

Ordlista

Vanliga fristående termer

Dansorm	Att röra sig på ett led efter varandra.
Fras	Vid koreografiarbete är en fras när två eller flera rörelser sätts samman. Kan även vara en musikalisk enhet.
Fyrkanten	En fyrkant som skapas mellan fyra punkter: axel-axel-höft-höft. Att kunna hålla fyrkanten kontrollerat är en av de viktigaste förutsättningar i preparation för i stort sett alla svårighetsmoment.
Halvtå / relevé	Att stå på tå utan att stå på tåspetsarna, kallas ofta bara "på tå".
Helfot	Att stå på hela foten.
Längor	Övning där gymnasterna går eller på annat sätt tar sig fram och tillbaka över golvet. Det är ett effektivt sätt att värma upp och träna rörelseskolning och teknik.
Passé	En övergångsrörelse där foten dras till knät. Även en fast position för balanser och piruetter.
Plié	En böjning i knäleden, på ett eller båda benen.
Position	Två grundläggande fotpositioner. <ul style="list-style-type: none"> Första position: att stå parallellt med fötterna, eller med hälarna ihop och fötterna utåtvidna. Andra position: att stå med fötterna parallella eller utåtvidna och fötterna isär (ungefär en fotlängd).
Slide	Att röra sig åt sidan med tyngden på ena benet, och det andra benet släpandes efter.