

Line Dance Schrittbeschreibung

Merke: **RF** – rechter Fuß

LF – linker Fuß

-alles was mit **rechts** ausgeführt wird, kann auch mit **links** ausgeführt werden.

-alles was **vorwärts** ausgeführt wird, kann auch **rückwärts** ausgeführt werden.

-alle Schrittfolgen werden **immer** im Takt ausgeführt.

-Shuffle, Chasse, Tripple, Step/Turn, Coaster Step etc. – **immer** schneller Wechselschritt (r-l-r oder l-r-l)
(Takt: 1&2)

Forward – vorwärts; Back – rückwärts

Heel – Verse/Hacke; Toe – Fußspitze; Behind – hinten;

Sailer – wankend/besoffen; Clap – klatschen; Snip – schnippen

Turn – Drehung

Applejack:

Linke Fußspitze nach links, rechte Hacke nach links drehen und zurück

Rechte Fußspitze nach rechts, linke Hacke nach rechts drehen und zurück

Ball Change:

Ein schneller Gewichtwechsel (von Fußspitze abrollend zum Ballen) des einen Fußes auf den anderen.

Meist geht dieser Bewegung ein **Kick** oder **Heel Touch** voran. (Takt: 1&2).

Behind:

Ein Fuß kreuzt hinter dem anderen Fuß (Takt: 1)

Bounce:

Rechte oder Linke Zehenspitzen aufsetzen und mit der Ferse auf und ab wippen

Brush:

Der unbelastete Fuß schwingt am Standbein vorbei und berührt dabei mit dem Fußballen **leise** den Boden
(Takt: 1)

Charlston Schritt:

Besteht aus 2 Bewegungen auf 2 Takte. Er wird nach vorne und zurück getanzt.

Schrittfolge:

- 1 Rechte Fußspitze im Halbbogen nach vorne schwingen und vorn auftippen
- 2 Rechte Fußspitze im Halbbogen nach hinten schwingen und Gewicht auf RF
- 3 Linke Fußspitze im Halbbogen nach hinten schwingen und hinten auftippen
- 4 Linke Fußspitze im Halbbogen nach vorne schwingen und Gewicht auf LF

Chasse: (Shuffle zur Seite / Cha Cha Cha)

Schneller 3er Wechselschrittfolge (r-l-r oder l-r-l) zur Seite (Takt: 1&2)

Schrittfolge:

- 1 – 1.Fuß schritt zur Seite
- & -- 2.Fuß an den 1. Fuß heranstellen
- 2 – 1.Fuß schritt zur Seite

Coaster Step:

Schneller 3er Wechselschrittfolge (r-l-r oder l-r-l) nach hinten / vorne (Takt: 1&2)

Oder **Slow Coaster** (Takt: 1,2,3,4) dann ist Takt 4 ein Hold / Pause

Schrittfolge:

- 1 – 1.Fuß schritt zurück
- & – 2.Fuß an den 1.Fuß heranstellen
- 2 – 1.Fuß Schritt nach vorne

Schrittfolge Slow:

- 1 – 1.Fuß schritt zurück
- 2 – 2.Fuß an den 1.Fuß heranstellen
- 3 – 1.Fuß Schritt nach vorne
- 4 – Hold/Pause

Cross:

Ein Fuß kreuzt vor dem anderen Fuß (Takt: 1)

Cross Rock: Siehe Rock Step)

Schrittfolge (Takt: 2)

1 – 1.Fuß kleiner Schritt vor dem anderen kreuzen, 2.Fuß kurz etwas anheben

2 – Gewicht zurück auf den 2.Fuß

Cross Shuffle:

Schnelle 3er Wechselschrittfolge (r-l-r oder l-r-l) (Takt: 1&2) während 1 Fuß den andern kreuzt.

