

SCHRITTLLEXIKON/GRUNDBEGRIFFE – alphabetisch April 2016

LINE DANCE BASIC'S NACH DERZEITIGEN REGELN/Zusammenstellung Elke Kunze

Anchor step

1&2 - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen - Schritt auf der Stelle mit links und kleinen Schritt nach hinten mit rechts

Apple Jacks (Slow)

1-4 Mit dem Gewicht auf linkem Absatz und rechtem Ballen spreize beide Ballen auseinander (1), gehe mit beiden Füßen wieder zurück in's Zentrum (2), wechsele das Gewicht auf rechten Absatz und linken Ballen und spreize beide Ballen auseinander (3), gehe zurück in's Zentrum (4)

Boogie Walk

1 - Während dem Boogie Move werden Schritte progressiv vorwärts ausgeführt
Boogie Moves: Mit leicht gebeugten Knien rechts vorwärts gehen, dabei rollt der Fuß von der rechten Ballen Außenkante in die innere Ballenkante, mit links spiegelbildlich

Bounces – Heel Bounces

Beide Fersen anheben, dabei etwas in die Knie gehen und bewusst auf den Boden absetzen (bouncen). **Die Körperhöhe bleibt unverändert!!!!**

Brush

1 – Unbelastetes Bein wird von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten geschwungen, dabei berührt der Ballen den Boden

Bump oder Hip Bump

1 - Seitliche Bewegung der Hüfte

Camel Walk

1-2 Schritt vorwärts in die angegebene Richtung - Hinteres Bein einkreuzen (vorderes Knie gebeugt)

Chainè Turn

1-2 360° Drehung vorwärts oder rückwärts mit 2 Schritten. Schritt eins 1/4 Drehung, Schritt zwei 3/4 Drehung (Zählweise kann 1 - 2 oder 1& sein - je nach Choreografie), endet mit geschlossenen Beinen

Charleston Step

1-2 RF Schritt vorwärts - LF vorne auftippen oder kicken
3-4 LF Schritt rückwärts - RF hinten auftippen

Close

1 Rechten Fuß an linken heran setzen

Coaster Step

1&2 RF kleiner Schritt rückwärts auf Ballen - LF schließt neben RF auf Ballen und RF kleiner Schritt vorwärts auf flachem Fuß, dabei wird beim Rückwärtsgehen die Hüfte leicht nach hinten abgeknickt

Cross Over Break

1-2 1/4 Drehung L auf Standbein L und R kleiner Schritt vorwärts - 1/4 Drehung in ursprüngliche Richtung und L wieder belasten

Cross Rock

1-2 1/8 Linksdrehung auf Standbein LF, RF kleiner Schritt diagonal links vorwärts+ Fuß bleibt in Tanzrichtung - LF wieder belasten

Cross Samba (Bota Fogo) – Beispiel rechts

1&2 Rechtes Bein kreuzt über links, linkes Bein nach links diagonal vorwärts, rechtes Bein nach rechts diagonal auf der Stelle, Beine müssen auf 2 auseinander sein

Diamond Shapes – Beispiel ¾ Takt

1 2 3 Mache einen 1/8 turn nach links und gehe vorwärts mit LF (Gesicht 11.30) (1), mache einen 1/8 turn nach links und setze RF an LF (2), LF wird belastet (3) 9.00

4 5 6 Mache 1/8 turn nach links mit RF zurück (Gesicht 7.30) (4), mache 1/8 turn nach links, setze LF an RF (5), belaste RF auf der Stelle (6) 6.00

Developpe

1-2 Unbelastetes Bein wird in einer Passé (siehe Beschreibung Passé) angehoben und gestreckt

Dorothy Steps

1-2& RF leicht diagonal nach rechts vorwärts, LF folgt leicht diagonal hinter RF (lock), RF geht mit kleinerem Schritt wieder nach rechts diagonal vorwärts

