

Danspassen en Termen

:::Accent:::

Is de beklemtoning van tonen of maatdelen in de muziek en/of beweging.

:::Alignment

Is het aangeven van de richting waarin het lichaam t.o.v. de dansrichting naar toe staat

:::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

:::Balance:::

Evenwicht. Het verdelen van het lichaamsgewicht t.o.v. de voeten

:::Beat:::

Is een maatslag (tel)

:::BPM = Beats Per Minute:::

Aantal maatslagen per minuut (tempo), d.w.z. de graad van snelheid waarin de muziek gespeeld wordt. Bij dansmuziek wordt het meestal aangegeven door het aantal tellen per minuut

:::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

:::Brush (1 tel) :::

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

:::Broadway Kicks (Chorus Line) :::

Een combinatie van een Side Step en een Kick High diagonaal naar voor.

Bijvoorbeeld:

1 RV stap rechts opzij

2 LV schop diagonaal rechts naar voor

3 LV stap links opzij

4 RV schop diagonaal links naar voor

:::Bunny Hops:::

Zijn een aantal Leaps (een leap is het overspringen van de ene voet op de andere voet) Met touches welke doorgaans diagonaal gesprongen wordt. (Ook bekend onder de naam Pin-Ball)

Bijvoorbeeld:

& RV spring diagonaal rechts voor

1 LV tik teen naast RV

2 rust tel

& LV spring diagonaal links voor

3 RV tik teen naast LV

4 rust tel

:::Buzz Step:::

Is gelijk als de Paddle Turn, echter is de "afzet" voet in de 3^e voetpositie geplaatst.

Bijvoorbeeld:

1 RV stap voor in de 5^e voetpositie

2 draai op de bal van beide voeten 1/8 linksom (je eindigt dus in de 2^e voetpositie). De maximale draai is ¼

:::Cha Cha Shuffle:::

Als de shufflestep maar dan in de 5^e voetpositie en moet altijd met Cuban Motion te worden gedanst en tevens moet de 2^e pas op de bal van de ene voet achter de hiel van de andere voet in de 5^e positie worden geplaatst

:::Chainé Turn

Een 360 graden draai rechts- of linksom met gewichtswisselingen.

Bijvoorbeeld :

1 RV stap naar voor met een CBM (contra body movement)

2 LV sluit bij RV en draai ½ rechtsom,

3 draai verder ½ rechtsom op LV en RV stap naar voor (variabel)

:::Charleston :::

Is een 4 tellen gecombineerde aantal passen van Step en Toe Touch. Kan ook uitgevoerd worden met de nadruk leggen op de voeten. (zie charleston Swivel=Mashes Patatoes).

Bijvoorbeeld:

1 LV stap naar voor

2 RV tik teen voor

3 RV stap naar achter

4 LV tik teen achter

:::Charleston Kick:::

Is gelijk als de Charleston, echter op tel 2 is het een schop naar voor. (Ook bekend als Montana Kick en/of Black Bottom)

:::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

:::Chorus Line (Broadway Kick) :::

Een combinatie van Side Step en Kick High diagonaal naar voor.

Bijvoorbeeld:

1 RV stap rechts opzij

2 LV schop diagonaal naar voor

3 LV stap links opzij

4 RV schop diagonaal naar voor

:::CBM = Contra Body Movement:::

Een lichaamsbeweging die je gebruikt als inzet van een draai om het draaien te vergemakkelijken. De CBM valt dus gelijk met de eerste pas naar de draai toe.

:::CBMP= Contra Body Movement Position:::

Een voetpositie. Hierbij stapt men door met de ene voet gekruist over of gekruist achter de andere voet terwijl het lichaam de 12 uur positie behoudt.

:::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

:::Cuban Motion:::

Een heupactie d.m.v. een beheerst en gecontroleerde gewichtswisseling van de ene voet op de ander voet.

a) Bij een zijwaartse stap de voet plaatsen op de binnenzijde v.d. bal van de voet gedurende gewichtswisseling

b) Bij een voor- of achterwaartse stap gebeurt dit door het duwen van heup na de gewichtswisseling.

:::Curtsy:::

Buiging, als begroeting, waarbij men gelijktijdig enigszins door de knieën zakt en het ene been achter het andere met de teen aantikt.

