

Tanzschritte

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

Blues

H beginnt mit links nach links

8-Schrittfigur

beginnend mit links nach links laufen umeinander rechtsrum drehen

1 2 3 4 auf 3 & 4 der Dame in den Weg => auf 4 Pos. um 180° vertauscht
5 6 7 8 5 - 7 wie 1 - 3, auf 8: tap => Grundstellung, jedoch auf links stehend

weiter (mit rechts beginnend) z. B. mit Damensolo nach rechts ...

Promenade

in Promenadenhaltung loslaufen (H nach links bzw. D nach rechts):

1 2 3 4: Tap (nicht belasten), Handwechsel, Drehung zurück/180°
l r l r

1 2 3 4: Tap (nicht belasten), Handwechsel, Drehung zurück/90°/180°
r l r l
quasi wieder zurücklaufen, am Ende Grundhaltung (90°) oder d. c. (180°), alt. D-Solo

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)

Hand to Hand

nach D-Solo: innere Hände fassen, 90° rückwärts drehen (rück - vor),
erstes mal nach rechts - cha-cha-cha - zweites mal nach links

Aida/Cuca Racca

D-Solo - Hand to Hand rechts - Hand to Hand links - Hand to Hand rechts -
Hand to Hand links (rück - rück statt rück - vor) - cha-cha-cha (weiter rückwärts, gekreuzt) -
Cuca Racca (entspr. lauf - lauf), dabei nach ggü. drehen -
Twinkle (rück - ran - vor, entspr. cha-cha-cha) - rück - vor (H Gewichtsverl., kein Schritt; D: Drehung) -
weiter mit Grundschrift ...

Welle

erste Wiege außenseitlich (als Signal) Cha-Cha-Cha 6x „Wiege“:
1. .. 5. x nach links (1. x: rechter Fuß vor linken Fuß),
6. x wieder nach rechts (linken Fuß vor rechten Fuß)

Wasserfall mit Kicks

Damensolo - Hockey Stick - Handwechsel - Seitenwechsel (D links statt ggü)
=> D&H nebeneinander: cha-cha-cha - vor - rück ...

Side by Side

z. B. nach D-Solo Handwechsel (rechte Hände fassen)
oder nach Verfolgungsschritt

cha - cha - cha	rückwärts statt links/seitlich
lauf - lauf	r - l H-Drehung 180°, dabei auch linke Hände fassen
cha - cha - cha	vorwärts
vor - rück	l - r
cha - cha - cha	rückwärts

rück - vor r - l
cha - cha - cha vorwärts
vor - rück l - r
cha - cha - cha dabei aufeinander zu drehen
z. B. Außendrehung H linksrum, D rechtsrum

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

von oben in den Boden tanzen

Grundschrift: Rück - Platz - Wech - sel - schritt - Wech - sel - schritt

eleganter: Rück - Platz - <Tor> - <Schleife>

Tor: H leichter Linksbogen, D etwas wegschieben, H hinterher

Schleife: H leichter Rechtsbogen, D verfolgen, wieder einfangen

Wech - sel ist punktiert (3/16. - 1/16.), auf Wech nur Innenkante aufsetzen

Vorwärtsschritt: Fußspitze/Innenkante belasten, Fußspitze nach außen

Rückwärtsschritt: Hacken belasten, Fußspitze nach außen

Tuck 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

Spanish Arms

Windmühle

Toe Heel Swivel

vorausgehend z. B. Grundschrift - Tor - Schleife - Spanish Arms - Windmühle (beide Arme bleiben gefasst)

