



## Grundbegriff

Dies ist nur ein kleiner Auszug von Schritten, es gibt noch mehr.

**Heel Hacke**

**Toe> Fußspitze**

**Clap Klatschen**

**cross> überkreuzen entweder RF über LF oder LF über RF**

**RF Rechter Fuß**

**LF = Linker Fuß**

**Zählung**

**Beschreibung**

<b>1&amp;2 3&amp;4</b>	<b>Coaster Step</b>	
	<b>Rechts</b>	
	Schritt zurück mit rechts – LF an rechten heran setzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts	1 & 2
	<b>Links</b>	
	Schritt zurück mit links – RF an linken heran setzen und kleinen Schritt nach vorn mit links	3 & 4
<b>1 2 3 4</b>	<b>Grapevine</b>	
	<b>Rechts</b>	
	Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen	1 2
	Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen	3 4
	<b>Links</b>	
	Schritt nach links - rechten Fuß hinter Linken Fuß kreuzen	5 6
	Schritt nach links - rechten Fuß neben linken auftippen	7 8
<b>1 2 3 4</b>	<b>Heel Struts Right / Left</b>	
	Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen dann den ganzen Fuß absenken	1 2
	Schritt nach vorn mit links, nur die Hacke aufsetzen ganzen Fuß absenken	3 4
<b>1&amp;2&amp; 3&amp;4</b>	<b>Heel Jack's right /Left</b>	
	<i>Rechts: RF über LF kreuzen LF zur Seite RF auf Hacke</i>	1&2
	<i>Links: LF über RF kreuzen RF zu rSeite LF auf Hacke</i>	&3&4



- 1 & 2 & 3 Heel switches dann entweder klatschen (clap/stomp) das richtet sich nach der Beschreibung**
- Rechts**  
Rechte Hacke vorn auftippen an linken heran setzen und linke Hacke vorn auftippen 1&2  
Linken Fuß an rechten heran setzen und rechte Hacke vorn auftippen &3
- Links**  
Linke Hacke vorn auftippen  
Linken Fuß an rechten heran setzen und rechte Hacke vorn auftippen  
Rechten Fuß an linken heran setzen und linke Hacke vorn auftippen
- 1 2 3 4 Jazz box**
- Rechts**  
Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen Links 1 Schritt zurück 1 2  
Schritt nach rechts mit rechten Fuß - Linken Fuß an rechten heran 3 4
- Links**  
Linken Fuß über rechten Fuß kreuzen - Rechten Fuß 1 Schritt zurück 5 6  
Linken Fuß zur Seite – Rechten Fuß heran setzen 7 8
- 1&2 3&4 Kick-ball-change**
- Rechts**  
RF nach vorn kicken – RF an linken heran - Gewicht auf den LF 1&2  
verlagern (Ballen Treten)  
Links vorn kicken – LF an rechten heransetzen und Gewicht auf den RF 3&4  
verlagern
- 1 2 3 4 Monterey turn**
- Rechts**  
Rechte Fußspitze rechts auftippen - ½ **Drehung** rechts herum und RF 1 2  
an linken heransetzen (6 Uhr)
- Links**  
Linke Fußspitze links auftippen – Linken Fuß an rechten heransetzen 3 4
- 1&2 Mambo**
- Rechts**  
Rechten Fuß 1 Schritt vor schnell auf Linken Fuß zurück wechseln und 1 Schritt rechts wieder zurück
- 3&4 Links**  
Linken Fuß 1 Schritt vor schnell auf rechten Fuß zurück wechseln und 1 Schritt links wieder zurück
- 1 2 3 4 Pivot 1/2 Drehung**
- Rechts**  
1 Schritt nach vorn - ½ **Drehung über linke Schulter** auf beiden Ballen, 1 2  
Gewicht am Ende auf dem LF (6 Uhr)
- Links**  
Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung über **Rechte Schulter** auf 3 4  
beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (6 Uhr)



- 1 2 3 4 Rock Step (Vor/Seite/zurück) mit rechts oder links (Wiege)**
- Rechts**  
Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß 1 2
- zurück** Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß 3 4
- Rechts zur Seite** Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF
- Links zur Seite** Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 1&2 3&4 Shuffle vor <rechts oder links / vor und zurück**
- Rechts**  
1 Schritt nach vorne rechts - Linken Fuß bis an die rechte Hacke heranziehen und Schritt nach vorne wieder mit rechts 1&2
- Links**  
1 Schritt mit links nach vorne – rechten Fuß bis an die linke Hacke heranziehen 3&4  
1 Schritt mit Links vor
- 1&2 3&4 Shuffel nach hinten**
- Rechts:**Rechts 1 Schritt nach hinten LF an den Rechten Fuß heranziehen und wieder 1 Schritt nach hinten 1&2
- Links:** Links 1 Schritt nach hinten – RF an den LF heranziehen und wieder 1 Schritt nach hinten mit links 3&4
- 1&2 3&4 Chasse (Shuffle zur Seite) rechts/links**
- Rechts:** Schritt nach rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach rechts 1&2
- Links:**Schritt nach links - RF an linken heransetzen und Schritt nach links 3&4
- 1 2 Step slide (rechts, links <vor zurück und zur Seite tanzen)**  
**Man tanzt es zur Seite – nach vorne oder zurück**
- Rechts seite:** Rechten Fuß zur Seite linker Fuß gleitet heran
- Links seite** Linken Fuß zur Seite rechter Fuß gleitet heran
- 1 2 Step Turn ¼ Drehung**  
**Dieses kann man mit dem Linken Fuß oder Rechten Fuß tanzen**
- Rechts**1 Schritt nach vorne und - ¼ Drehung über linke Schulter auf beiden Gewicht ist am Ende auf dem linken Fuß 1 2
- Links** 1 Schritt nach vorne und ¼ Drehung über rechte Schulte 3 4
- 1 2 Toe strut rechts**  
*Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen – Hacke absenken*