

# Tanzschritte

vom Führenden/Herrn (H) aus gesehen, ggs. D = Dame; TR = Tanzrichtung

## Boogie Woogie

<kommt noch, oder auch nicht>

## Cha Cha Cha

### Kicks

nach Damendrehung folgt "cha - cha - cha" wie gehabt,  
dann "rück - Platz", dabei eindrehen und nach links wenden,  
dann zweimal "cha - cha - cha",  
linker Fuß vor, auf diesem stehen bleiben,  
mit rechtem Fuß folgen die Kicks: vor - rück (dabei zurückdrehen) - ran,  
weiter mit "cha - cha - cha" wie gehabt

### drei Alemanas

voraus geht z.B. ein Damensolo, dann beim „vor - Platz“ Handwechsel

...

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| rück - Platz              | Dame: rechts - rum      |
| Schritt - kreuz - Schritt | entspr. cha - cha - cha |
| lauf - lauf               | Dame: links - rum       |
| Schritt - kreuz - Schritt |                         |
| rück - Platz              | Dame: rechts - rum      |

...

anschließend Grundschrift oder Türkisches Handtuch

### cuban break

|                           |  |
|---------------------------|--|
| rück - Platz              | dabei Damensolo (Drehung)                                |
| cha - cha - cha           | Händchen fassen  |
| Schritt - kreuz - Schritt | drei mal, rhythmisch wie cha - cha - cha, alles seitlich |
| seit - rum                | Außendrehung linksrum (entspr. rück - Platz)             |

### cuban break mit Variation

wie zuvor, statt des dritten „Schritt - kreuz - Schritt“ wird eine weitere Figur eingefügt

|                           |  |
|---------------------------|--|
| rück - Platz              | dabei Damensolo (Drehung)                                |
| cha - cha - cha           | Händchen fassen  |
| Schritt - kreuz - Schritt | zwei mal, rhythmisch wie cha - cha - cha, alles seitlich |
| cha - cha                 | links - rechts nach rechts                               |
| cha - cha                 | links - rechts nach links                                |
| cha - cha                 | links - rechts nach rechts                               |
| cha                       | links nach links   |
| seit - rum                | Außendrehung linksrum (entspr. rück - Platz)             |

### <hin&her>

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Hockey Stick komplett    |  |
| vor - 180°-Drehung - vor | statt Wiege (vor-rück)                         |
| cha - cha - cha          | vor - kreuz - vor Dame hinterher               |
| vor - 180°-Drehung - vor |  |
| cha - cha - cha          | vor - kreuz - vor Dame vorweg                  |
| vor - rück               | Wiege, wie gehabt, dabei Dame wieder einfangen |

## swivel and break

einleitend Lasso, nach Cuca Racca:

cha-cha-cha Dre-hung cha-cha-cha Dre-hung cha-cha-cha Dre-hung (links rum)

## Aida

... rückwärts

|      |       |      |     |     |      |       |     |     |     |
|------|-------|------|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|
| Cuca | Racca | rück | ran | vor | rück | vor   | cha | cha | cha |
|      |       | cha  | cha | cha | Dame | dreht |     |     |     |

## und sonst noch

Lasso

# Foxtrott

Grundrhythmus: lang - lang - kurz - kurz (Grundschrift, Rechtsdrehung)  
erster Schritt vorwärts mit links

## Grundschrift

vor - vor - seit - ran - rück - rück - seit - ran - vor ...

## gerader Grundschrift

vor - vor - seit - ran - vor - vor - seit - ran - vor ...  
fortschreitend, immer geradeaus, Dame auch vorwärts, Promenadenhaltung

## Rechtsdrehung

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| vor - vor - seit - ran         | dabei schon eindrehen |
| Schritt - Schritt - seit - ran | weiter drehen         |
| rück - rück - seit - ran       |                       |
| vor - vor - seit - ran         |                       |

## Linksdrehung

|   |                    |
|---|--------------------|
| vor - vor - seit - ran                  |                    |
| rück - rück - seit - ran                | dabei eindrehen    |
| vor - seit - ran - rück - rück - seit   | dabei weiterdrehen |
| lang - kurz - kurz - lang - kurz - kurz |                    |

vor - vor - seit - ran

## Drehung 1

|                           |  |
|---------------------------|--|
| lang - lang - kurz - kurz | Grundschrift vorwärts, am Ende mit etwas Abstand, in TR geöffnet |
| lang - lang - kurz - kurz | Dame dreht sich dabei, auf kurz-kurz Wiege rückwärts             |
| lang - lang - kurz - kurz | auf kurz-kurz Kreuzschritt                                       |
| lang - lang - kurz - kurz | als Übergang, danach weiter mit Grundschrift rückwärts ...       |

## Drehung 2

|                           |  |
|---------------------------|--|
| lang - lang - kurz - kurz | Grundschrift vorwärts, am Ende mit etwas Abstand, in TR geöffnet |
| lang - lang - kurz - kurz | Promenadenhaltung  |

H: lang lang kurz kurz  
vor vor Linksdrehung, danach rückwärts schräg rechts zur TR, mit etwas Abstand  
D: Rechtsdrehung am Platz

lang - lang - kurz - kurz umeinander (rechts) herum, H am Platz, D um H

lang - lang - kurz - kurz Grundschrift rückwärts

### Seitgalopp

vorausgehend: vor - seit - rück - vor vier mal lang, bei rück öffnen

vier mal: seit - ran nach links

weiter mit Grundschrift ...

