draai op bal van RV $\frac{1}{2}$ rechtsom door en zet LV $\frac{1}{4}$ rechtsom gedraaid naar voor.

Heel Fan

Draai een van de hakken naar buiten en weer terug.

Heel Grind (2 tellen)

Op de hak met LV $\frac{1}{4}$ draai naar links of met RV $\frac{1}{4}$ draai naar rechts maken. Het kan ook uitgevoerd worden zonder draai.

- Voorbeeld: 1 RV plaats hak recht voor en zet gewicht erop
2 Draai op hak van RV $\frac{1}{4}$ draai rechtsom en zet LV naar achter

Heel Split ('vlinder' 2 tellen)

Draai op bal van beide voeten de hakken naar buiten en weer terug.

Heel Stand (2 tellen)

Beurtelings naar voren op (alleen) de hakken gaan staan.

- Voorbeeld: 1 RV stap op hak naar voren, hou tenen omhoog
2 LV stap op hak naast RV, hou tenen omhoog

Heel Strut (2 tellen)

Kan zowel met RV als met LV uitgevoerd worden.

- Voorbeeld 1 RV stap naar voor op hak, gewicht blijft op LV
2 RV zak door op hele voet (dus ook teen op de vloer) en plaats gewicht op RV

Hip Bump (1 tel)

Duw de heupen naar rechts met het gewicht op RV, of naar links met het gewicht op LV.

Hitch (1 tel)

Een hitch is het optrekken van een knie.

Hold (1 tel)

Een hold is een ruststel. Er worden geen passen gedaan. Soms wordt er tijdens een hold wel in de handen geklapt.

Hook (1 tel)

Bij een hook kruist het ene been, met gebogen knie, voor het andere been. De betreffende voet raakt niet de grond.

Hop (1 tel)

Een sprongetje met het been waarop je staat. Je komt ook op hetzelfde been weer terug.

Jazz Box (4 tellen)

Een jazz box kan zowel met RV als met LV beginnen. De stappen vormen met elkaar een vierkant.

- Voorbeeld: 1 RV stap gekruist over LV
2 LV maak klein stapje naar achter
3 RV maak klein stapje naar rechts
4 LV stap naast RV

Jump (1 tel)

Een sprongetje met beide voeten tegelijk.

Jumping Jack (2 tellen)

Twee sprongetjes met beide voeten, eerst kom je in spreidstand terug en daarna weer gewoon of in kruisstand.

- Voorbeeld: 1 RV + LV spring in spreidstand
2 RV + LV spring in kruisstand

Kick (1 tel)

Een kick is een schop naar voor, naar achter of opzij. Je buigt de knie en strekt hem weer met een schoppende beweging.

Kick Ball Change (2 tellen)

De kick ball change zijn drie passen in twee tellen en kan met RV of LV beginnen. De kick ball change kan zowel naar voor als diagonaal uitgevoerd worden. Variaties zijn “kick ball cross”, “heel ball change” en “heel ball cross”.

Voorbeeld: 1 RV kick naar voor (kick)
& RV zet op bal (ball) terug naast LV, gewicht op RV
2 zet gewicht terug op LV (change)

Lift (2 tellen)

Een lift is het optillen en weer neerzetten van hak of teen (heel-lift, toe-lift). Het kan zowel met een voet als met beide voeten uitgevoerd worden.

Lock Step (2 tellen)

De lock step kan zowel met LV als met RV beginnen en naar voor of achter uitgevoerd worden.

Voorbeeld: 1 RV stap naar voor
2 LV trek bij gekruist achter RV (lock)

Mambo Step (2 tellen)

De mambo step zijn 3 passen in twee tellen. Het kan zowel naar voor, achter, links en recht uitgevoerd worden.

Voorbeeld: 1 RV stap naar voor
& Breng gewicht terug op LV
2 RV zet naast LV en zet gewicht op RV

Monterey Turn (4 tellen)

De monterey turn is $\frac{1}{2}$ (kan ook soms $\frac{1}{4}$ zijn) draai beweging in 4 stappen, voorafgegaan door een touch en ook eindigend met een touch.

Voorbeeld: 1 RV tik met teen rechts aan
2 LV draai op bal van voet $\frac{1}{2}$ draai rechtsom en zet gelijktijdig RV naast LV
3 LV tik met teen links aan
4 LV zet terug naast RV

Paddle Turn (2 tellen)

Een of meer draaien op een voet waarbij de andere voet duwt (paddle) om jezelf te draaien.

