

# 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 en 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  
2 RV plaats naast LV  
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

## Bridge (brug)

Een afwijkend deel in de choreografie van de dans, halverwege een bepaalde muur, om daarmee betere aansluiting te krijgen met de muziek.

## 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 voor

## Cross Over

Het overkruisen van een voet over de ander

## 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

## CW (Clock Wise)

Met de richting van de klok mee dansen

## CCW (Counter Clock Wise)

Tegen de richting van de klok in dansen.

## 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.

**Footboogje (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. 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.

**Funnel**

Sla tijdens een bepaalde muur een aantal tellenover en ga door met de dans. (= tegenovergestelde van Tag)

**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.

- 1 RV stap naar voor op hak
- 2 RV zet tenen neer

**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 rusttel. 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.

- 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.

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".

1 RV kick naar voor (kick)

& RV sluit op de bal van de voet (ball)

2 LV stap op de plaats (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 voor en LV trek bij gekruist achter RV (lock) 2 RV stap voor

### **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 voor & LV gewicht terug 2 RV sluit

### **Monterey Turn (4 tellen)**

De monterey turn is  $\frac{1}{2}$  (kan ook soms  $\frac{1}{4}$  zijn) draaibeweging in 4 stappen, voorafgegaan door een touch en ook eindigend met een touch. Voorbeeld: 1 RV tik tenen opzij

2 LV draai op bal van voet  $\frac{1}{2}$  draai rechtsom en zet gelijktijdig RV naast LV 3 LV tik tenen opzij

4 LV sluit

### **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 turn ( $\frac{1}{2}$ draai in 2 tellen)**

Een pivot draai 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 draai 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 voor en breng gewicht op RV 2 gewicht terug op LV

### **Rocking Chair**

Een schommelstoelbeweging, lijkend op een rockstep.

Voorbeeld: 1 RV stap voor en breng gewicht op RV 2 LV gewicht terug op links 3 RV stap achter en breng gewicht op rechter voet 4 LV gewicht terug op links

### **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, linkerknie omhoog 2 LV stap links voor & LV hop terug, rechterknie omhoog 3 RV stap rechts voor & RV hop terug, linkerknie 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 schuine coaster step

Voorbeeld: 1 RV stap rechts opzij  
& LV sluit naast  
2 RV stap gekruist over LV

### **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 schud men de schouders om en om van voor naar achter.

### **Shuffle (2 tellen)**

Een shuffle bestaat uit drie passen in twee tellen. Het kan voorwaarts, achterwaart 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

### **Slap (1 tel)**

Met een hand tegen voet, knie of scheenbeen of dij 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  
2 - 4 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 stap opzij  
2 LV stap gekruist achter RV  
& RV stap opzij  
3 LV stap gekruist over RV  
4 RV stap opzij

**Tag**

Een afwijkend deel in de choreografie van de dans, aan het eind van een bepaalde muur, om daarmee betere aansluiting te krijgen met de muziek.

**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 tik tenen voor 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  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  of een hele draai zijn. Het kan zowel met LV als met RV gestart worden.

Voorbeeld: 1 RV stap  $\frac{1}{4}$  gedraaid naar recht  
& LV sluit naast RV  
2 RV stap  $\frac{1}{4}$  gedraaid naar rechts

**Unwind (1 tel)**

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

1 RV stap over LV  
2 RV + LV maak  $\frac{1}{2}$  draai linksom (unwind)

**Vaudeville (2 tellen)**

Aangepaste danspassen met een kruispas erin.

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

**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. 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 opzij  
2 LV stap gekruist achter RV  
3 RV stap 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 opzij  
2 LV stap gekruist achter RV  
3 RV stap opzij  
4 LV stap gekruist voor RV  
5 RV stap opzij  
6 LV stap gekruist achter RV  
7 RV stap opzij  
8 LV tik 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.