### fünffache Drehung

erste Hälfte des Grundschrifts: vor ..., dabei rechts eindrehen

fünf mal lang ( l - r - l - r - l ):

auf dem Punkt rechtsrum im Kreis drehend (360°), dabei erster Schritt (H) leicht rückwärts

"zweite Hälfte" des Grundschrifts (ab 2, H rechts): rück - seit - ran

## Jive

### Tact Turn (?)

rück - platz - Wechsel-schritt - **Schritt - Schritt** - Wechsel-schritt - rück - platz ->  
-> 2x Wechselschritt, Dame dreht sich heftig auf dem 2. W. (beim 1. W. schon leicht angedreht)

### Walks

|          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rhyth.:  | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Schritt: | 1 |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   | 1 | 2 | 3 | 4 |

1 und 3 gegenüber, 2 und 4 nach vorne, Drehen auf den (belasteten) Ballen

### Spin Turn

rück - platz

Wechsel-schritt auf -schritt gegenseitig wegdrücken, Herr/Dame linke/rechte Hand

Wechsel-schritt Drehung, entweder eine(r) oder beide

### Seitenwickler

Damensolo

rück - platz

1 - 2 - 3 - 4

rück - platz

1 - 2 - 3 - 4

rück - platz

1 - 2 - 3 - 4

beide Hände festhalten, auch bei den folgenden Figuren

linke Hand des Herrn und rechte Hand der Dame bilden ein Fenster

Dame wechselt sich drehend zur rechten Seite

Dame wechselt sich drehend zur linken Seite

Herr läßt rechte Hand los,

Dame wechselt sich zweimal drehend nach gegenüber (Grundhaltung)

### Kick Ball Change

statt rück - platz

# langsamer Walzer

## Impetus

anschließend z.B. Chassee oder Flechte

## rückwärtiger Kreuzschritt (turned lock)

vorausgehend Grundschrift, Rechtsdrehung (drei Schritte bzw. halber Kreisel, dabei weiter rumdrehen als sonst, Herr mit dem Rücken schräg links zur Tanzrichtung)

|          |          |          |                               |
|----------|----------|----------|-------------------------------|
| <u>1</u> | <u>±</u> | <u>2</u> | <u>3</u>                      |
| rechts   | links    | rechts   | links                         |
| rück     | kreuz    | rück     | seit (wieder in Tanzrichtung) |

anschließend irgendwas, außenseitlich

## überdrehter rückwärtiger Kreuzschritt (overturning turned lock)

vorausgehend Grundschrift, Rechtsdrehung (drei Schritte bzw. halber Kreisel, dabei weiter rumdrehen als sonst, Herr mit dem Rücken schräg links zur Tanzrichtung)

|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| <u>1</u> | <u>±</u> | <u>2</u> | <u>3</u> |
| rechts   | links    | rechts   | links    |
| rück     | kreuz    | rück     | vor      |

dabei weiter drehen bzw. im Bogen laufen, am Schluß Promenadenhaltung (wie Impetus)

anschließend z.B. Chassee oder Flechte

## gekurvter Federschrift

vorausgehend Impetus bis zur Promenadenhaltung

|       |        |                  |                  |                              |
|-------|--------|------------------|------------------|------------------------------|
|       | rechts | links            | rechts           |                              |
|       | vor    | vor (90° rechts) | vor (90° rechts) |                              |
| Dame: | vor    | seit             | rück             | => ca. 135° zur Tanzrichtung |

|       |        |       |
|-------|--------|-------|
| links | rechts | links |
| rück  | rück   | seit  |

anschließend irgendwas, außenseitlich

## Cross Hesitation

vorausgehend Impetus bis zur Promenadenhaltung

|        |         |          |   |
|--------|---------|----------|---|
| rechts | (links) | (rechts) | auf 1 leicht rechts drehen, der Dame zuwenden |
| vor    | Pause   | Pause    |   |

|       |        |       |                              |
|-------|--------|-------|------------------------------|
| links | rechts | links | auf 3 leicht hinten gekreuzt |
| rück  | rück   | rück  | sog. Rückwärtswischer        |

anschließend z.B. Chassee oder Flechte

## Telemark

vorausgehend Kreisel (komplett, sechs Schritte), schräg links zur Tanzrichtung

|          |       |                       |       |
|----------|-------|-----------------------|-------|
| Schritt: | 1     | 2                     | 3     |
| Herr:    | links | rechts                | links |
|          | vor   | rum (linksrum drehen) | vor   |

Dame:            rechts            links            rechts  
                 rück                ran                vor (leicht links drehen)

Ergebnis: Promenadenhaltung schräg rechts zur Tanzrichtung

anschließend z.B. Chassee oder Flechte oder cross hesitation mit Chassee oder Flechte

### Flugschritt

vorausgehend Wischer oder Impetus bis zur Promenade oder Telemark

H:     vor     Pause     Pause            rechts - nichts - nichts => weiter mit links  
D:     Schritt   Schritt   Schritt            um den Herrn herum => Fußspitzen zurück, Nasenspitze vor

anschließend Linksdrehung oder auch Chassee:

vor - Chas-see - schritt            dabei weiter links drehen, Dame anfangs rückwärts

rück - rück - seit            außenseitlich, weiterdrehen bis zur Tanzrichtung, danach weiter außenseitlich

### Zögerwechsel

Grundschrift (dabei rechts drehen), danach Rücken zur TR

l            r            -                            Hüften voreinander, Blicke zurück (gerade!)  
rück        rück        stehen bleiben

l            r            l                            r            l            r  
vor        seit        ran                        rück        seit        ran  
links drehend ...            links drehend ...            weiter mit Übergang ...