Flick:

Rechte Ferse nach rechts hinten oben schnellen lassen oder

Linke Ferse nach links hinten oben schnelle lassen (Takt: 1)

Grapevine / Vine:

Ist eine Schrittfolge auf 4 Takte. Er wird nach rechts oder links getanzt eventuell auch mit einem ¼ Turn wobei Takt 3 dann der Turn wäre. Beendet wird er mit einem Tap/Touch, Scuff oder Hitch.

Schrittfolge:

1 – 1.Fuß schritt zur Seite

2 – 2.Fuß hinter dem 1.Fuß kreuzen

3 – 1.Fuß schritt zur Seite bzw. ¼ tun nach re oder li

4 – 2.Fuß an dem 1.Fuß abstellen oder (Scuff, Tap/Touch, Hitch etc.)

Heel:

Mit der Ferse / Hacke auf dem Boden tippen (Takt: 1)

Heel Grind:

rechte Ferse vorne aufsetzen Fußspitze zeigt nach Links und dann nach rechts drehen

Heel Grind 1/4 turn:

rechte Ferse vorne aufsetzen, 1/4 turn nach rechts & LF kleiner Schritt zurück

Heel Hook Kombination:

Schrittfolge: (Takt: 1 – 4)

1 – 1.Fuß Hacke/Verse vorne auf dem Boden auftippen (leicht diagonal) (kein Gewichtwechsel)

2 – 1.Fuß anheben und vor dem Schienbein kreuzen

3 – 1.Fuß Hacke/Verse wieder vorne auf dem Boden auftippen (leicht diagonal)

4 – 1.Fuß neben dem 2.Fuß abstellen

Heel Jack: (Vaudeville)

1 & 2 RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt schräg nach links zurück, RF Ferse schräg vorne auftippen

& RF neben LF abstellen

3 & 4 LF vor dem RF kreuzen, RF schräg nach rechts zurück, LF Ferse vorne auftippen

& LF neben RF abstellen

Heel Split:

Schrittfolge: (Takt: 1-2)

1 – Auf den Fußballen die Hacke nach außen drehen (nicht absetzen)

2 – auf den Fußballen die Hacke wieder nach innen drehen.

Heel Switches:

Schrittfolge: (Takt: 1&2)

1 – 1.Fuß Hacke vorne auftippen

& -- 1.Fuß an dem 2.Fuß abstellen

2 – 2.Fuß Hacke vorne auftippen

Heel Swivels:

Schrittfolge: (Takt: 1-2)

1 -- Beide Füße parallel auf den Ballen ca. 45 Grad nach außen drehen

2 – Beide Füße parallel auf den Ballen wieder zurückdrehen

Hip Bums:

Bewegung der Hüfte nach re oder li auch kreisend (Takt: 1)

Hitch:

Freier Fuß mit dem Knie hochgehoben. (Takt: 1)

Hook:

Freier Fuß vor dem stehenden Fuß am Schienbein gekreuzt (Takt: 1)

Jazz Box:

Wird in 4 Takten getanzt oftmals mit $\frac{1}{4}$ turn oder $\frac{1}{2}$ turn. Und Takt 4 kann auch über Cross enden.

Mit einem Turn ist dann Takt 3 der turn.

Schrittfolge: (Takt: 1-4)

1 – 1.Fuß kreuzt 2.Fuß

2 – 2.Fuß schritt zurück

3 – 1.Fuß schritt zur Seite bzw $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ turn machen

4 – 2.Fuß an den 1.Fuß heranstellen oder vor dem 1.Fuß gekreuzt abstellen mit Gewichtwechsel

Kick:

Ein Fuß nach vorne kicken (Takt: 1)

Kick Ball Change:

Eine schnelle 3er Schrittfolge auf 2 Takte (1&2)

Schrittfolge:

1 – 1.Fuß kickt leicht nach vorne

& – 1.Fuß neben den 2.Fuß abstellen (dabei die Fußspitze zum Ballen abrollen)

2 – 2.Fuß schritt auf der Stelle (dabei vom Ballen zur Ferse hin abrollen)

Mambo Step:

Schnelle 3er Schrittfolge mit 2 Takte (Takt: 1&2)

