



Die



Grundschrirte

Hier werden nur einige Grundschritte erklärt:

Apple Jack

Zählw. & 1

Fußdrehung am Platz mit beiden Füßen. Gewicht auf linke Ferse und rechten Ballen verlagern, dabei rechte Ferse und linken Ballen nach links drücken (die Füße stehen nun in V-Position, mit Ballen nach außen). Dann zurück in Ausgangsposition kommen. In der Regel werden mehrere Apple Jacks nacheinander getanzt, abwechselnd rechts und links.

Behind Side Cross

Beispiel mit rechts:

RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen

Break

- a) Stoppen jeglicher Bewegungen
- b) Rhythmuswechsel

Brush

Das freie (unbelastete) Bein schwingt nach vorn, dabei wird der Boden leicht berührt. Nach einem Brush ist der Fuß in der Luft und eine weitere Bewegung ist notwendig, um den Fuß wieder zum Boden zurückzubringen.

Bump

Hüftbewegung

Cha Cha

Zählweise 1 & 2

Wechselschritt zur Seite, vorwärts oder rückwärts, siehe auch Shuffle oder Chassé.

Chassé

Eine Serie von Seitwärtsschritten, kann auch vorwärts, rückwärts ausgeführt werden, der freie (unbelastete Fuß) geht niemals am belasteten vorbei.

Coaster Step

Der Coaster Step besteht aus drei Schritten. Man kann ihn mit links oder rechts beginnen Beispiel mit rechts:

- 1 mit dem rechten Fuß einen Schritt rück & den linken Fuß neben den rechten Fuß stellen
- 2 den rechten Fuß einen Schritt vor stellen

Coaster Cross

mit dem re. Fuß beginnend
1&2 re. Fuß einen Schritt zurück (1), li. Fuß neben den re. Fuß stellen (&) re. Fuß gekreuzt vor dem li. Fuß (2)

mit dem li. Fuß beginnend
1&2 li. Fuß einen Schritt zurück (1), re. Fuß neben den li. Fuß stellen (&) li. Fuß gekreuzt vor dem re. Fuß (2)

Cross

Der freie Fuß kreuzt vor oder hinter dem belasteten Fuß.

Crossing shuffle:

Beispiel mit rechts

- 1 Rechten Fuß weit über linken kreuzen
- & 2 Linken Fuß etwas an rechten herangleiten lassen und rechten Fuß weit über linken kreuzen

Dig

Der Boden wird mit einer Fußspitze oder einem Hacken mit starker Betonung berührt.

Fancy rocking chair

Beispiel links:

- 1 mit links einen Schritt zurück, gleichzeitig zeigt die rechte Hacke nach vorn
- 2 rechts on place und mit links auf tippen

Freeze

Stop! Keine Bewegung!

Grapevine (Vine)

Beispiel Grapevine rechts:

- 1 mit dem rechten Fuß einen Schritt seit rechts
- 2 den linken Fuß hinter dem rechten Fuß kreuzen
- 3 mit dem rechten Fuß einen Schritt seit rechts
- 4 Kick, Brush, Touch, o. ä.

Heel

Mit dem linken oder rechten Hacken auf den Boden tippen.

Heel Splits (Butterfly)

Füße stehen nebeneinander, Gewicht auf beiden Ballen
1 beide Hacken nach außen drehen
2 beide Hacken zusammendrehen

HEEL SWITCHES

z.B. mit Links:

Linke Ferse vorne auf tippen und LF neben RF absetzen
Rechte Ferse vorne auf tippen und RF neben LF absetzen
Linke Ferse vorne auf tippen, LF neben RF absetzen

Hip Bumps

Die Hüfte wird in eine Richtung bewegt und ggf. wieder zurück.

Hitch

Ein Knie wird hochgezogen.

Hold

Eine Pause (1 Count oder mehrere), bevor der nächste Schritt (die nächste Bewegung) ausgeführt wird.

Hook

Der freie Fuß kreuzt vor dem Schienbein des belasteten Fußes.