### Linkskreisel

vorausgehend z.B. Grundschrift und unterdrehter Rechtskreisel  
=> in TR, höchstens leicht links eingedreht, H weiter mit links

H:     vor            vor/Drehung linksrum auf dem rechten Fußballen  
      l                r, l ran, rum (360°)

=> D&H wieder gegenüber, Grundhaltung, leicht rechts zur TR, H weiter mit links, z.B. Übergang ...

### Kombifigur

Rechtskreisel - Telemark - gekurvter "Federschritt" - Impetus – Chassee

### verkürzte Rechtsdrehung

mit erster Hälfte Grundschrift rechts eindrehen, dann auf dem Punkt rechts drehen: l - r - l  
danach i.A. D+H weiter geschlossen, folgend z.B. Flechte (beginnend auf rechts) ...

### Cross Hesitation mit Pendel

verkürzte Rechtsdrehung, danach D+H geöffnet  
Flechte => H auf links vorne, D+H geschlossen  
vor - vor - rück (auf rück D+H nach hinten drehen), seitlich vorbei  
rück - rück - vor (auf vor D+H wieder nach vorne drehen), seitlich vorbei

verkürzte Rechtsdrehung, danach D+H geöffnet  
vor - vor - rück (nur D dreht) - rück - rück - vor (nur D dreht)  
danach Chassee

# Quickstep

## Tippel-Chassee

|      |      |        |         |      |      |         |      |       |      |
|------|------|--------|---------|------|------|---------|------|-------|------|
| vor  | seit | ran 1) | rück 2) | seit | ran  | seit    | seit | kreuz | seit |
| lang | kurz | kurz   | lang    | kurz | kurz | lang    | kurz | kurz  | lang |
|      |      |        | Tip-    | pel- |      | schrift |      |       |      |

1) Herr rückwärts zur Tanzrichtung

2) rückwärts, nur mental (höchstens mit den Schultern) schon leicht eindrehen

Tip-pel-schritt = Chas-see-schritt - ziemlich weit rum, Drehung fast auf dem Platz, Herr steht am Ende rechts zur Tanzrichtung

## erweitertes Tippel-Chassee

|      |      |      |      |   |  |  |  |  |  |
|------|------|------|------|---|--|--|--|--|--|
| vor  | seit | ran  | seit | gekurvter Grundschrift                                      |  |  |  |  |  |
| lang | kurz | kurz | lang | -> Herr steht mit dem Rücken leicht rechts zur Tanzrichtung |  |  |  |  |  |
| r    | l    | r    | l    |   |  |  |  |  |  |

|      |       |      |      |      |      |         |      |       |      |
|------|-------|------|------|------|------|---------|------|-------|------|
| rück | kreuz | rück | rück | seit | ran  | seit    | seit | kreuz | seit |
| lang | kurz  | kurz | lang | kurz | kurz | lang    | kurz | kurz  | lang |
| r    | l     | r    | l    | Tip- | pel- | schrift |      |       |      |

## Endlauf

|      |  |      |      |   |
|------|--|------|------|---|
| vor  |  | rum  | rück | wie Grundschrift, jedoch etwas weiter gedreht |
| lang |  | kurz | kurz | rückwärts, geschlossen                        |

|      |  |      |      |  |
|------|--|------|------|--|
| rück |  | rum  | vor  | erster Schritt mit Schwung, rechts rum in TR drehend |
| lang |  | kurz | kurz | immer außen vorbei, nie schließen                    |

danach z.B. wieder Grundschrift ...

## gelaufene Linksdrehung

vorweg, Variante 1:

Grundschrift, Kreisel komplett, nicht ganz so weit rum, am Ende schräg links zur Tanzrichtung, Dame rückwärts

oder auch, Variante 2:

Grundschrift, rück - seit - ran - seit (links drehen, am Ende schräg links zur Tanzrichtung, s.o.)

|      |      |                                |  |
|------|------|--------------------------------|--|
| vor  | vor  | außenseitlich, Richtung bleibt |  |
| lang | lang |                                |  |
| r    | l    |                                |  |

|           |            |                                       |  |
|-----------|------------|---------------------------------------|--|
| rück/seit | rück/kreuz | außenseitlich, rückwärts links drehen |  |
| kurz      | kurz       |                                       |  |
| r         | l          |                                       |  |

danach: <rück - seit - ran - seit> entspr. <lang - kurz - kurz - lang> ganz wie gehabt, dabei wieder zur Tanzrichtung drehen