:::Direction:::

Is de richting waarin de voet zich naar toe beweegt

:::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.

:::Flick:::

Is een kort en krachtige schop met uitgestrekte teen en gebogen knie zijwaarts of achterwaarts

:::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

Pagina 2 van 6

:::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

:::Heel Jacks:::

Bestaat uit gesyncopeerde pasjes van sidestep, cross over hen heel touch.

Bijvoorbeeld:

- & LV stap links opzij en iets achter
- 1 RV stap gekruist over LV
- & LV stap links opzij
- 2 RV tik hiel diagonaal rechts voor
- & RV stap rechts opzij en iets achter
- 3 LV stap gekruist over RV
- & RV stap rechts opzij
- 4 LV tik hiel diagonaal links voor.

Als je dit figuur zonder de "&" tellen doet, dus in hele tellen, dan is het een Slow Heel Jack

:::Hip Bump (1 tel) :::

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

:::Hip Lift:::

De heup omhoog duwen door gebruik te maken van het strekken van het vrije been.

:::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.

:::Hook Combination Extended (ook bekend als Crazy Leg) :::

Een Hook Combination uitgebreid tot 6 of 8 tellen. Alleen de vrije voet gebruiken gedurende een combinatie van diverse voetbewegingen.

Bijvoorbeeld:

- 1 RV tik hak voor
- 2 RV kruis voor linkerscheenbeen
- 3 RV tik hak voor
- 4 RV schop zijwaarts (flick)
- 5 RV tik hak voor
- 6 RV kruis voor linkerscheenbeen
- 7 RV tik hak voor
- 8 RV sluit aan

:::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

:::Jazz Box ¼ Turn:::

Bijvoorbeeld: (zie basis hierboven)

- a) is de draai op tel 3
- b) is de draai op tel 4

:::Jive Walk:::

Een combinatie van een stap en een Side Toe Touc.

Bijvoorbeeld:

- 1 RV tik teen rechts opzij
- 2 RV stap voor
- 3 LV tik teen links opzij
- 4 LV stap voor

:::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)

:::Leap:::

Het overspringen van de ene voet op de andere voet

:::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) draaibeweging 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 rechtsonder en zet gelijktijdig RV naast LV
- 3 LV tik met teen links aan
- 4 LV zet terug naast RV

:::Modified:::

Gewijzigd, aangepast, veranderd. Dat wil zeggen dat een standaard danspatroon iets is gewijzigd.

Bijvoorbeeld Modified Jazz Box:

- 1 RV stap gekruist over LV
- 2 LV stap achter
- 3 RV sluit bij
- 4 RV+LV spring naar voren

:::Military Turn::: (Stationary Turn)

Is bijna gelijk aan de Pivotturn, alleen is de draai maximaal $\frac{1}{4}$ draai rechts- of linksom

:::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::: (½ 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 ½ draai linksom en breng gewicht op LV

Een pivot wordt ook wel eens met ¼ 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

:::Rise:::

Rise & Fall: Het rijzen en dalen gebeurt door het omhoog drukken vanaf de voeten waardoor het lichaam omhoog of omlaag gaat. Dit gaat altijd gepaard met een Body Rise.

Body Rise: Het lichaam in hoogte laten toenemen door het strekken van het middenrif en ruggengraat. Het is ook mogelijk om alleen een Body Rise te maken, terwijl de voeten vlak blijven

:::Rolling Vine::: (Progressive turn)

Een 360 graden draai met 3 gewichtswisselingen en verplaatsing, zowel rechtsom als linksom.

Bijvoorbeeld:

1 RV stap rechts opzij met ¼ draai rechtsom

2 LV stap ¼ draai door opzij

3 RV stap ¼ draai door opzij

4 is variabel

:::Rondé:::

De ondersteunde voet is met iets gebogen knie, en de vrije voet maakt een cirkel beweging naar voor, opzij, achter en sluit zonder gewicht. Kan ook tegen de wijzers van de klok in gedaan worden.

:::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::: (2tellen)

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

:::Spin:::

Is een 360 graden draai op 1 been,

Bijvoorbeeld:

- 1 RV stap voor in CBM
- 2 Hele draai op RV en LV trek bij RV zonder gewicht
- 3 LV stap voor

:::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.