Jazz Box

Beispiel mit rechts:

1 rechtes Bein vor dem linken Bein kreuzen und Fuß absetzen
 2 linken Fuß eine Schritt rückwärts
 3 rechten Fuß einen Schritt seit rechts
 4 linken Fuß neben den rechten Fuß setzen

Jump

Mit beiden Füßen springen und auf beiden Füßen landen.

Kick

Beinbewegung unterhalb des Knies in die vorgegebenen Richtung, wobei das Knie nicht komplett durchgestreckt wird.

Kick-ball-change

Beispiel mit rechts:

1 Rechten Fuß nach vorn kicken
 &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und Gewicht auf den linken Fuß verlagern

Beispiel mit links:

1 Linken Fuß nach vorn kicken
 &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und Gewicht auf den rechten Fuß verlagern

Lock Step

Mit einem Fuß wird ein Schritt vorwärts gesetzt. Der andere Fuß wird eng hinter den vorderen gesetzt, so dass die Knöchel sich kreuzen.

Mambo Step (Rock)

Zählweise (1 & 2)
 Step Re Fuß nach vorn/hinten stellen, Gewicht auf Re Fuß verlagern und Li Fuß etwas heben, Li Fuß wieder absetzen und Re Fuß neben dem Li Fuß absetzen

Modified rumba box

RF Schritt nach rechts und LF neben RF absetzen
 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
 LF Schritt nach links und RF neben LF absetzen
 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt zurück

Monterey Turn

Beispiel: Schrittmuster auf 4 Zählzeiten

1 rechtes Bein zur rechten Seite ausstrecken und mit der Fußspitze den Boden berühren
 2 ½ Drehung auf den linken Ballen nach rechts ausführen, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen und absetzen
 3 linkes Bein zur linken Seite ausstrecken und mit der Fußspitze den Boden berühren
 4 linken Fuß neben den rechten Fuß stellen
 Es ist auch ¼ oder ¾ oder ein ganze Drehung möglich und kann natürlich auch in die andere Richtung getanzt werden.

Out - Out - In - In

Zählweise & 1 & 2

re. Fuß etwas nach hinten stellen (&), li. Fuß etwas nach hinten stellen (1) – Füße stehen jetzt etwa schulterbreit auseinander, re. Fuß etwas nach vorn stellen (&), li. Fuß neben den re. Fuß stellen (2)

Pivot Step ¼ / ½ Turn (Military Turn)

mit dem re. Fuß beginnend

1-2 re. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine ¼ Drehung nach li. ausführen (Blickrichtung 9 Uhr Gewicht auf dem li. Fuß)

1-2 re. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine ½ Drehung nach li. ausführen (Blickrichtung 6 Uhr Gewicht auf dem li. Fuß)

mit dem li. Fuß beginnend

1-2 li. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine ½ Drehung nach re. ausführen (Blickrichtung 6 Uhr Gewicht auf dem re. Fuß)

Point

Das gestreckte freie Bein zeigt nach vorn, hinten oder zur Seite und die Fußspitze berührt den Boden oder zeigt nach unten.

Rock

Ein Gewichtswechsel von einem Bein auf das andere.

Rocking Chair*Beispiel mit rechts:*

- 1 mit dem rechten Fuß eine Schritt vorwärts setzen (Gewicht rechts)
- 2 Gewicht auf den linken Fuß verlagern
- 3 mit dem rechten Fuß einen Schritt rückwärts setzen (Gewicht rechts)
- 4 Gewicht auf den linken Fuß verlagern

Rock Step (Wiegeschritt)

Gewichtswechsel Vorwärts, seitwärts oder rückwärts

Beispiel mit rechts vor:

- 1 mit dem rechten Fuß eine Schritt vorwärts setzen (Gewicht rechts)
- 2 Gewicht wieder auf den linken Fuß verlagern

Sailor Step*Zählweise 1&2**Beispiel mit recht:*

- re. Fuß hinter dem li. Fuß kreuzen (1), li. Fuß nach li. abstellen (&), Gewicht zurück auf den re. Fuß (2)

Beispiel mit links:

- 1&2 li. Fuß hinter dem re. Fuß kreuzen (1), re. Fuß nach re. abstellen (&), Gewicht zurück auf den li. Fuß (2)

Scoot

Ein Gleiten des belasteten Fußes vorwärts, rückwärts oder seitwärts über den Boden.