## Chassee rechts (Linksdrehung)

voraus Grundschrift: vor - seit - ran - seit - rück 1) - seit - ran

1) nach links eindrehen, fast rückwärts laufen, letztlich in Tanzrichtung

|      |        |       |         |      |      |      |      |      |
|------|--------|-------|---------|------|------|------|------|------|
| vor  | seit   | ran   | seit    | lauf | lauf | seit | ran  | seit |
| lang | kurz   | kurz  | lang    | lang | lang | kurz | kurz | lang |
| l    | r      | l     | r       | l    | r    | l    | r    | l    |
|      | Chas - | see - | schrift |      |      |      |      |      |

vor: geradeaus, Chasseesritt: seitlich nach rechts, lauf lauf: rückwärts, danach weiter rückwärts links drehen, schließlich wieder in Ausgangsstellung

### Impetus

vor    seit    ran 1)    Im -    pe -    tus    1) rückwärts zur Tanzrichtung  
**lang**    kurz    kurz    **lang**    **lang**    **lang**

alternativ                    Im -    pe -    tus  
                                      **lang**    kurz    kurz

weiter mit Grundschrift, oder auch:

Flugschritt:    **lang**    kurz    kurz                    H: r    l/Pause r/Pause  
Dame umkurvt den Herrn, am Ende blicken beide jeweils nach links

Chassee rechts

### Promenadenlauf

vorausgehend Impetus bis zur Promenadenhaltung

H:    vor    rechts    rück                    rechts: D den Weg versperren  
      r    l    r  
D:    vor    vor    vor  
      l    r    l

H:    rück    ran/rum            vor

aus der Promenadenhaltung weiter

### V 6

Grundschrift, Kreisel: nur drei Schritte, H mit Rücken schräg links zur TR, auf links

rück    kreuz    rück    rück    rück    seit    vor    vor    kreuz    vor    vor    seit    ran  
kurz    kurz    lang    lang    kurz    kurz    lang    kurz    kurz    lang    Grundschrift ...  
r    l    r    l    r    l    r    l    r    l    r

## Rumba

### Grundschrift

Schritt:    - 1 -    - 2 -    - 3 -    - 4 -    - 1 -    - 2 -    - 3 -    - 4 -  
- Fuß/Gewicht: rechts links rechts links links rechts links rechts  
- Richtung:    rechts vor    -    seit    -    rück    -    seit

### Hand to Hand

nach Damensolo Herr/rechte Hand faßt Dame/linke Hand, beide rückwärts

### Hockey Stick

nach dem Fächer, 1. Takt etwas vorwärts, 2. Takt wie gehabt

Schritt:    - 1 -    - 2 -    - 3 -    - 4 -    - 1 -    - 2 -    - 3 -    - 4 -  
- Fuß/Gewicht: links rechts links rechts rechts links rechts links  
- Richtung:    -    -    vor    vor    -    vor    -    seit

### Hockey Stick mit gelaufener Rechtsdrehung

nach dem Fächer: Dame dreht sich vor dem Herrn seitlich hin und zurück (statt Hockey Stick w.o.)

|          |        |       |        |       |              |        |       |        |       |        |            |       |
|----------|--------|-------|--------|-------|--------------|--------|-------|--------|-------|--------|------------|-------|
| Schritt: | - 1 -  | - 2 - | - 3 -  | - 4 - | - 1 -        | - 2 -  | - 3 - | - 4 -  | - 1 - | - 2 -  | - 3 -      | - 4 - |
| Fuß:     | rechts | links | rechts | links |              | rechts | links | rechts |       | links  | rechts     | links |
| nach:    | seit   | vor   | rück   | ran   | (nicht seit) | rechts | ran   | rechts |       | bleibt | ran        | links |
|          |        |       |        |       |              |        |       |        |       | wieder | zurück ... |       |

### drei Alemanas

drei Damendrehungen: rechtsrum, linksrum, rechtsrum  
Herr bei der zweiten Damendrehung: lauf - lauf  
danach z.B. Handtuch  
s.a. => Cha Cha Cha

### Spirale

v.1.: nach Damensolo beide Hände fassen, überwiegend Damenangelegenheit (dreht sich linksrum)  
v.2.: nach Damensolo folgt Hand to Hand, danach beide Hände fassen, dann ähnlich wie zuvor  
anschließend z.B. Kiki Walks

### opening out

vorausgehend Damensolo

|          |  |        |                  |  |        |                   |  |        |        |        |        |
|----------|--|--------|------------------|--|--------|-------------------|--|--------|--------|--------|--------|
| Schritt: |  | - 1 -  | - 2 -            |  | - 3 -  | - 4 -             |  | - 1 -  | - 2 -  | - 3 -  | - 4 -  |
| Dame:    |  | links  | rechts           |  | links  | rechts            |  | rechts | links  | rechts | links  |
|          |  | drehen | rechtsrum/zurück |  |        |                   |  |        |        |        |        |
| Herr:    |  | rechts | links            |  | rechts | links             |  | links  | rechts | links  | rechts |
|          |  |        |                  |  |        | rück (statt seit) |  |        |        |        |        |

anschließend Fächer

### continuous hip twist

vorausgehend opening out (ohne Fächer)

irgendwie irgendwas, Dame hin&her

anschließend opening out ... Fächer

### open rocks

Damensolo (links)  
cuca racha nach links, Dame rechst  
cuca racha nach rechts, Dame links  
cuca racha nach links, Dame rechst  
Damensolo (links)

