

## *Grundbegriffe*

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

### **Zählung Beschreibung**

1	<b>Brush</b>	<i>Mit dem rechten oder linken freien Fuß nach vorne oder hinten schwingen dabei berührt der Ballen den Boden</i>
1 1	<b>Clap &gt; cross&gt; oder LF über RF</b>	<b>Klatschen überkreuzen entweder RF über LF</b>
1&2 3&4 1&2	<b>Chasse Rechts:</b>	<i>Cha cha zur Seite rechts/links Schritt nach rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach rechts</i>
3&4	<b>Links:</b>	<i>Schritt nach links - RF an linken heransetzen und Schritt nach links</i>
1 & 2 3 & 4	<b>Coaster Step Left or Right</b>	
1 & 2	<b>Rechter Fuß</b>	<i>Schritt zurück mit rechts – LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts</i>
3 & 4	<b>Linken Fuß</b>	<i>Schritt zurück mit links – RF an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links</i>
	<b>Close</b>	<b>schliessen der Füße</b>
1 2	<b>Charlsten rechts</b>	<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	<b>Fan right or left</b>	<i>Mit dem rechten oder linken Fuß wedeln – außen innen</i>
1 2 3 4 1 2	<b>Grapevine (vine) rechts</b>	<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>
	<b>Grapevine links</b>	
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>
	<b>Heel Hitch rechtes oder linkes</b>	<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	<b>Point right or left</b>	Mit dem rechten oder linken Fuß zur Seite auf tippen – keine Belastung auf dem Fuß
1 2 3 4	<b>Rock Step( forward-side or back) (Vor/Seite/zurück)</b>	Wiege
1 2		<b>vor</b> Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3 4		<b>zurück</b> Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
	<b>Rechts zur Seite</b>	Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
1	<b>Scuff right or left</b>	<i>Mit dem rechten oder linken Hacke hörbar über den Fußboden schleifen</i>
1&2	<b>Step Lock Step right or left</b>	<i>Rechts: Rechten Fuß 1 Schritt vor LF hinter Rechten Fuß einkreuzen – wieder Rechten Fuß 1 Schritt vor</i>
	<b>Shuffle forward or back with right or left Mit rechten/linken Fuß vor oder zurück</b>	
1&2		<b>rechts</b> 1 Schritt nach vorne rechts - Linken Fuß bis an die rechte Hacke heranziehen und Schritt nach vorne wieder mit rechts
3&4		<b>Links</b> 1 Schritt mit links nach vorne – rechten Fuß bis an die linke Hacke heranziehen 1 Schritt mit Links vor
1&2 3&4	<b>Shuffel back</b>	
1&2		<b>Rechts:</b> 1 Schritt nach hinten LF an den Rechten Fuß heranziehen und wieder 1 Schritt nach hinten
3&4		<b>Links:</b> 1 Schritt nach hinten – RF an den LF heranziehen und wieder 1 Schritt nach hinten mit links
1 2	<b>Step slide right or left forward, back or to the side</b>	<b>Man tanzt es zur Seite – nach vorne oder zurück</b>
		<b>Rechts</b> Rechten Fuß zur Seite linker Fuß schliesst an Rechten Fuß an wieder rechten Fuß zur Seite <b>Das selbe geht auch nach links</b>
1 2	<b>Step Turn left or right Foot Linken Fuß oder Rechten Fuß tanzen</b>	
1 2		<b>Rechts</b> 1 Schritt nach vorne und - ¼ <b>Drehung über linke Schulter</b> Belastung ist auf dem linken Fuß gedreht wird auf dem rechten Fußballen Gewicht ist am Ende auf dem linken Fuß
3 4		<b>Links</b> 1 Schritt nach vorne und ¼ Drehung über <b>rechte Schulter</b>

**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