Das Knie des unbelasteten Fußes wird dabei gebeugt und hochgezogen.

Ein Scoot kann auch mit beiden Füßen gleichzeitig ausgeführt werden.

Stomp

Aufstampfen

Scissor Step

Eine Schrittkombination auf 3 Zählzeiten, die seitwärts ausgeführt wird und mit einem Kreuzschritt beendet wird.

1. Rechten Fuß Schritt seit rechts
2. Linken Fuß an rechten setzen
3. Rechten Fuß über linken kreuzen

Scuff

Das unbelastete Bein schwingt nach vorn, dabei wird der Boden mit dem Hacken berührt (Steigerung von Brush). Nach einem Scuff ist der Fuß in der Luft und eine weitere Bewegung ist notwendig, um den Fuß wieder zum Boden zurückzubringen

Shimmy

Mit Schultern oder Hüften wackeln

Shuffle (Polka, Triple Step)*Beispiel mit rechts*

- 1 mit dem rechten Fuß einen Schritt vor & linken Fuß an rechten Fuß setzen
- 2 mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts (auch seitwärts und rückwärts möglich)

Slide

Der freie unbelastete Fuß wird an den anderen herangezogen.

Step

Ein Schritt mit dem linken oder rechten Fuß vorwärts, rückwärts, oder seitwärts immer mit Gewichtswechsel.

Strut*Toe Strut*

- 1 rechten oder linken Ballen vorn absetzen
- 2 Hacken senken

Heel Strut

- 1 rechten oder linken Hacken vorn absetzen
- 2 Ballen senken

Toe Fan

- Füße stehen nebeneinander
- 1 rechte oder linke Fußspitze wird nach außen gedreht
 - 2 wieder zurück zur Ausgangsposition drehen

Toe Splits

- Füße stehen nebeneinander
- 1 Gewicht auf beiden Hacken, beide Fußspitzen werden nach außen gedreht
 - 2 wieder zurück zur Ausgangsposition drehen

Toe triangles

- R Fußspitze vorn auftippen und rechte Fußspitze rechts auftippen
- RF neben LF absetzen und Halten
- L Fußspitze vorn auftippen und linke Fußspitze links auftippen
- LF neben RF absetzen und Halten

Touch (auch Tap)

Ein Touch kann mit der linken oder rechten Fußspitze oder dem Hacken vorwärts, rückwärts, seitwärts oder diagonal ausgeführt werden. Die Fußspitze oder der Hacken berührt dabei den Boden, ohne dass das Gewicht auf den ausführenden Fuß gewechselt wird.

Triple Step

Siehe auch Shuffle

Travelling Appeljack turn

z.B. $\frac{1}{2}$ turn mit 4 Applejack

Gewicht auf linke Ferse
und rechter Spitze: Linke

Spitze und rechte Ferse

nach links drehen

Gewicht auf rechter Ferse

und linker Spitze: Linke

Ferse und rechte Spitze

nach links drehen,

3x wiederholen, dabei eine

halbe Drehung links herum

machen

Twist

Das Gewicht ist auf beiden

Ballen und die Hacken

werden nach links oder

recht gedreht

Vaudeville

Eine Schrittkombination,

die sich durch Kreuzschritt

seitwärts, bewegt.

Zählweise & 1 & 2

Beispiel:

& Li Fuß leicht links rück

1. Re Fuß über linken

kreuzen

& Li Fuß leicht links rück

2. Re Fuß vor diagonal

rechts auftippen

Vine

Siehe auch Grapevine!

Weave (Traveling**Grapevine)**

Ein Weave ist i.d.R. ein

Grapevine mit 8 oder mehr

Zählzeiten

**Weave To Left (Crossing
Right),**

RF vor dem LF kreuzen

und LF Schritt nach links

RF hinter dem LF kreuzen

und LF Schritt nach links