### gewanderte open rocks

<irgendwie>

### türkisches Handtuch erweitert

bei der dritten Handtuchfigur die rechten Hände loslassen, Dame wandert hinter dem Herrn nach links, dabei auch die linken Hände loslassen, Herr/links greift Dame/rechts  
Herr hebt linke Hand (Dame rechte Hand), Dame wandert vor dem Herrn nach rechts

### Verfolgungsschritt

vorausgehend: Hockey Stick  
auf zwei: Herr läßt los und dreht sich um 180° nach rechts



## Rechtsflechte

1.+ 2. Figur: wie Impetus

3. Figur: Flechte           slow (schon etwas eindrehen)  
                                  4x quick (rückwärts, aneinander vorbei, auf Zehenspitzen), schräg zur Mitte  
                                  2x quick (zurückdrehen), schräg nach außen

4. Figur: Dreierschritt

## gekurvter Federschnitt

1. Figur: slow - quick - quick   Rechtskurve 135°, 1 + 2 Füße dazwischen, 3 außenseitlich  
2. Figur: slow - quick - quick   gerade zurück, schräg zur Mitte, Füße außenseitlich  
3. Figur: slow - quick - quick   entspr. rück - seit - vor (schräg zur Tanzrichtung), Füße außenseitlich  
4. Figur: Dreierschritt

## Flugschritt

vorausgehend Wischer

H:     vor     Pause   Pause                   rechts - nichts - nichts => weiter mit links  
D:     Schritt Schritt Schritt                   um den Herrn herum => Fußspitzen zurück, Nasenspitze vor

vor - rum - rück               -           Dreierschritt                   dabei weiter drehen bis zur Tanzrichtung

## Federschnitt mit Flechte

Federschnitt - Flechte (6x quick) - Dreierschritt

## Welle

1. Figur: Rechtsdrehung 180° - Füße dazwischen  
2. Figur: H rückwärts, D vorwärts Federschnitt  
3. Figur: H rückwärts, D vorwärts Dreierschritt  
4. Figur: Rechtsdrehung 180° - Füße dazwischen

## Kombifigur

Federschnitt - Telemark - gekurvter Federschnitt - Impetus - Federschnitt - Dreierschritt  
oder  
Federschnitt - Telemark - gekurvter Federschnitt - Impetus - Flechte (slow - 6x quick)

# Swing - Lindy Hop

## **Six Count**

### standard

|      |     |     |      |     |      |     |      |
|------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|
| 1    | 2   | 3   | 3+   | 4   | 5    | 5+  | 6    |
| l    | r   | l   | r    | l   | r    | l   | r    |
| rück | vor | vor | rück | vor | rück | vor | rück |

### Damensolo

|      |     |        |       |         |        |       |         |
|------|-----|--------|-------|---------|--------|-------|---------|
| 1    | 2   | 3      | 3+    | 4       | 5      | 5+    | 6       |
| l    | r   | l      | r     | l       | r      | l     | r       |
| rück | vor | Wech - | sel - | schritt | Wech - | sel - | schritt |

Dame dreht sich auf 3 bis 6, wie beim Jive

### Jig Walks

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| l | r | l | l | r | r |

rück vor vor rück vor rück

auf 3 bzw. 5 den linken bzw. rechten Fuß heben  
wird auch gegenüber getanzt, dabei rechter Fuß zwischen die Füße des Partners  
wird z.B. vier mal nacheinander getanzt (gegenüber), dabei um insges. 360° drehen

## Eight Count

### side by side

|      |     |              |                          |             |              |               |                       |
|------|-----|--------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------|
| 1    | 2   | 3            | 4                        | 5           | 6            | 7             | 8                     |
| l    | r   | l            | l                        | r           | r            | r             | r                     |
| rück | vor | kick<br>oben | step<br>unten<br>Gewicht | kick<br>vor | kick<br>rück | step<br>unten | -<br>unten<br>Gewicht |

### standard

|      |     |                                      |    |         |         |         |              |    |         |
|------|-----|--------------------------------------|----|---------|---------|---------|--------------|----|---------|
| 1    | 2   | 3                                    | 3+ | 4       | 5       | 6       | 7            | 7+ | 8       |
| l    | r   | l                                    | r  | l       | r       | l       | r            | l  | r       |
| rück | vor | Wech - sel -<br>=> ab 3 nur am Platz |    | schritt | Schritt | Schritt | Wech - sel - |    | schritt |

### rückwärts

|      |     |     |      |     |             |            |      |     |      |
|------|-----|-----|------|-----|-------------|------------|------|-----|------|
| 1    | 2   | 3   | 3+   | 4   | 5           | 6          | 7    | 7+  | 8    |
| l    | r   | l   | r    | l   | r           | l          | r    | l   | r    |
| rück | vor | vor | rück | vor | <b>rück</b> | <b>vor</b> | rück | vor | rück |