3-4& LF leicht diagonal nach links vorwärts, RF folgt leicht diagonal hinter LF (lock), LF geht mit kleinerem Schritt wieder nach links diagonal vorwärts

Hinweis: Die Betonung liegt verzögert auf 1 und 3

Drag / Draw

1-2 Das unbelastete Bein wird vorwärts, rückwärts oder seitlich in Richtung belastetes Bein gezogen - das Knie des u.B ist dabei gebeugt

Flick

1-2 Das unbel. Bein wird nach hinten ausgeschlagen, die Fußspitze streift am Boden

Grapevine

1-2 RF Schritt nach rechts - LF kreuzt hinter RF

3-4 RF Schritt nach rechts - LF touch/tap/kick/stomp (optional - je Choreografie)

Heel Fan

1-2 Gewicht ist auf dem rechten Ballen, Ferse dreht nach rechts und wieder zurück

Heel Split

1-2 Gewicht ist auf beiden Ballen - beide Fersen werden gleichzeitig nach außen und wieder zurück gedreht

Heel Strut

1-2 RF Ferse nach vorne auf tippen - RF ganz belasten

Heel Switches

1&2 RF Ferse vorne auf tippen - RF neben LF abstellen und LF Ferse vorne auf tippen

Hip Lift

1 Ferse des unbel. Beins vom Boden abheben. Zehen bleiben am Boden. Das Knie des u.B. gestreckt lassen & in der Taille einknicken, Körperhöhe bleibt unverändert!

Hitch

1 Das unbel. Bein wird mit gebeugtem Knie angehoben. Zehen zeigen zum Boden

Hook

1 Rechten Fuß anheben und vor linkem Schienbein kreuzen

Jazz Box

1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links

3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Schritt nach vorn mit links

Jazz Triangle

1-2 RF Schritt vorwärts - LF kreuzt vor RF

3-4 RF Schritt rückwärts - LF neben RF

Jump Forward

&1 Kleinen Sprung aus der Hüfte heraus nach vorn, erst rechts dann links

Kick Ball Change

1&2 RF kickt vorwärts - RF auf Ballen neben LF stellen und LF belasten

Kick Ball Step

1&2 RF kickt vorwärts – RF auf Ballen neben, LF einen Schritt vorwärts

Kick Ball Cross

1&2 RF kickt vorwärts – RF auf Ballen neben, LF geht cross über RF

Knee Pop

1-2 RF Ferse vom Boden abheben, indem das Knie gebeugt wird und R Ferse wieder absenken

Lock Step

1-2 RF Schritt vorwärts - LF an RF heran (linke Zehenspitze an rechte Ferse), dabei berühren sich die Knie

Lock Shuffle

1&2 RF Schritt vorwärts - LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie) und RF Schritt vorwärts (5. Position)

Lunge

1 Großer Schritt vorwärts oder seitwärts. Das belastete Bein ist gebeugt, das entlastete Bein gestreckt

Mambo Step – Beispiel rechts beginnend

1&2 RF vorwärts mit Belastung, auf LF wieder belasten, RF neben linken abstellen

3&4 LF rückwärts mit Belastung, auf RF wieder belasten, LF an rechts wieder abstellen

Military Turn – siehe auch Step Turn

1-2 Variante bzw. anderer Name des Step Turns, bei dem üblicherweise $\frac{1}{4}$ Drehungen oder $\frac{1}{2}$ Drehungen ausgeführt werden

Monterey Spin

1-2 RF tippt nach rechts, 360 Grad Rechtsdrehung - RF neben LF abstellen

3-4 LF tippt nach links - LF neben RF abstellen

Monterey Turn

1-2 RF tippt nach rechts und $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung - RF neben LF abstellen

3-4 LF tippt nach links - LF neben RF abstellen

Paddle Turn – mit Gewichtswechsel

1&2 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts - L seitwärts und $\frac{1}{4}$ Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

&3 seitwärts und $\frac{1}{4}$ Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

&4 L seitwärts und $\frac{1}{4}$ Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

