

Step:	Eks. På Udførelse:
Across/Cross	Kryds foran eller bagved.
And	Bevægelse på $\frac{1}{2}$ taktslag (i synkoperede trin)
Ball Change	Hurtigt vægtskifte fra den ene fodballe til den anden Eks: Kick Ball Change (KBC)/step/touch/point
Bend:	Bøj knæene uden at løfte hælene. (Knee-pop)
Brush:	Fodballen "børster" henover gulvet - intet vægtskifte.
Cha - Cha - Cha:	3 trin til 2 taktslag oftest med et +/"and" imellem - alle 3 trin har samme længde. - som regel mod enten højre eller venstre
Charleston:	4 bevægelser til 4 taktslag - eks: <ol style="list-style-type: none"> 1. Begynderfoden træder frem 2. Den anden fod laver et lille spark (kick) 3. Foden, der sparker, træder derefter tilbage 4. Begynderfoden støtter/pointer bagud.
Chassé:	3 trin - siden, samle, siden - bevægelse på fodballerne - mod højre eller venstre. Sædvanligvis i tællingen 1+2.
Coaster Step:	3 bevægelser - Fremad - Bagud - Og med $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ drejninger. <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd eks. tilbage med højre fod 2. Venstre fodballe samles til. 3. Højre træder frem igen.
Flick:	Lille spark bagud /til siden.
Grind:	Twist/Drej hælen enten på stedet - men ofte med en $\frac{1}{4}$ drejning.
Heel Bounce:	Løft hælen/hælene fra gulvet - så "bumpes" med hæl/hælene.
Hitch:	Bøj knæet og hævet benet til en vinkel på 90gr.
Jazzbox:	3 Trin på 3 taktslag - afsluttet med en 4. bevægelse/touch/samle - udføres ofte med en $\frac{1}{4}$ drejning - Eks: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kryds højre fod over venstre fod 2. Træd tilbage på venstre fod. 3. Træd til højre med højre fod 4. Touch (støt) venstre fod til højre - eller før vægten ned.

Kick:	Lille spark lavt over gulvet.
Lock Step:	3 bevægelser - enten frem eller tilbage - Eks: <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd frem på højre fod 2. Træd venstre fod bag højre (3. pos.) 3. Træd frem på højre fod.
Mambo:	3 bevægelser oftest på 2 taktslag med +/"and" imellem - Alle retninger - Eks: <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd frem på højre fod 2. Læg vægten tilbage på venstre (+/"and") 3. Træd højre fod tilbage ved siden af venstre.
Monterey Turns:	Oftest 4 bevægelser på 4 taktslag (laves også med synkoperinger) - drejning $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ eller en hel omgang - højre eller venstre - eks. $\frac{1}{2}$ H: <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå på venstre fod - point højre tå til højre - strakt ben 2. Drej $\frac{1}{2}$ omgang til højre på venstre fodballe - samle højre fod til mens du drejer og skift vægt. 3. Point venstre fod til venstre side - strakt ben 4. Saml venstre fod "hjem" til højre fod
Night Club Basic:	Dansegenre med anden tælling - slow - quick - quick - Eks: (1 - 2 + Bløde trin - altid fødderne i gulvet - sidevejs dans. <ol style="list-style-type: none"> 1. Langt skridt til eks. venstre. 2. Højre fod bag venstre i 3. position 3. Kryds venstre let hen foran - så fødderne er parallelle - "ret op" før næste step til evt. modsat side.
Rock Step:	2 bevægelser til 2 taktslag - Rock frem og lige tilbage eller til højre/venstre (recover) - kroppen følger med i bevægelsen. Cross rock - kryds over samtidig med at foden turneres - så venstre fod altid peger venstre - højre fod altid peger højre.
Rocking Chair:	4 bevægelser på 4 taktslag - (Tænk: gyngestol) - Eks: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rock lige frem på højre 2. Læg vægten tilbage på venstre 3. Rock lige tilbage på højre 4. Læg vægten tilbage på venstre

Sailor Step:	<p>3 bevægelser på 2 taktslag med +/"and" imellem - Eks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kryds højre fod bag venstre 2. "and" Sæt venstre fod til venstre side 3. Træd højre fod til højre
Samba Step:	<p>3 bevægelser på 2 taktslag med +/"and" imellem - Latin - Eks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Højre fod krydses over venstre (hoften skydes med) 2. "and" Rock til venstre med venstre fod 3. Vægten tilbage på højre.
Scuff:	Hælen løftes og "smækkes" henover gulvet - intet vægtskifte.
Shuffle:	<p>3 bevægelser på 2 taktslag med +/"and" imellem - Altid enten fremad eller bagud - Eks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd frem på højre fod 2. Venstre fod samles til 3. Træd frem på højre fod igen
Step Sheet:	Dansevejledning - hvor alle dansens trin er skrevet udførligt ned - matchende bevægelser og taktslag.
Step Turn: (Pivot)	<p>Træd frem og drej enten $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ - eller en full turn - Eks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd frem på højre fod 2. Drej rundt på højre fod og flyt vægten over på venstre fod <p>"Lille huskeregel:</p> <p>$\frac{1}{4}$ - lige rundt om "hjørnet"</p> <p>$\frac{1}{2}$ - præcis modsat af, hvor du starter</p> <p>$\frac{3}{4}$ - ender altid i modsat "skulderretning"</p>
Step - Turn - Step	<p>3 trin på 2 eller 3 taktslag - er andet ikke angivet drejes en $\frac{1}{2}$ omgang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd frem på højre 2. Drej $\frac{1}{2}$ over venstre skulder - vægten på venstre 3. Træd frem på højre

Step- Turn - Turn	<p>3 Trin på 2 eller 3 taktslag - Er andet ikke angivet er det en hel omgang, der drejes - Eks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd frem på højre - drej $\frac{1}{2}$ over venstre skulder/vægten med 2. Drej endnu $\frac{1}{2}$ over venstre skulder ved at træde tilbage på højre.
Toe/ Heel Strut:	<p>2 Bevægelser til 2 taktslag - Eks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sæt tå eller hæl i gulvet 2. Klap hæl eller forfoden i gulvet
Syncopated:	<p>En serie af trin med +/"and" - som afviger fra standardkombinationen.</p>
Twinkle:	<p>Anvendes oftest i valse - Eks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kryds venstre over højre - drej kroppen mod højre 2. Træd diagonalt frem på højre fod - samle til. 3. Træd lidt diagonalt frem på venstre fod - kroppen følger med
Twist:	<p>Eks: Før begge hæle mod højre - før begge hæle til venstre - gentag MED/bløde knæ</p>
Vals:	<p>3 bevægelser til 3 taktslag - Eks.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd frem på venstre 2. Med højre fod samles til 3. Højre fod "går" på stedet
Vine:	<p>3 trin på 3 bevægelser - afsluttes med et 4. trin - ALTID starte med at gå til siden - Eks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Træd højre fod til højre side 2. Kryds venstre bagom højre fod 3. Træd til højre på højre fod - Afslut med et touch - kick - brush - scuff - e.a.
Weave:	<p>Serie af bevægelser 3 eller 4 taktslag - vigtigst er, at man ALTID starter med at krydse foden enten foran eller bagved.</p> <p>Ofte bruges også syncoperinger i weaves.</p>