El Twist és un ball basat en el rock and roll molt popular a finals dels 50, anomenat així a partir d'una cançó que el va originar: The Twist. Va ser el primer estil internacional de ball basat en el rock and roll, on les parelles no es tocaven mentre ballaven.

Aquest ball el va popularitzar Chubby Checker el 1959 amb la seva versió del tema de The Twist compost per Hank Ballard el 1959. La versió de Checker va arribar al número u dels rànquings en ​​els Estats Units,