Paddle turn – ohne Gewichtswechsel

&1 Linkes Knie über rechtes anheben, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und linke Fußspitze links auftippen (3 Uhr)

&2 Linkes Knie über rechtes anheben, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und linke Fußspitze links auftippen (6 Uhr)

&3 Linkes Knie über rechtes anheben, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und linke Fußspitze links auftippen (9 Uhr)

&4 Linkes Knie über rechtes anheben, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und linke Fußspitze links auftippen (12 Uhr)

Passé

1 R Fuß am L Bein bis zum Knie anheben

Pivot

1-2 Progressive Drehung - fortlaufende 1/2 Drehungen vorwärts oder rückwärts

Platform Spin

1 360 Grad Drehung auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel. Das unbelastete Bein verbleibt während der Drehung neben dem Standbein

Point

1 Das unbelastete Bein wird durchgestreckt nach vorne, seitlich oder nach hinten getippt

Rise

Anheben des Körpers beim Walzer oder Anheben eines Beines hin zum Kick

Rock Step

1-2 RF Schritt vorwärts - LF wieder belasten (kann auch seitlich oder rückwärts ausgeführt werden). Wichtig: Beide Füße haben immer Kontakt zum Boden.

Rocking Chair

1-2 RF vorwärts mit Belastung, zurück auf LF (recover)

3-4 RF zurück mit Belastung, zurück auf RF (recover)

Rolling Vine rechts oder links

1-4 3 Schritte in Richtung nach rechts, dabei eine volle Umdrehung rechts herum ausführen, linken Fuß neben rechtem auf tippen, die Drehung ist aufgeteilt in $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{4}$.

Sailor Step

1&2 RF kreuzt hinter LF - LF Schritt nach links und RF belasten

Scuff

1 Unbelastetes Bein wird von hinten nach vorne geschwungen, dabei berührt die Ferse den Boden

Shuffle (auch als Triple Step, Cha Cha oder Chasse bekannt)

1&2 RF Schritt vorwärts - LF an RF heran und RF Schritt vorwärts (3. Position)

Skate

1 Schritte mit Körperdrehung in die Diagonale - ähnlich wie beim Roll- oder Schlittschuhfahren

Slide

1-2 Nachdem ein Schritt in die angegebene Richtung ausgeführt wurde, wird das unbel. Bein mit durchgestrecktem Knie zum Standbein gezogen

Spin

1 360 Grad Drehungen auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel

Spiral Turn (Insidespin, bei dem das unbel. Bein auf der Anfangsposition verbleibt.

Endung nach der Drehung mit gekreuztem Spielbein vor dem Standbein)

1-2 R Schritt vorwärts, 360 Grad Drehung über die L Schulter, während der Drehung hat das linke Bein ständig Bodenkontakt

Step Turn (wird fälschlich als Pivot Turn bezeichnet)

1-2 RF Schritt vorwärts, 1/4 oder 1/2 Drehung (je nach Choreografie) nach links stationäre Drehung

Stomp

1-2 R stampft neben L auf, LF stampft neben R auf mit Gewichtswechsel

Stomp Up

1 R stampft neben L auf, rechtes Bein bleibt unbelastet

Strut (Toe)

1-2 R Fußspitze vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ferse absenken (Fuß belasten). Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden.

Strut (Heel)

1-2 R Ferse vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ballen absenken (Fuß belasten). Heel Struts können nur vorwärts ausgeführt werden.

Sway (Hip Sway)

1-2 Horizontales Bewegen der Hüfte nach rechts und links (imaginär: liegende 8)

Sweep (Low) - Ronde de Jambe

1 R durchgestrecktes Bein mit gestreckter Fußspitze beschreibt am Boden eine kreisförmige Bewegung von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten.

Sweep (High) - Grand Ronde de Jambe

1 R mit gestreckter Fußspitze auf halber Wadenhöhe im Halbkreis von hinten seitlich nach vorne oder von vorne nach hinten bringen.

