

DREHUNGEN (TURNS)

Step turn

Wird auch als break turn, pivot oder military turn bezeichnet.

Beginnend mit rechts:

count 1 Schritt rechts vor und eine $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung auf dem rechten Fuß nach links,
linker Fuss bleibt in Ausgangsposition.

Count 2 Gewichtswechsel auf linken Fuß

beginnend mit links:

count 1 Schritt links vor und eine $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung auf dem linken Fuß nach rechts,
rechter Fuss bleibt in Ausgangsposition.

Count 2 Gewichtswechsel auf rechten Fuß

Unwind (Twist Turn)

Der Twist Turn oder Unwind ist eine stationäre Drehung.

Beginnend mit rechts:

count 1 Rechter Fuß kreuzt vor linkem Fuß (2. locked position)

count 2 mit $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Ballen die überkreuzten Füße ausdrehen

beginnend mit links:

count 1 Linker Fuß kreuzt vor rechtem Fuß (2. locked position)

count 2 mit $\frac{1}{2}$ Drehung auf den Ballen die überkreuzten Füße ausdrehen

Spin

Ein Spin ist eine ganze stationäre Drehung auf einem Fuß. Es wird zwischen einem **Inside Spin** und einem **Outside Spin** unterschieden, je nach Drehrichtung.

Beim Inside Spin wird zur Körpermitte gedreht, beim Outside Spin in Richtung Standbein bzw. Weg von der Körpermitte.

Paddle Turn

Ein Paddle Turn ist eine stationäre 360 Grad Drehung mit 7 Gewichtswechsel, die auf eine Länge von 4 counts ausgeführt wird.

Die korrekte Ausführung des Paddles Turns erfordert eine sogenannte Bouncing-Bewegung, d.h. auf jedes „+“ wird der Körper aus Knie und Sprunggelenk leicht angehoben und auf jeden ganzen Schlag wieder abgesenkt.

nach rechts:

count 1: $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts, Schritt rechts vorwärts

count +: Linken Ballen seitwärts neben rechten Fuß setzen und belasten

count 2: $\frac{1}{4}$ Drehung am linken Ballen und Schritt rechts vorwärts

count +: Linken Ballen seitwärts neben rechten Fuß setzen und belasten

count 3: $\frac{1}{4}$ Drehung am linken Ballen und Schritt rechts vorwärts

count +: Linken Ballen seitwärts neben rechten Fuß setzen und belasten

count 4: $\frac{1}{4}$ Drehung am linken Ballen und Schritt rechts vorwärts

nach links: vice versa

Monterey Turn

Ein Monterey Turn ist eine stationäre 90, 180 oder 360 Grad Drehung, die auf 4 counts mit 2 Gewichtswechsel ausgeführt wird. **nach rechts:**

Count 1: Point rechts seitwärts

count 2: $\frac{1}{4}$ od. $\frac{1}{2}$ od. Ganze Rechtsdrehung am linken Fuß, dabei rechten Fuß zu linkem schließen und belasten

count 3: Point links seitwärts

count 4: linken Fuß zu rechtem schließen und belasten

nach links: vice versa

Grundbegriffe

Von jeder Schrittfolge gibt es zahlreiche Variationen!

Coaster Step

Eine stationäre Kombination aus drei Schritten, die auf zwei Taktschläge ausgeführt werden.

Beginnend mit rechts:

1&2 Schritt zurück mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts

Beginnend mit links:

1&2 Schritt zurück mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

Hook

Beschreibt das Kreuzen der Wade des bezeichneten Beins vor oder hinter dem Schienbein des Standbeins. Der freie Fuß schwingt dabei wie ein Pendel vor oder hinter das Standbein ohne abgesetzt zu werden.

Beginnend mit rechts:

1-2 Rechte Hacke anheben und vor linkem Schienbein kreuzen

Beginnend mit links:

1-2 Linke Hacke anheben und vor rechtem Schienbein kreuzen

Jazz box (Square)

Ist eine Schrittfolge mit 4 Gewichtswechsel und kann mit einem Schritt vorwärts oder einem Kreuzschritt begonnen werden.