Rotary Zig Zag

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)	=> ca. 135° zur Tanzrichtung
Dame:	vor	seit	rück	kleine Schritte

links	rechts	links
rück	rück	seit

anschließend irgendwas, außenseitlich oder auch Impetus - Chassee

Cross Hesitation

vorausgehend Impetus bis zur Promenadenhaltung

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

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

anschließend z. B. Chassee oder Flechte

Telemark

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

Schritt:	1	2	3
Herr:	links vor	rechts rum (linksrum drehen)	links vor
Dame:	rechts rück	links ran	rechts 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 H links herum => Fußspitzen zurück, Nasenspitze vor

anschließend Linksdrehung oder auch Rechts-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 1

Rechtskreisel - Telemark - gekurvter "Federschnitt" - 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

halber Grundschrift mit verkürzter 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

halber Grundschrift mit verkürzter Rechtsdrehung, danach D+H geöffnet
vor - vor - rück (nur D dreht) – rück - rück - vor (nur D dreht)
(neuere Fassung: vor - ran - ran – rück - ran - vor)
danach Chassee

Chair Line

... zur Promenade geöffnet, auf den äußeren Füßen stehend

vor Chas - see - Schritt
r l r l

H: vor 1) rück rück 2) 1) leicht rechts, etwas in die Knie 2) leicht links
D: um den Herrn herum, danach H/D Plätze vertauscht

Chassee (H nach rechts) - Flechte (zweite Hälfte nicht mehr drehen)

Kombifigur 2

halber Grundschrift - Impetus - Flugschritt - Telemark - gekurvter "Federschnitt" - Impetus - Chassee

Cortez

halber Grundschrift - Rechtskreisel (D+H geöffnet) - Linksdrehung -
Cortez (rück - ran/hoch - ran/runter) - Impetus (rück - ran - vor, D+H geöffnet) -
z. B. Pendel: vor - ran - ran – rück - ran - vor
H blickt weiter voraus, D dreht sich samt Kopf

Promenade

halber Grundschrift mit verkürzter Rechtsdrehung, danach D+H geöffnet

vor - vor - ran	r - l - r	D wieder gegenüber H
vor - vor - ran	l - r - l	Haltung bleibt
rück - rück - ran	r - l - r	H führt D mit linker Hand nach links, D dreht leicht rechts
vor - vor - ran	l - r - l	H dreht 90° links, D dreht weiter rechts, D+H gegenüber
nach außen drehen	r - l - r	Promenade wie beim Wiener Walzer
zurückdrehen	l - r - l	D wieder gegenüber H, weiter z. B. Grundschrift

doppelte Wende nach Linksdrehung

vorausgehend z. B. Rechtskreisel und halbe Linksdrehung
=> Startposition: H mit Rücken zur TR, rechts frei; D gegenüber H mit Blick in TR

H: rück rück rück 1./2. rück in TR; 3. rück: 180° links drehen => entgegen der TR
D: vor vor vor 3. vor: um H herum

H: rück rück vor

weiter z. B. mit Chassee, Flechte ...

V-Figur

nach halbem Rechtskreisel (2x 3 Schritte, weiter mit rechts): H mit Rücken schräg links zur TR

Schritt 1 kreuz + Schritt 2 seit (nach links) 3 1..2 rückwärts,

auf 3 entweder: geschlossen => z. B. Flechte
oder: offen (Prom.) => z. B. Flugschritt

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-	schritt			

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
kurz	kurz	lang	lang	kurz	kurz	lang	kurz	kurz	lang
r	l	r	l	Tip-	pel-	schritt			

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, endend auf rechts

oder auch, Variante 2:

Grundschrift, rück - seit - ran (dabei links drehen)

=> schräg links zur TR, Dame rückwärts, weiter mit links

vor	vor	vor	außenseitlich, dabei linksrum drehen, Richtung bleibt
lang	lang	lang	
l	r	l	

rück	kreuz	rück	außenseitlich, rückwärts links drehen
kurz	kurz	lang	
r	l	r	

seit	ran	seit	weiter zur Tanzrichtung drehen, weiter mit Grundschrift ...
------	-----	------	---

kurz kurz lang
l r l

Chassee rechts (Linksdrehung)

voraus Grundschrift: vor - seit - ran - seit - rück 1) - seit - ran
1) nach links eindrehen, fast rückwärts laufen, letztlich in TR blicken, weiter mit links