Schrittfolge:

1 – 1.Fuß kleiner schrittnach vorne/hinten/seite. 2.Fuß kurz anheben

& -- Gewicht zurück auf den 2.Fuß

2 – 1.Fuß wieder an den 2.Fuß abstellen

Montery Turn:

Turns können mehrmals aus $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{3}{4}$ bestehen

Schrittfolge: (Takt: 1-4)

1 – 1.Fuß Fußspitze zur Seite ausstrecken/auftippen

2 – 1.Fuß wird an den 2.Fuß herangezogen und gleichzeitig auf dem 2.Fuß drehen

3 – 2.Fuß Fußspitze zur Seite ausstrecken/auftippen

4 – 2.Fuß neben dem 1.Fuß absetzen

Paddle Turn:

Schrittfolge: (Takt: 2) (1-2)

1 – 1.Fuß kleinen Schritt nach vorne

2 – $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ oder, $\frac{1}{8}$ Drehung, 2.Fuß bleibt am Platz

Pivot Turn / Step Turn:

Schrittfolge: (Takt: 1-2)

1 – 1.Fuß Schritt nach vorne, $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Fußballen, Füße bleiben am Platz

2 – Gewichtwechsel auf dem 2.Fuß

Point:

Unbelasteter Fuß zur Seite strecken und mit der Fußspitze auf den Boden tippen (Takt: 1)

Rock Step: (Wiegeschrift)

Es gibt die Varianten: Rock Forward, Back Rock, Side Rock oder Cross Rock

Schrittfolge: (Takt: 1-2)

1 – 1.Fuß kleinen Schritt nach vorne/hinten/Seite/über Kreuz. 2. Fuß kurz anheben

2 – Gewicht zurück auf den 2.Fuß

Rocking Chair: (Rock Forward und ein Back Rock oder umgedreht hintereinander)

Schrittfolge: (Takt: 1-4)

1 – 1.Fuß kleinen Schritt nach vorne, 2.Fuß kurz anheben

2 – Gewicht zurück auf 2.Fuß

3 – 1.Fuß kleinen Schritt nach hinten, 2.Fuß kurz anheben

4 – Gewicht zurück auf 2.Fuß

Rolling Vine:

Ein Grapevine mit einer ganzen Drehung

Schrittfolge: (Takt: 1-4)

1 – RF $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts

2 – auf dem RF ballen $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts

3 – auf dem LF ballen $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts

4 – LF mit einem $\frac{1}{4}$ Drehung an den RF heranziehen

Rumba Box: (8 Takte im Quadrat)

Variationen vorne / hinten mit und ohne Pause/Hold

Schrittfolge: (Takt: 1-8)

1 – 1.Fuß Schritt zur Seite

2 – 2.Fuß am 1.Fuß abstellen

3 – 1.Fuß nach vorne/hinten

4 – Hold/Pause bzw. 2.Fuß beim 1.Fuß abstellen

5 – 2.Fuß schritt zur Seite

6 – 1.Fuß am 2.Fuß abstellen

7 – 2.Fuß nach hinten/vorne

8 – Hold/Pause bzw. 1.Fuß am 2.Fuß abstellen

Scoot re

Schrittfolge:

1 li Knie anheben und auf dem re Bein nach vorne rutschen

Scoot li

Schrittfolge:

1 re Knie anheben und auf dem li Bein nach vorne rutschen

Step Look Step:

Langsame 3er Schrittfolge auf 2 Takte (Takt: 1&2)

Schrittfolge:

1 – 1.Fuß ein Schritt vorwärts (Gewichtwechsel)

& -- 2.Fuß eng hinter dem 1.Fuß gesetzt, so dass er gekreuzt ist

2 – 1.Fuß ein Schritt vorwärts

Step turn:

RF kleiner Schritt nach vorne, 1/8 bzw 1/4 Drehung nach links, LF bleibt auf dem Platz

Sailer Step:

Schrittfolge 1&2

1 RFkreuzt hinter LF

& LF kreuzt hinter RF

2 RF kleiner Schritt nach vorne

Sailer Turn:

Schrittfolge 1&2

1 RF kreuze hinter dem LF

& LF einen 1/4 turn nach links

2 RF kleinen Schritt nach vorne

Side:

Schritt zur Seite

Scissor Step:

Schrittfolge: (Takt: 1&2)

1 – 1.Fuß schritt zur Seite

& -- 2.Fuß an 1.Fuß abstellen

2 – 1.Fuß über den 2.Fuß kreuzen

Scuff: (Takt: 1)

Das unbelastete Bein schwingt nach vorne (leichter Kick),
dabei wird der Boden mit der Hacke/Verse laut hörbar berührt

Shimmys / Shimmy Sholder:

Schrittfolge: (Takt: 1-2)

1 – 1.Fuß ein Schritt zur Seite und dabei die Schultern schütteln

2 – 2.Fuß an den 1.Fuß dransetzen

Shuffle: Vorn/hinten:

Schnelle 3er Schrittfolge nach vorne / hinten (auch als Cha Cha Cha bekannt)

Schrittfolge: (Takt: 1&2)

1 – 1.Fuß Schritt nach vorne / hinten

& -- 2.Fuß an den 1. Fuß heranziehen und abstellen

2 – 1.Fuß Schritt nach vorne / hinten

Shuffle Turn:

Schnelle 3er Schrittfolge mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung oder 1 ganze Drehung

Schrittfolge: (Takt 1&2)

1 – 1.Fuß kleinen Schritt nach vorne

& -- 2.Fuß leicht anheben und einen $\frac{1}{4}$ nach links setzen

2 – 1.Fuß neben 2.Fuß absetzen

Slide: vorne / hinten / seite

Schrittfolge: (Takt: 1-2) bzw. (Takt: 1-4)

1 – 1.Fuß großer Schritt leicht schräg nach vorne/hinten/Seite

2 – 2.Fuß an den 1.Fuß heranziehen

Bei der Variation mit 4 Takten

1 – 1.Fuß großer Schritt leicht schräg nach vorne /hinten/Seite ist nur gerade

2—4 2.Fuß an den 1.Fuß heranziehen

Step:

Ein Schritt nach vorne/hinten/Seite und immer am Ende mit Gewichtwechsel (Takt: 1)

Stomp:

Man stampft mit dem Fuß laut hörbar auf den Boden (Takt: 1)

Tap / Touch:

Mit der Fußspitze oder Verse ohne Belastung auf den Boden tippen (Takt: 1)

Toe Splitt:

Schrittfolge: (Takt: 1-2)

1 – Die Füße nebeneinanderstehend und die Fußspitzen nach außen drehen

2 – Die Fußspitzen wieder zurückdrehen

Toe Fan:

Eine Fußspitze dreht sich nach außen ca.45 Grad und wieder zurück (Takt: 1-2)

Toe Struts / Heel Struts:

Schrittfolge: (Takt: 1-2)

1 – 1.Fuß Fußspitze vorne auftippen

2 – 1.Fuß Hacke absenken

Bei Heel Struts

1 – 1.Fuß Hacke vorne auftippen

2 – 1.Fuß Fußspitze absenken

Together / Recover:

Der freie Fuß wird wieder an den belastenden herangesetzt (Takt: 1)

Triple Step:

Schnelle 3er Schrittfolge am Platz (r-l-r oder l-r-l) (Takt: 1&2)

Walk: siehe Step

Ein Schritt nach vorne / hinten / Seite (Takt: 1)

Weave: (kann auch verlängert werden auf 8 Takte)

Ähnlich den Grapevine wobei der 4. Takt über Kreuz ist (Takt: 1-4)

Schrittfolge:

1 – 1.Fuß schritt zur Seite

2 – 2.Fuß kreuzt hinter dem 1.Fuß

3 – 1.Fuß schritt zur Seite

4 – 2.Fuß kreuzt 1.Fuß vorne

