

Grundbegriffe und -schritte

Von jeder Schrittfolge gibt es zahlreiche Variationen. Mit der folgenden alphabetischen Aufstellung werden besonders Anfänger angesprochen, die vor allem zu Beginn mit den Begriffen zu kämpfen haben

Brush

Einen kleinen Kick vor wobei der Fußballen über den Boden streift

Chassé (=Shuffle zur Seite)

Beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach rechts mit rechts
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts

Beginnend mit links

- 1 Schritt nach links mit links
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

Close

Ein Fuß schließt an den anderen ohne Gewichtsverlagerung

Coaster Step

Beginnend mit rechts

- 1 Schritt zurück mit rechts
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts

Beginnend mit links

- 1 Schritt zurück mit links
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

Cross Shuffle

Beginnend mit rechts

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

Beginnend mit links

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

Grapevine (siehe unter Vine)

Heel Fan

Eine Hacke nach außen drehen und wieder zurück zum Platz

Heel Split

Beide Hacken nach außen drehen und wieder zusammensetzen

Heel Switches

Beginnend mit rechts

- 1 Rechte Hacke vorn auftippen
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen
- &3 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen

Beginnend mit links

- 1 Linke Hacke vorn auftippen
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen
- &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen

Heel Swivel

Beide Hacken zu einer Seite drehen und wieder zurück zum Platz

Hitch

Auf einen Taktschlag wird ein Knie angehoben

Hook Combination

Beginnend mit rechts

- 1 Rechte Hacke vorn auftippen
- 2 Rechten Fuß anheben und vor linkem Schienbein kreuzen
- 3 Rechte Hacke vorn auftippen
- 4 Rechten Fuß an linken heransetzen

Beginnend mit links

- 1 Linke Hacke vorn auftippen
- 2 Linken Fuß anheben und vor rechtem Schienbein kreuzen
- 3 Linke Hacke vorn auftippen
- 4 Linken Fuß an rechten heransetzen

Jazz Box

Beginnend mit rechts

- 1 Rechten Fuß über linken kreuzen
- 2 Schritt zurück mit links
- 3 Schritt nach rechts mit rechts
- 4 Linken Fuß an rechten heransetzen

Beginnend mit links

- 1 Linken Fuß über rechten kreuzen
- 2 Schritt zurück mit rechts
- 3 Schritt nach links mit links
- 4 Rechten Fuß an linken heransetzen

Kick-Ball-Change

Beginnend mit rechts

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

Beginnend mit links

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

Monterey Turn

- 1 Rechte Fußspitze rechts auftippen
- 2 ½ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und rechten Fuß an linken heransetzen (6 Uhr)
- 3 Linke Fußspitze links auftippen
- 4 Linken Fuß an rechten heransetzen

Rock Step (Rock Forward, Rock Back, Rock Side)

2 Gewichtsverlagerungen in entgegengesetzte Richtungen auf 2 Taktschläge In jede Richtung möglich

Rock Forward, beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuß

Rock Back, beginnend mit rechts

- 1 Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuß

Rock Side, beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuß

Rock Forward, beginnend mit links

- 1 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben
- 2 Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Rock Back, beginnend mit links

- 1 Schritt zurück mit links, rechten Fuß etwas anheben
- 2 Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Rock Side, beginnend mit links

- 1 Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben
- 2 Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Sailor Shuffle

Beginnend mit rechts

- 1 Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- &2 Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Beginnend mit links

- 1 Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- &2 Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß

Scot

Ähnlich dem Hitch; diesmal mit einem Sprung vor, zur Seite oder mit Drehung

Scuff

Dem Brush sehr ähnlich, wobei diesmal die Hacke über den Boden streift

Shuffle (Shuffle Forward, Shuffle Back)

Shuffle Forward, beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach vorn mit rechts
- &2 Linken Fuß bis an die rechte Hacke heranziehen und Schritt nach vorn mit rechts