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 - schritt (rechts) Chas - see - schritt (links)

vor: geradeaus; Chasseeschritt rechts: seitlich nach rechts; lauf lauf: rückwärts; danach Chasseeschritt links: 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	Grundschritt ...		
r	l	r	l	r	l	r	l	r	l	r		

Kurzform (statt Grundschrift - Kreisel): vor - seit - ran - rück

Six Quick Twinkle

lang kurz kurz Rechtsdrehung, H mit Rücken zur TR

lang lang lang Zögerschritt (letztes „lang“: linken Fuß nur ranziehen, bleibt unbelastet, weiter mit links)
dabei weiter rechtsdrehen, Blick links zur TR in den Raum hinein

6x kurz (siehe Überschrift), beginnend mit links:

vor ran rück ran vor kreuz danach 1x lang, Blick in TR

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		rechts	ran	rechts		bleibt	ran	links
				(nicht seit)						wieder zurück ...		

drei Alemanas

vorausgehend z. B. Damensolo, beim „vor - Platz“ Handwechsel
drei Damendrehungen: rechts rum, links rum, rechts rum
Herr bei der zweiten Damendrehung: lauf - lauf (statt vor - Platz)
danach z. B. Handtuch
s.a. => Cha Cha Cha

Spirale

überwiegend Damenangelegenheit (dreht sich linksrum)
nach Damensolo folgt einmal (nach rechts) Hand to Hand, dabei mit der rechten Hand Schwung geben
(aufwärts/nach außen für D-Linksrotation), linke Hand hoch
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 recht
cuca racha nach rechts, Dame links
cuca racha nach links, Dame recht
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

Verfolgungsschritt mit side by side

nach dem Verfolgungsschritt ...

Sliding Door - Schiebetür

vorausgehend: Fächer

Halbmond

im Lasso nach Cuca Racca (l-r auf 4-1): linke Hand (D: rechts) loslassen, andere Hand anfassen
mit dem linken Fuß auf dem Punkt um ca. 180° drehen (2-3)
rückwärts linksrum ca. im Halbkreis laufen (r-l auf 4-1)
mit dem rechten Fuß auf dem Punkt um ca. 180° zurückdrehen (2-3)
rückwärts rechtsrum ca. im Halbkreis zurücklaufen (l-r auf 4-1)
weiter z. B. mit Damensolo oder auch: Pose, Opening Out, Damensolo

Love Parade

D-Solo

H an D links vorbei, H Drehung 180° (4 - 1), dabei Handwechsel

2 - 3: lauf - lauf (H: r - l)

Hand to Hand

„angetäuschte“ D-Drehung rechtsrum vor und zurück, nicht loslassen, H dabei ran statt rück

Hand to Hand

Außendrehung 360° (H linksrum, D rechtsrum)

Aida/Cuca Racca

mit einem Cuca Racca, danach Damensolo:

2	r	lauf
3	l	lauf, dabei nach ggü. drehen
4	r	ran, Cuca Racca
1	l	Schritt nach links
2	r	rück, Damensolo
3	l	...

mit zwei Cucas, danach Grundschrift:

2	r	lauf
3	l	lauf, dabei nach ggü. drehen
4	r	ran, Cuca Racca
1	l	Schritt nach links
2	r	ran, Cuca Racca
3	l	Gewicht auf l
4	r	Schritt nach rechts
1	r	Gewicht auf rechts
2	l	...