:::Sway:::

Het zijwaarts overhellen van het lichaam vanuit de heup d.m.v. het strekken van één zijde van het bovenlichaam zonder dat een "knik" ontstaat in de andere zijde van het lichaam.

:::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

:::Square Rumba:::

Een danspatroon van een vierkant, de nadruk ligt op tel 1

Bijvoorbeeld:

- 1+2 LV stap voor (slow)
- 3 RV stap rechts opzij
- 4 LV slepen en aansluiten
- 5+6 RV stap achter (slow)
- 7 LV stap links opzij
- 8 RV slepen en aansluiten

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

Voorbeeld:

1 RV zet $\frac{1}{4}$ gedraaid naar recht

& LV zet naast RV

2 RV zet $\frac{1}{4}$ gedraaid naar rechts

Het voorgaande voorbeeld is een tripple turn met $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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.

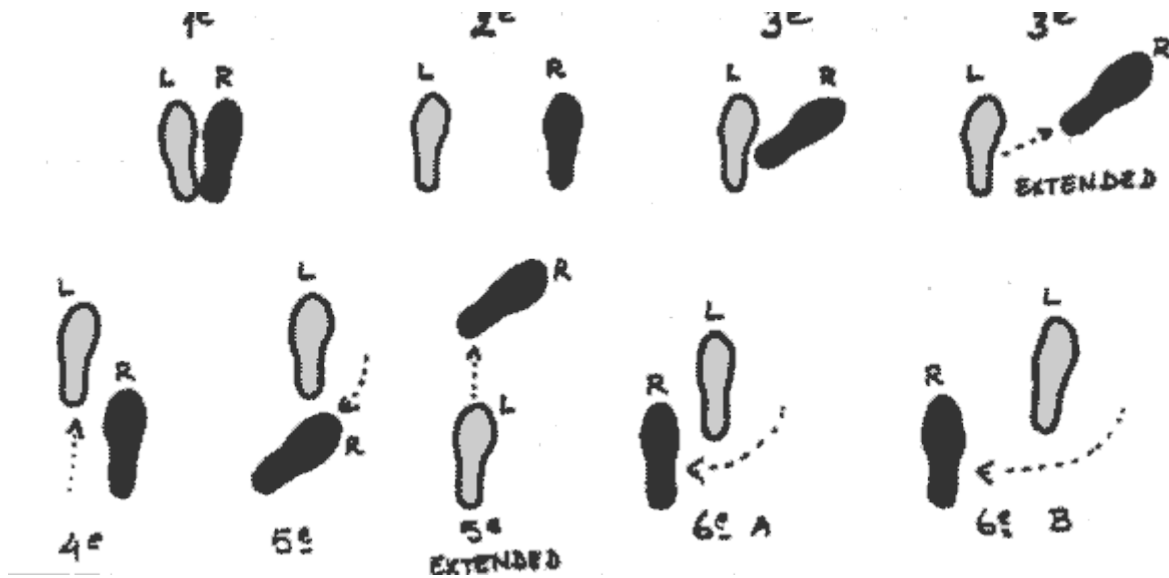
Voorbeeld:

- 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.

Voetposities



- Positie 1** Voeten bij elkaar. De enkels en hielen raken elkaar net.
De tenen wijzen iets naar buiten.
- Positie 2** Voeten parallel uit elkaar. Gewicht staat op 1 of beide voeten.
- Positie 3** Hiel in holte van de andere voet. De tenen wijzen ca. 45° naar buiten.
Extended: Voet verplaats zich meer naar buiten (zie fig.)
- Positie 4** Voorwaartse en achterwaartse passen
- Positie 5** De teen van de voet bij de hiel van de andere voet.
Extended: Alleen bij voorwaartse passen met de tenen naar buiten gedraaid.
Als inzet voor een draai of einde na de Pivot (zie fig.)
- Positie 6** Kruispas.
6 A: Lockstep, kruispas waarbij de voeten dicht tegen elkaar staan, de knie in de knieholte van de andere knie is.
6 B: Stroll. De voeten staan ruimer uit elkaar