Shuffle Back, beginnend mit rechts

- 1 Schritt zurück mit rechts
- &2 Linken Fuß bis an die rechte Fußspitze heranziehen und Schritt zurück mit rechts

Shuffle Forward, beginnend mit links

- 1 Schritt nach vorn mit links
- &2; Rechten Fuß bis an die linke Hacke heranziehen und Schritt nach vorn mit links

Shuffle Back, beginnend mit links

- 1 Schritt zurück mit links
- &2 Rechten Fuß bis an die linke Fußspitze heranziehen und Schritt zurück mit links

Step Pivot 1/2 und 1/4

Step Pivot 1/2, beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach vorn mit rechts
- 2 1/2 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß (6 Uhr)

Step Pivot 1/4, beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach vorn mit rechts
- 2 1/4 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß (9 Uhr)

Step Pivot 1/2, beginnend mit links

- 1 Schritt nach vorn mit links
- 2 1/2 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (6 Uhr)

Step Pivot 1/4, beginnend mit links

- 1 Schritt nach vorn mit links
- 2 1/4 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (3 Uhr)

Step Turn

Ein Schritt vor, wonach in die entgegengesetzte Richtung gedreht wird dessen Fuß den Schritt gemacht hat

Stomp

Mit einem Fuß aufstampfen wonach mit dem anderen Fuß der nächste Schritt gemacht wird

Stomp Up

Mit einem Fuß aufstampfen wonach mit dem selben Fuß der nächste Schritt gemacht wird

Strut

Heel Strut

Einen Fuß nach vorne und nur die Hacke aufsetzen; im nächsten Taktschlag den ganzen Fuß abrollen und aufsetzen

Toe strut

Die Fußspitze nach hinten, vorne, zur Seite oder neben dem anderen Fuß aufsetzen; im nächsten Taktschlag den ganzen Fuß abrollen und aufsetzen

Syncopated Split

4 Tanzschritte auf 2 Taktschläge

Bsp.

& RF Schritt nach außen

1 LF Schritt nach außen

& RF Schritt zurück auf Ausgangsposition

2 LF Schritt zurück auf Ausgangsposition

Three Step Turn

Eine Drehung in drei Schritten; sehr oft wird der TST als Rolling Vine bezeichnet

Bsp.

1 RF Schritt zur Seite mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts

2 LF Schritt nach vorne mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts

3 Auf dem li. Ballen eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts und anschließend Gewicht auf RF abfangen

4 LF Schritt variabel

Toe Fan

Eine Fußspitze nach außen drehen und wieder zurück zum Platz

Toe Split

Beide Fußspitzen nach außen drehen und wieder zusammensetzen

Toe Switches

Beginnend mit rechts

- 1 Rechte Fußspitze rechts auftippen
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auftippen
- &3 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Fußspitze rechts auftippen

Beginnend mit links

- 1 Linke Fußspitze links auftippen
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Fußspitze rechts auftippen
- &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auftippen

Toe Swivel

Beide Fußspitzen zu einer Seite drehen und wieder zurück zum Platz

Together

Ein Fuß schließt an den anderen mit Gewichtsverlagerung

Triple Step

3 Schritte auf 2 Taktschläge; kann in jede Richtung durchgeführt werden oder auf dem Platz

Turning Vine

Ein Grapevine mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung in die Richtung in die man sich bewegt

Twist Turn

Ein Fuß kreuzt vor oder hinter dem anderen, danach wird eine 1 ganze oder $\frac{1}{2}$ Drehung durchgeführt

Vine (Grapevine)

Beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach rechts mit rechts
- 2 Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 3 Schritt nach rechts mit rechts
- 4 Linken Fuß neben rechtem auftippen

Beginnend mit links

- 1 Schritt nach links mit links
- 2 Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 3 Schritt nach links mit links
- 4 Rechten Fuß neben linkem auftippen