wieder Grundschrift

gelaufenes Lasso

nach D-Solo beide Hände fassen

1. weiteres D-Solo, Hände bleiben gefasst

2. H: lauf - lauf (entspr. 2 - 3) rechtsrum

3. H: lauf - lauf (entspr. 2 - 3) linksrum, fast auf dem Platz

Samba

Grundschrift

H beginnt vorwärts mit rechts

Wischer

erstes mal nach rechts

Promenade

Einstieg aus Wischer nach rechts
auch mit Seitschritt (Signal an D: Abstand etwas vergrößern)
i.A. 2n mal
Ausstieg mit Wischer nach links

Schatten-Botafogo

Einstieg aus Promenaden-Seitschritt, d.h. H mit linkem Fuß
D vor H, Füße voreinander kreuzen
Ausstieg zum Wischer nach links

Roundabout

Grundschrift ... Wischer nach rechts
Schritt links - Schritt rechts, beide male lang, dabei zur Promenade eindrehen
3x Promenade, danach ist rechts frei (D links)

H: auf dem linken Fuß stehend mit dem rechten Fuß: Tap nach links - Tap wieder nach rechts
D: Botafogo

H & D stehen nun gegenüber, beide auf links
4x Ringelreihe rechtsrum: eins - und ... vier - und
3x Botafogo
4x Ringelreihe linksrum
3x Botafogo

H: 2x Promenade unterm rechten Arm der Dame durch, beim letzten mal zurückdrehen
D: 4x Ringelreihe rechtsrum
H & D stehen nun wieder gegenüber, weiter z. B. mit Grundschrift

Slowfox

Grundrhythmus: **slow** **quick** **quick** **slow** **quick** **quick**
für den Herren: unten oben oben unten unten oben
erster Schritt vorwärts mit rechts, zweites „quick“ i.A. außenseitlich
alle Schritte gleich lang!

Grundschrift

1. Figur: Federschritt (1. Takt) - dritter Schritt aneinander vorbei
2. Figur: Dreierschritt (2. Takt)

Rechtsdrehung

1. Figur: Rechtsdrehung 180° - Füße dazwischen
2. Figur: Rechtsdrehung 180° - Füße dazwischen

Flechte

1. Figur: Federschritt
2. Figur: Wischer: vor - seit - Platz (leichtes Kreuz)
3. Figur: Flechte: slow (vor) - 6x quick (Linksdrehung 360°)
4. Figur: Dreierschritt

Linksdrehung

1. Figur: Federschritt
2. Figur: Linksdrehung 180° - nicht aneinander vorbei

3. Figur: Linksdrehung 180° - dritter Schritt aneinander vorbei
4. Figur: Dreierschritt

Impetus

1. Figur: Rechtsdrehung 180°
 2. Figur: Impetus
 3. Figur: Federschritt - Dame dreht auf eins/links
 4. Figur: Dreierschritt
- alternativ ab 3. Figur: Flechte (siehe Linksdrehung 1, 3. Figur)

Telemark

1. Figur: Federschritt
2. Figur: Impetus linksrum:

lang	links drehen (linker Fuß 90°)
kurz	noch weiter links drehen (Füße nebeneinander, Rücken zur Tanzrichtung)
kurz	rück (Promenadenhaltung)
3. Figur: Federschritt
4. Figur: Dreierschritt

Rechtsflechte

- | | |
|------------------------|---|
| Rechtsdrehung, Impetus | => Promenadenhaltung, weiter mit rechts |
| Flechte | slow schon etwas nach links zur TR |
| 1. | quick der Dame in den Weg |
| 2.-4. | quick rückwärts schräg zur Mitte, aneinander vorbei, auf Zehenspitzen |
| 5.-6. | quick zurückdrehen, schräg nach außen |
- Dreierschritt

gekurvter Federschritt

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

Federschritt mit Flechte

Federschritt - Flechte (6x quick) - Dreierschritt

Welle

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

Kombifigur

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

Eckfigur

Federschritt ca. 90° nach rechts in die Ecke gekurvt (Füße außenseitlich)
rückwärts wieder aus der Ecke raus, Füße außenseitlich
rück - seit - vor dabei weiter zur TR drehen, Füße außenseitlich
Dreierschritt