Voorbeeld: 1 RV tik met teen voor
& verplaats gewicht op LV en maak gelijktijdig $\frac{1}{4}$ draai linksom
2 RV tik met teen voor
& verplaats gewicht op LV en maak gelijktijdig $\frac{1}{4}$ draai linksom

Pivot ($\frac{1}{2}$ draai in 2 tellen)

Een pivot kan zowel links- als rechtsom plaatsvinden.

Voorbeeld: 1 RV stap naar voor
2 RV + LV draai op bal van voeten $\frac{1}{2}$ draai linksom en breng gewicht op LV

Een pivot wordt ook wel eens met $\frac{1}{4}$ draai uitgevoerd.

Rock Step (2 tellen)

Kan zowel naar voor, achter, zijwaarts of diagonaal(cross rock step) uitgevoerd worden.

Voorbeeld: 1 RV stap naar voor en breng gewicht op RV, zak iets door de knie
2 Breng gewicht terug op LV

Rocking Chair

Een schommelstoelbeweging, lijkend op een rockstep.

Voorbeeld: & RV zet hak voor LV
1 RV zet teen neer, til hak op. Til LV van vloer
& RV zet hak neer, LV zet teen achter neer
2 LV zet hak neer, til teen op. Til RV van vloer

Running Man

Passen die lijken op rennen, maar op de plaats worden uitgevoerd. Het kan zowel met LV als RV beginnen.

Voorbeeld: 1 RV stap rechts voor
& RV hop terug, linker knie omhoog
2 LV stap links voor
& LV hop terug, rechter knie omhoog
3 RV stap rechts voor
& RV hop terug, linker knie omhoog
4 LV stap links voor

Sailor Step (2 tellen)

Als coaster step, alleen nu de eerste stap schuin achter de andere voet.

Voorbeeld: 1 RV stap gekruist achter LV
& LV zet naast RV
2 RV zet terug in oorspronkelijke positie

Scissor Step (4 tellen)

De scissor step is een rock step naar opzij, gevolgd door een stap over de andere voet en een rusttel.

Voorbeeld: 1 RV stap rechts opzij
2 breng gewicht terug op LV
3 RV stap gekruist over LV
4 Rust

Scoot (1 tel)

Een scoot is een sprongetje met het been waarop het gewicht rust. Dit kan zowel voor-, achter- of zijwaarts zijn.

Scuff (1 tel)

Een scuff is een veeg over de vloer, maar alleen met de hak. Het kan zowel met LV als met RV.

Shimmy (2 tellen)

Bij een shimmy beweegt men de schouders van links naar rechts of van rechts naar links. Gelijktijdig met de eerste tel wordt een stap naar voor of opzij gedaan. Bij de tweede tel sluit men met de andere voet.

Shuffle (2 tellen)

Een shuffle bestaat uit drie passen in twee tellen. Het kan voorwaarts, achterwaarts, opzij en draaiend uitgevoerd worden.

Als er meerdere shuffles achter elkaar plaatsvinden begint men elke shuffle met een andere voet.

Voorbeeld: 1 RV stap voor
& LV sleep bij
2 RV stap voor

De eventuele tweede shuffle begint met LV.

Slap (1 tel)

Met een hand tegen voet, knie of scheenbeen tikken/slaan. Bij tegenovergestelde delen aan de binnenkant, bij dezelfde delen aan de buitenkant.

Voorbeeld: 1 RV kruis voor L-been en tik met L-hand aan

Slide

Een slide is het bijslepen van de niet dragende voet na een lange pas. Een slide kan uit meerdere tellen bestaan en kan in alle richtingen uitgevoerd worden.

Voorbeeld: 1 RV maak grote stap naar rechts
2t/m4 LV sleep naast RV

Stomp (1 tel)

Tegen de vloer stampen met de hele voet. Als het gewicht op de betreffende voet komt te staan heet het stomp down. Als met dezelfde voet de volgende stap wordt gedaan heet het stomp up.

Swing

De vrije voet (voet waarop het gewicht niet rust) wordt opgetild en voor-, zij, of achterwaarts of kruislings bewogen. Meestal met een zwaaiende beweging.

Swivel (2 tellen)

Het op de bal van de voet naar buiten draaien van beide hakken tegelijk naar links of naar rechts en weer terug. De heupen draaien mee, het bovenlichaam niet.