### vorwärts

|      |     |     |      |     |            |             |      |     |      |
|------|-----|-----|------|-----|------------|-------------|------|-----|------|
| 1    | 2   | 3   | 3+   | 4   | 5          | 6           | 7    | 7+  | 8    |
| l    | r   | l   | r    | l   | r          | l           | r    | l   | r    |
| rück | vor | vor | rück | vor | <b>vor</b> | <b>rück</b> | rück | vor | rück |

### Herr gegenüber

|      |     |      |       |     |       |     |       |       |      |
|------|-----|------|-------|-----|-------|-----|-------|-------|------|
| 1    | 2   | 3    | 3+    | 4   | 5     | 6   | 7     | 7+    | 8    |
| l    | r   | l    | r     | l   | r     | l   | r     | l     | r    |
| rück | vor | vor  | rück  | vor | rück  | vor | rück  | vor   | rück |
|      |     | in - | den - | Weg | Wie - | ge  | aus - | dem - | Weg  |

auf 3/3+/4 nach gegenüber, auf 7/7+/8 wieder zurück  
Dame wie bei „rückwärts“

### Dame gegenüber

|      |     |                         |    |                  |               |           |                         |    |                  |
|------|-----|-------------------------|----|------------------|---------------|-----------|-------------------------|----|------------------|
| 1    | 2   | 3                       | 3+ | 4                | 5             | 6         | 7                       | 7+ | 8                |
| l    | r   | l                       | r  | l                | r             | l         | r                       | l  | r                |
| rück | vor | Wech - sel -<br>auf dem |    | schritt<br>Platz | vor           | rück      | Wech - sel -<br>auf dem |    | schritt<br>Platz |
| D:   |     |                         |    |                  | Wie -<br>rück | ge<br>vor |                         |    |                  |

D: auf 3/3+/4 nach gegenüber, auf 7/7+/8 wieder zurück

### Promenade („Foxtrott“)

|      |     |                         |    |                  |      |      |                         |    |                  |
|------|-----|-------------------------|----|------------------|------|------|-------------------------|----|------------------|
| 1    | 2   | 3                       | 3+ | 4                | 5    | 6    | 7                       | 7+ | 8                |
| l    | r   | l                       | r  | l                | r    | l    | r                       | l  | r                |
| rück | vor | Wech - sel -<br>auf dem |    | schritt<br>Platz | vor  | vor  | Wech - sel -<br>auf dem |    | schritt<br>Platz |
| D:   |     |                         |    |                  | rück | rück |                         |    |                  |

D: auf 3/3+/4 nach gegenüber, H: auf 7/7+/8 neben die Dame  
kann anschließend genauso wieder zurückgetanzt werden

## Stop

Stopp auf 5, Pause bis 8, weiter mit nächster Figur

## Circle

|      |     |        |       |         |         |         |        |       |         |
|------|-----|--------|-------|---------|---------|---------|--------|-------|---------|
| 1    | 2   | 3      | 3+    | 4       | 5       | 6       | 7      | 7+    | 8       |
| l    | r   | l      | r     | l       | r       | l       | r      | l     | r       |
| rück | vor | Wech - | sel - | schritt | Schritt | Schritt | Wech - | sel - | schritt |

H auf 3/3+/4 Rechtsdrehung 180°, auf 5/6 Rechtsdrehung weitere 180°  
H auf 4 gegenüber, D dreht sich auf 5-8 mit (360°)

## Swing Out

*anfangs* aus geschlossener in offene Haltung (Schritt 1 bis 4 wie Circle):

|    |      |     |        |       |         |         |         |        |       |         |
|----|------|-----|--------|-------|---------|---------|---------|--------|-------|---------|
|    | 1    | 2   | 3      | 3+    | 4       | 5       | 6       | 7      | 7+    | 8       |
| H: | l    | r   | l      | r     | l       | r       | l       | r      | l     | r       |
|    | rück | vor | Wech - | sel - | schritt | Schritt | Schritt | Wech - | sel - | schritt |

auf 3/3+/4 Rechtsdrehung 180°, der Dame mit Abstand gegenüber  
auf 5 Platz machen, Dame rennt vorbei

*danach* aus offener in offene Haltung (beliebig oft):

|    |      |     |        |       |         |         |         |        |       |         |
|----|------|-----|--------|-------|---------|---------|---------|--------|-------|---------|
|    | 1    | 2   | 3      | 3+    | 4       | 5       | 6       | 7      | 7+    | 8       |
| H: | l    | r   | l      | r     | l       | r       | l       | r      | l     | r       |
|    | rück | vor | Wech - | sel - | schritt | Schritt | Schritt | Wech - | sel - | schritt |
| D: | vor  | vor |        |       |         |         |         |        |       |         |

am Anfang und am Ende stehen sich beide gegenüber, dazwischen haben sich beide um 360° gedreht (also immer gleiche Ausgangsposition)

Herr wie *anfangs*, Dame dreht sich auf 3/3+/4 mit, danach auch wie *anfangs*

*schließlich* aus offener in geschlossene Haltung (Schritt 5 bis 8 wie Circle):

...

## Open Out

...