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 oben	step unten Gewicht	kick vor	kick rück	step unten	- unten 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 -	schritt	Schritt	Schritt	Wech -	sel -	schritt
=> ab 3 nur am Platz									

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	rück	vor	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	vor	rück	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 -	schritt	vor	rück	Wech -	sel -	schritt
		auf	dem	Platz	Wie -	ge	auf	dem	Platz
D:					rück	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 -	schritt	vor	vor	Wech -	sel -	schritt
		auf	dem	Platz	Schritt	Schritt	auf	dem	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°)
ab 5 beide rechtsrum, Handwechsel, rechte Hände gefasst

Swing Out

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

H:	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

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):

H:	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
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
l	r	l	l	r	r	l	l
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
	l	r	l	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
l	r	l	l	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“

Inside Circle

vorausgehend z. B. Curle

gegenüberstehend, rechte Hände gefasst

1/2/3/3+/4 H umrundet D gut zur Hälfte, D dreht sich entsprechend linksrum, Hände loslassen
5/6/7/8 Hände wieder fassen, wie zweite Hälfte Circle

Flying Charleston

...

Texas Tommy

1..4 wie Circle

5..8: D dreht sich rechtsrum, H reicht rechte D-Hand hinter ihrem Rücken rum, bei Bedarf Handwechsel (z. B. für Inside Circle), Platzwechsel
danach gegenüberstehend, D/H wieder auf Ausgangspos.

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

Viererschrift

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

	lang	lang	kurz	kurz	lang	
H:	l	r	l	r	-	
	vor	vor	ran	ran	nix	
D:	rück	rück	vor	vor	nix	
			Flug - schritt			
	kurz	kurz	lang	kurz	kurz	lang
H:	l	r	l	r	l	r
	vor	vor	rück	rück	rück	vor
		drehen		drehen		

Kette (Tap)

ab der Promenadenhaltung:

	kurz	kurz	lang	
H:	r	l	l	beliebig oft wiederholen, danach Ab-schluß-schritt
	vor 1)	tap	vor	1) leicht links/kreuz, Dame rum

Kette (Tap mit Linksdrehung)

ab der Promenadenhaltung:

	kurz	kurz	kurz	kurz	lang	
H:	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 Abschlusschritt 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
Wieg- 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
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 erstem "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 Dame dreht sich dabei wieder in Rückwärtsstellung
r l r

...

Mehrfachdrehung (Einleitung)

lang lang kurz kurz lang kurz kurz lang
vor vor vor seit rück rück rück rück

Rückfall

bis zur Promenade, dann
vor - rechts (leicht rechts, D den Weg versperren) - rück (geöffnet) entspr. r - l - r
rück - ran (auf dem Platz leicht links drehen) - vor (geöffnet)
Abschlussschritt

Spirale

vorausgehend Promenade oder Rückfall (ohne Abschlussschritt)

r - l rechtsrum, D den Weg versperren - r hinter linkem Fuß kreuzen
D 3x geradeaus

l - r - l auf der Stelle drehen, bereit für Abschlussschritt

Tango mit Drehung links (1. Teil, s.u.)

von Anfang an Linkskurve gehen, dabei gerät man in die Mitte, wird mit Seitschritt (s.u.) ausgeglichen

l - l - k - k - l Grundschrift - 2. k nicht schließen (mehr seitlich)
Schritt vor/lang/r - Schritt rück/lang/l (weiter drehen)
Abschlussschritt: rückwärts, bis zur TR drehen

Tango mit Seitschritt rechts (2. Teil, s.o.)

vor - vor - vor - seit (nach rechts) - vor im Grundrhythmus

vor/kurz/r - vor/kurz/l - vor/lang/l
zur Promenade öffnen Tip (kein Gewicht) Schritt

Abschlussschritt (D dreht sich zurück)

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 rück 5 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 ...