Voorbeeld: 1 RV + LV draai hakken naar links
2 RV + LV draai hakken terug

Swivet (2 tellen)

Bij een swivet, ook wel contra swivel genoemd, draait de ene voet op de hak de tenen een kant op en de andere voet op de bal van de voet de hak een kant op. De heupen draaien mee, het bovenlichaam niet.

Voorbeeld: 1 LV draai teen naar links en RV draai hak naar rechts (beide voeten staan dus dezelfde kant op gericht)
2 LV + RV draai terug

Syncopated Vine (3 tellen)

Deze kan zowel naar links als naar rechts uitgevoerd worden. Het bestaat uit vier passen in drie tellen.

Voorbeeld: 1 RV zet naar rechts
2 LV stap gekruist achter RV
& RV stap iets rechtsachter
3 LV stap gekruist over RV

Tag

Een afwijkend deel in de choreografie van de dans om daarmee betere aansluiting te krijgen met de muziek. Het wordt ook wel "brug" of "bridge" genoemd.

Tap

Een hoorbare tik met de teen van LV of RV. Het kan opzij, maar ook (gekruist) voor of (gekruist) achter gebeuren.

Toe Fan (2 tellen)

Draai met één van de voeten de tenen naar buiten en terug.

Toe Split (2 tellen)

Draai van beide voeten de tenen naar buiten en terug. (Als heel split, maar nu met de tenen)

Toe Strutt (2 tellen)

Kan zowel met RV als met LV uitgevoerd worden.

Voorbeeld: 1 RV zet naar voor op teen, gewicht blijft op LV
2 RV zet hak neer en plaats gewicht op RV

Together (1 tel)

Het (terug)plaatsen van de vrije voet naast de voet waarop het gewicht rust.

Touch (1 tel)

Tik met de teen op de aangegeven plaats. Dit kan zowel voor, achter of opzij zijn. Ook gekruist aantikken is mogelijk.

Traveling Steps

Stappen, bijvoorbeeld Applejacks of swivels, die in plaats van 'op de plaats' in de richting gaan waarin ze zijn gezet. Traveling steps kunnen variëren in het aantal tellen.

Tripple turn (2 tellen)

Een tripple turn bestaat uit drie passen in twee tellen. Tijdens de passen wordt een draai gemaakt, dit kan ¼, ½ of een hele draai zijn. Het kan zowel met LV als met RV gestart worden.

- Voorbeeld: 1 RV zet ¼ gedraaid naar recht
& LV zet naast RV
2 RV zet ¼ gedraaid naar rechts

Het voorgaande voorbeeld is een tripple turn met ½ draai.

Unwind (1 tel)

Het terug draaien van het lichaam nadat de voeten gekruist zijn.

- Voorbeeld: 1 RV stap over LV
2 RV + LV maak ½ draai linksom (unwind)

Vaudeville (2 tellen)

Aangepaste danspassen met een kruispas erin.

- Voorbeeld: & RV stap iets achter opzij
1 LV stap gekruist voor RV
& RV stap rechts opzij
2 LV tik met hak schuin links voor

Vine (3 tellen)

Een vine, ook wel Grapevine genoemd, kan naar rechts en links worden uitgevoerd en daarom zowel met LV als met RV starten. Het is een doorgaande pas met een kruispas voor of achter.

De vine wordt altijd gevolgd door een actie, zoals bijvoorbeeld, hitch, kick, scuff, e.d. Ook kan de vierde tel een rusttel zijn.

- Voorbeeld: 1 RV stap naar rechts opzij
2 LV stap gekruist achter RV
3 RV stap naar rechts opzij
(4 LV tik naast RV)

Weave

Een weave is een beweging naar rechts of links met meerdere zijpassen en meerdere kruispassen voor en achter.

Het kan zowel met RV en LV beginnen. De laatste pas is een actie.

- Voorbeeld: 1 RV stap naar rechts opzij
2 LV stap gekruist achter RV
3 RV stap naar rechts opzij
4 LV stap gekruist voor RV
5 RV stap naar rechts opzij
6 LV stap gekruist achter RV
7 RV stap naar rechts opzij
8 LV tik aan naast RV

Zig-Zag

Het diagonaal over de vloer gaan, met rechts/links wisseling. Het kan zowel voor- als achterwaarts uitgevoerd worden, beurtelings stappend en aantikkend. Het aantikken gaat vaak samen met een klap in de handen.