Switch – Heel Switches

1&2 RF Ferse nach vorne tippen - RF neben LF abstellen und LF Ferse nach vorne tippen

Switch – Toe Switches

1&2 Rechte Fußspitze nach vorn auftippen - Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze nach vorn auftippen

Switch – Point Switches

1&2 Rechte Fußspitze mit gestrecktem Bein nach rechts auftippen, RF an LF abstellen, linke Fußspitze mit gestrecktem Bein nach links auftippen

Swivel

1-2 Die Fersen und Zehen bewegen sich parallel und gleichzeitig in dieselbe Richtung. Die Belastung ist immer gleichzeitig auf Fersen bzw. Ballen.

Swivet

1-2 Parallel drehende Bewegung der Füße zur Seite und wieder zurück. Ein Fuß dabei auf der Hacke, der andere auf dem Ballen.

Syncopated Splits (bekannt auch als out-out, in-in)

&1 R kleiner Schritt nach rechts und L kleiner Schritt nach links

&2 R zurück in Ausgangsposition und schließt neben R

Tap / Touch

1 Unbelastetes Bein wird mit Fußspitze oder Ferse (je nach Choreografie) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal oder seitwärts getippt

Toe Fan

1-2 Gewicht ist auf der rechten Ferse, Fußspitze dreht nach rechts und wieder zurück

Toe Heel Swivel (dabei bleibt der linke Fuß in Ausgangsposition)

1-3 R Fußspitze dreht nach R, R Ferse dreht nach R, R Fußspitze dreht nach R

Toe Heel Cross Swivel

1-3 R Fußspitze tippt neben L Fußspitze auf, dabei auf dem Standbein nach L drehen, R Ferse neben L Fußspitze auftippen, dabei auf dem Standbein nach R drehen, R vor L kreuzen, dabei Standbein nach L drehen.

Toe Split

1-2 Gewicht ist auf beiden Fersen - beide Fußspitzen werden nach außen und wieder zurück gedreht

Toe strut forward, toe strut back, toe strut side, toe strut across

1-2 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken

1-2 Schritt nach hinten mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken

1-2 Schritt nach rechts mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken

1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken

Together

1 R schließt neben L mit Gewichtswechsel

Touch

1 Unbelastetes Bein wird mit Fußspitze oder Ferse (je nach Choreografie) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal oder seitwärts getippt

Travelling Pivot

1-2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links

1-2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit links

Triple Turn – Beispiel $\frac{1}{2}$ Drehung nach rechts

1&2 RF dreht $\frac{1}{4}$ nach rechts, LF zieht an rechts heran, RF dreht ein weiteres $\frac{1}{4}$ nach rechts

Twinkle Step (nach links)

1-3 R diagonal links vorwärts - L diagonal links vorwärts - R an L vorbei und dann diagonal rechts vorwärts

Unwind Twist Turn

1-2 R vor oder hinter L kreuzen, $\frac{1}{2}$ Drehung.

V-Step bekannt als Out-Out, In-In

1-2 RF diagonal nach rechts vor, LF diagonal nach links vor jeweils mit Hüftbetonung

3-4RF zurück in Ausgangsposition, LF zurück in Ausgangsposition

Vaudeville Steps

1-2&3&4 Mit RF nach rechts, der LF hinterkreuzt rechts(1-2), RF setzt neben LF auf (&), LF „tapt“ mit der Ferse nach links diagonal vor (3), LF geht zurück neben RF (&), RF geht cross über LF mit Belastung (4)

Walk Around – Beispiel $\frac{1}{2}$ Umdrehung nach rechts mit ganzen Counts

1-4 4 Laufschrirte mit rechts beginnend von z.B. 12:00 auf 6:00

Weave

1-4 oder 1-8

1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen

3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß über rechten kreuzen

oder 1-8

Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen, Schritt seitwärts, hinten

kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen

(Hinweis: Ein 'weave' kann auch mit 'behind' oder 'cross' beginnen)