

Grundbegriffe

Dies ist nur ein kleiner Auszug von Schritten, aber dieses lernen wir alles im Kurs 😊

Zählung Beschreibung

1	Brush	<i>Mit dem rechten oder linken freien Fuß nach vorne oder hinten schwingen dabei berührt der Ballen den Boden</i>
1 1	Clap > cross> oder LF über RF	Klatschen überkreuzen entweder RF über LF
1&2 3&4 1&2	Chasse Rechts:	<i>Cha cha zur Seite rechts/links Schritt nach rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach rechts</i>
3&4	Links:	<i>Schritt nach links - RF an linken heransetzen und Schritt nach links</i>
1 & 2 3 & 4	Coaster Step Left or Right	
1 & 2	Rechter Fuß	<i>Schritt zurück mit rechts – LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts</i>
3 & 4	Linken Fuß	<i>Schritt zurück mit links – RF an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links</i>
	Close	schliessen der Füße
1 2	Charlsten rechts	<i>Rechten Fuß nach vorne schwingen dabei die rechte Fußspitze vorne auf tippen wieder zurück schwingen danach das selbe mit dem linken Fuß</i>
1 2	Fan right or left	<i>Mit dem rechten oder linken Fuß wedeln – außen innen</i>
1 2 3 4 1 2	Grapevine (vine) rechts	<i>Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen</i>
3 4		<i>Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auf tippen</i>
	Grapevine links	
5 6		<i>Schritt nach links - rechten Fuß hinter Linken Fuß kreuzen</i>
7 8		<i>Schritt nach links - rechten Fuß neben linken auf tippen</i>
	Heel Hitch rechtes oder linkes	<i>Hacke Bein hochziehen</i>

1 2 3 4 Heel Struts Right / Left

1 2 **Rechts** Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen dann den ganzen Fuß absenken
3 4 Schritt nach vorn mit links, nur die Hacke aufsetzen ganzen Fuß absenken

1 2 **Heel splits** Beide Hacken auseinander und wieder zurück drehen

1&2 3&4 Kick-ball-change (right or left)

1&2 **Rechts** RF nach vorn kicken – RF an linken heran - Gewicht auf den LF verlagern (Ballen Treten)

1&2 Mambo

Rechts Rechten Fuß 1 Schritt vor schnell auf Linken Fuß zurück wechseln und 1 Schritt rechts wieder zurück

Links Linken Fuß 1 Schritt vor schnell auf rechten Fuß zurück wechseln und 1 Schritt links wieder zurück

1 2 3 4 Monterey turn

Rechts Rechte Fußspitze rechts auftippen - $\frac{1}{2}$ **Drehung** rechts herum und RF an linken heransetzen (6 Uhr)

1 2 **Out out** Rechten Fuß seitlich stellen Linken Fuß seitlich stellen – Schulterbreit auseinander. Man kann dieses vor und zurück tanzen

1 2 3 4 Pivot 1/2 Drehung (right or left)

Rechts 1 Schritt nach vorn - $\frac{1}{2}$ **Drehung über linke Schulter** auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem LF (6 Uhr)

1 2

Links Schritt nach vorn mit links - $\frac{1}{2}$ Drehung über **Rechte Schulter** auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (6 Uhr)

3 4

1	Point right or left	Mit dem rechten oder linken Fuß zur Seite auf tippen – keine Belastung auf dem Fuß
1 2 3 4	Rock Step(forward-side or back) (Vor/Seite/zurück)	Wiege
1 2		vor Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3 4		zurück Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
	Rechts zur Seite	Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
1	Scuff right or left	<i>Mit dem rechten oder linken Hacke hörbar über den Fußboden schleifen</i>
1&2	Step Lock Step right or left	<i>Rechts: Rechten Fuß 1 Schritt vor LF hinter Rechten Fuß einkreuzen – wieder Rechten Fuß 1 Schritt vor</i>
	Shuffle forward or back with right or left Mit rechten/linken Fuß vor oder zurück	
1&2		rechts 1 Schritt nach vorne rechts - Linken Fuß bis an die rechte Hacke heranziehen und Schritt nach vorne wieder mit rechts
3&4		Links 1 Schritt mit links nach vorne – rechten Fuß bis an die linke Hacke heranziehen 1 Schritt mit Links vor
1&2 3&4	Shuffel back	
1&2		Rechts: 1 Schritt nach hinten LF an den Rechten Fuß heranziehen und wieder 1 Schritt nach hinten
3&4		Links: 1 Schritt nach hinten – RF an den LF heranziehen und wieder 1 Schritt nach hinten mit links
1 2	Step slide right or left forward, back or to the side	Man tanzt es zur Seite – nach vorne oder zurück
		Rechts Rechten Fuß zur Seite linker Fuß schliesst an Rechten Fuß an wieder rechten Fuß zur Seite Das selbe geht auch nach links
1 2	Step Turn left or right Foot Linken Fuß oder Rechten Fuß tanzen	
1 2		Rechts 1 Schritt nach vorne und - ¼ Drehung über linke Schulter Belastung ist auf dem linken Fuß gedreht wird auf dem rechten Fußballen Gewicht ist am Ende auf dem linken Fuß
3 4		Links 1 Schritt nach vorne und ¼ Drehung über rechte Schulter

1 **Stomp** *Mit rechten oder linken Fuß aufstampfen diese ist hörbar auf dem Boden*

1

-4-

1&2 **Tripple Step** Ähnlich dem Shuffle nur auf der Stelle

1 2 **Toe strut right or left** Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen – Hacke absenken

Twinkel Box Right or Left Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen
Links 1 Schritt zurück
Schritt nach rechts mit rechten Fuß -
Linken Fuß **1 Schritt vor**

Beats per Minute -

Musikgeschwindigkeit:

- Polka 114 - 130 BPM
- Cha Cha 100 - 116 BPM
- Waltz 84 - 100 BPM
- Two Step 182 - 198 BPM
- East Coast Swing 142 - 158 BPM
- West Coast Swung 112 - 128 BPM