## Inside Turn

1-4 wie Circle, 5-7 H wie Circle, D dreht sich links rum

Endposition wie Anfangsposition, offene Haltung

## Curle einfach

1..4 wie Circle bzw. Swing Out, jedoch mit etwas Abstand

5..8: Dame dreht sich einmal rechts rum

kein Positionswechsel mehr

=> Endposition gegenüber Anfangsposition 180° gedreht, offene Haltung

## Curle

1..4 wie Circle bzw. Swing Out, jedoch mit etwas Abstand

5..8: Herr dreht sich einmal rechts rum, Dame dreht sich zweimal rechts rum,

dabei Handwechsel hinter dem Rücken, kein Positionswechsel mehr

=> Endposition gegenüber Anfangsposition 180° gedreht, offene Haltung

## Kicks

|      |       |       |       |       |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1    | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     |
|      | r     |       |       | r     | r     |       |       |
| rück | Platz | kick  | Platz | kick  | Platz | kick  | Platz |
|      |       | innen |       | außen |       | innen | oben  |

oben: Fuß bleibt in der Luft, bereit für die nächste Figur (mit l beginnend)

innen: Fuß der Dame zwischen denen des Herrn

## Back Charleston

*Einstieg*, gegenüberstehend, z.B. nach „Inside Turn“

|    |      |       |       |       |
|----|------|-------|-------|-------|
|    | 1    | 2     | 3     | 4     |
| H: | rück | Platz | Platz | Platz |
|    |      | r     |       | r     |

ab 1 Handwechsel, D Schwung geben (Hand vor - rück), ab 3 Drehung D unterstützen, Arme D fassen

D: 1 - 2 auf dem Platz, Schwung holen; 3 - 3+ - 4 linksrum 180°, danach "gleichfüßig" mit H

*Hauptfigur* für D und H gleich, D steht vor H, beide in die gleiche Richtung blickend

|       |       |      |       |      |      |      |       |
|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|
| 1     | 2     | 3    | 4     | 5    | 6    | 7    | 8     |
|       | r     |      |       | r    | r    | r    | r     |
| rück  | Platz | vor  | Platz | vor  | rück | seit | Platz |
| unten | unten | oben | unten | oben | oben | oben | unten |

## *Ausstieg*

|      |      |        |
|------|------|--------|
|      | 1    | 2      |
| D+H: | rück | bleibt |

linker Fuß bleibt hinten links (Point), Hände fassen (l/l, r/r)

H: 3 - 4 auf dem Platz, linke Hand loslassen, mit rechter Hand Damendrehung führen

D: 3 - 3+ - 4 rechtsrum 180°, linke Hand loslassen, danach wieder "wechselfüßig" mit H

danach wieder gegenüberstehend, weiter z.B. mit „Damensolo“

## Damensolo

gegenüberstehend, rechte Hände (bleiben) gefasst, Drehung rechtsrum wie beim Jive, auf 5 - 6 Handwechsel => H: l, D: r

|    |      |       |        |       |         |        |        |         |      |      |
|----|------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|---------|------|------|
|    | 1    | 2     | 3      | 3+    | 4       | 5      | 5+     | 6       | 7    | 8    |
| H: | rück | Platz | Wech - | sel - | schritt | Wech - | sel -  | schritt | rück | rück |
| D: | vor  | Platz | Wech - | sel - | schritt | Dre -  | hu ... | ng      | vor  | vor  |

alternativ auf 7 - 8: Pau - se

weiter z.B. mit „Swing Out“

# Tango

Grundrhythmus: lang - lang - kurz - kurz - lang - kurz - kurz - lang

erster Schritt vorwärts mit links

Ende i.A. mit Abschlussschritt: kurz - kurz - lang entspr. rechts - links - rechts

## Kreuzschritt

Anfang wie Grundschrift: lang - lang - kurz - kurz -

lang Schultern etwas rechts drehen

kurz Schritt - kreuz (schräg zur Tanzrichtung)

kurz Schritt

kurz seit (drehen)

kurz ran

### Vierersschritt

kurz - kurz - kurz - kurz - lang - lang - kurz - kurz - lang

kurz vor Schultern etwas links drehen

kurz rück nach rechts hinten

kurz rück nach rechts, hinten gekreuzt

kurz rück nach rechts, Schultern wieder zurück (etwas rechts) drehen

lang rum **kein** Schritt, die Dame dreht sich in Promenadenhaltung

lang vor Herr mit links (eigentlich kein Schritt, nur Gewichtsverlagerung auf links)

kurz-kurz-lang Ab-schluß-schritt

### Corté

Füße bleiben immer parallel und in der gleichen Richtung, etwas in die Knie gehen

lang seit (mit links), dabei rechte Schulter etwas zurück (leicht rechts drehen)

- i.A. für die Dame etwas überraschend

Pause z.B. vier Taktschläge, dann wieder zurück drehen

kurz-kurz-lang Ab-schluß-schritt

### Linksdrehung mit Kehre

lang - lang - kurz - kurz - lang wie Linksdrehung

kurz - kurz - lang zur Promenadenhaltung (Dame rückwärts)

lang Kehre/Wiege, auch mehrmals [(2n-1) mal], Dame dreht sich

kurz - kurz - lang Ab - schluß - schritt

### Flugschritt

H: lang lang kurz kurz lang

vor vor ran ran nix

D: rück rück vor vor nix

Flug - schritt

H: kurz kurz lang kurz kurz lang

vor vor rück rück rück vor

drehen drehen

### Kette (Tap)

ab der Promenadenhaltung:

H: kurz kurz lang

r l l  
vor 1) tap vor

beliebig oft wiederholen, danach Ab-schluß-schritt  
1) leicht links/kreuz, Dame rum

### Kette (Tap mit Linksdrehung)

ab der Promenadenhaltung:

H: kurz kurz kurz kurz lang

r l l r l  
vor 1) tap Links - dre - hung

1) leicht links/kreuz, Dame rum

### Kehre mit Damensolo

ab der Promenadenhaltung: weiter immer k - k - l

Kehre (Dame): wie sonst aus der Promenadenhaltung, zur Schrittstellung, nicht schließen

Wie - ge - schritt dabei um 90° drehen (Herr mit dem Rücken zur Mitte)

Da - me dreht 360° unter der Hand (hochhalten!) des Herrn  
 r l r  
 rück ran vor

Wiegenschritt (Drehung um ca. 360°), Abschlußschritt - alles wie gehabt

=> Kette und Kehre können bis zum Abschlussschritt abwechselnd nacheinander folgen

Herrenkehre

bekannt

erweiterte Herrenkehre

... Promenade - Damenkehre (D dreht sich wieder zurück) - Herrenkehre -  
 Schritt (lang, zurück, zurückdrehen) - Schritt (lang, in Tanzrichtung, außenseitlich) -  
 Wiegenschritt (außenseitlich) - Abschlußschritt

Spirale

bis zur Promenadenhaltung

H: vor rechts dahinter dabei drehen, letztlich schräg rechts zurück sehen  
 D: vor vor vor geradeaus

H: dre - hen vor weitgehend auf dem Platz  
 D: 1) drehen vor 1) halb hinter den Herren

Abschlußschritt

Rückwärtspromenade

immer kurz - kurz - lang, H: Schultern immer gleiche Richtung

vor seit rück auf rück öffnen, D: Rechtsblick  
 rück rück rück  
 Wie- ge- schritt  
 Ab- schluß- schritt

Chaise

bis zur Promenadenhaltung

|      |            |      |      |                    |         |      |      |      |                  |
|------|------------|------|------|--------------------|---------|------|------|------|------------------|
| vor  | rum        | rum  | rück | Chas-see -         | schritt | vor  | ran  | seit | Abschlussschritt |
| kurz | kurz       | kurz | kurz | kurz-kurz          | kurz    | kurz | kurz | lang | wie gehabt       |
| r    | l          | r    | l    | r                  | l       | r    | l    | l    |                  |
|      | drehen ... |      |      | noch weiter drehen |         |      |      |      |                  |

Anm: kurz-kurz ist so lang wie kurz, also "doppelt kurz"

taktlos 1

Rhythmus: nach einmaligem lang immer kurz - kurz - lang

|      |      |      |      |   |
|------|------|------|------|---|
| lang | kurz | kurz | lang |   |
| vor  | rück | rück | rück | ab dem ersten "rück" in Promenadenhaltung |
| l    | r    | l    | r    |   |

|      |      |      |  |
|------|------|------|--|
| kurz | kurz | lang |  |
| vor  | rück | vor  | entspr. Wie - ge - schritt, Dame noch in Promenadenhaltung |
| l    | r    | l    |  |

|      |      |      |
|------|------|------|
| kurz | kurz | lang |
|------|------|------|

vor vor vor  
r l r

Dame dreht sich dabei wieder in Rückwärtsstellung

...

## Tango arg.

### Grundschrift/Basse (Base)

erster Schritt (Nr. 6 - ?) vorwärts mit links

|     |      |     |      |      |     |     |     |
|-----|------|-----|------|------|-----|-----|-----|
| 6   | 7    | 8   | 1    | 2    | 3   | 4   | 5   |
| vor | seit | ran | rück | seit | vor | vor | ran |

Dame:

|  |  |  |  |  |  |      |       |
|--|--|--|--|--|--|------|-------|
|  |  |  |  |  |  | 4    | 5     |
|  |  |  |  |  |  | rück | kreuz |

## Wiener Walzer

Rechtsdrehung: erster Schritt zwischen die Füße der Dame

Linksdrehung: erster Schritt links an der Dame vorbei

### Promenade

i.A. auf 3 nicht schließen, bei 180°-Drehung erster Schritt noch geradeaus

|       |       |  |
|-------|-------|--|
| 1-2-3 | r-l-r | halbe Rechtsdrehung, links umgreifen, rechts loslassen |
| 1-2-3 | l-r-l | halbe Rechtsdrehung, öffnen, beide vorwärts            |
| 1-2-3 | r-l-r | vorwärts   |
| 1-2-3 | l-r-l | 180° Linksdrehung (D: Rechtsdrehung)                   |
| 1-2-3 | r-l-r | rückwärts  |
| 1-2-3 | l-r-l | 180° Rechtsdrehung (D: Linksdrehung)                   |
| 1-2-3 | r-l-r | vorwärts   |
| 1-2-3 | l-r-l | vorwärts, Dame in Ausgangsstellung führen (dreht sich) |
| 1-2-3 | r-l-r | Grundfigur ...   |