Beginnend mit rechts:

1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt zurück mit links

3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen

Beginnend mit links:

1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt zurück mit rechts

3-4 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen

Kick-Ball-Change / Kick-Ball-Step

Beginnend mit rechts:

1&2 Rechten Fuß nach vor kicken (von oben nach unten!) - Rechten Fußballen an linken Fuß heransetzen und Gewicht auf den linken Fuß Verlagern bzw. kleinen Schritt nach vor

Beginnend mit links:

1&2 Linken Fuß nach vor kicken (von oben nach unten!) - Linken Fußballen an rechten Fuß heransetzen und Gewicht auf den rechten Fuß verlagern bzw. kleinen Schritt vor

Rock Steps

sind Schrittfolgen mit zwei Gewichtswechsel, die in entgegengesetzter Richtung auf zwei counts ausgeführt werden.

Beginnend mit rechts:

Rock forward:

1-2 Schritt nach vor mit rechts, linke Ferse etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Rock back:

1-2 Schritt zurück mit rechts, linke Ferse etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Side Rock:

1-2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Cross Rock:

1-2 Rechter Fuß kreuzt vor linken Fuß, linken Fuß etwas anheben – Gewicht zurück auf den linken Fuß

Rock Steps beginnend mit dem linken Fuß werden entsprechend seitenverkehrt getanzt.

Rocking Chair

Ein Rocking Chair ist eine Kombination aus einem Rock Step forward und einem Rock Back. Er wird je nach Schrittbeschreibung auf 1,2,3,4 oder 1+2+ getanzt.

Sailor Step

Beginnend mit rechts

1&2 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Beginnend mit links

1&2 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß

Shuffle – Chasse - Triple step

Sind einfach Wechselschritte nach vor, zurück oder zur Seite (Chasse) -

Shuffle forward, shuffle back: beginnend mit rechts

1&2 Schritt nach vor mit rechts - Linken Fuß bis an die rechte Hacke heranziehen und Schritt nach vor mit rechts

1&2 Schritt zurück mit rechts - Linken Fuß bis an die rechte Fußspitze heranziehen und Schritt zurück mit rechts

beginnend mit links

1&2 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß bis an die linke Hacke heranziehen und Schritt nach vorn mit links

1&2 Schritt zurück mit links - Rechten Fuß bis an die linke Fußspitze heranziehen und Schritt zurück mit links

Chassé (= shuffle zur Seite):

beginnend mit rechts

1&2 Schritt nach rechts mit mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit mit rechts

beginnend mit links

1&2 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

Crossing shuffle:

beginnend mit rechts

1 Rechten Fuß weit vor linken kreuzen

&2 Linken Fuß etwas an rechten herangleiten lassen und rechten Fuß weit über linken kreuzen

beginnend mit links

- 1 Linken Fuß weit vor rechten kreuzen
- &2 Rechten Fuß etwas an linken herangleiten lassen und linken Fuß weit über rechten kreuzen

Struts

Ein Strut ist eine Bewegung nach vorne oder nach hinten, auf zwei Taktschläge der Musik.

Heel strut

- 1-2 Schritt nach vor mit rechts, nur die Hacke aufsetzen - Rechte Fußspitze absenken
- 3-4 Schritt nach vor mit links, nur die Hacke aufsetzen - Linke Fußspitze absenken

Toe strut

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken
- 3-4 Schritt nach vorn mit links, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Hacke absenken

Switches

Beginnend mit rechts:

- 1&2 Rechte Hacke oder Spitze vorn oder seitlich auftippen
Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke oder Spitze vorn oder seitlich auftippen
- &3 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke oder Spitze vorn oder seitlich auftippen

Beginnend mit links:

- 1 Linke Hacke oder Spitze vorn oder seitlich auftippen
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke oder Spitze vorn oder seitlich auftippen
- &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke oder Spitze vorn oder seitlich auftippen

Vines (Grapevines)

Ein Grapevine ist eine ununterbrochene, sich fortbewegende Schrittfolge seitwärts, bei der ein Fuß hinter dem anderen gekreuzt wird.

Beginnend mit rechts

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts – Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 1-3 Schritt nach rechts mit rechts – Linken Fuß neben rechtem auftippen

Beginnend mit links

- 1-2 Schritt nach links mit links – Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 3-4 Schritt nach links mit links – Rechten Fuß neben linkem auftippen

Turning Vine mit $\frac{1}{4}$ bzw. $\frac{1}{2}$ Drehung

Die Counts 1, 2 werden normal getanzt, Count 3 erhält zusätzlich eine $\frac{1}{4}$ bzw. eine $\frac{1}{2}$ Drehung nach rechts oder links.

Stomp – Stomp up

Ein **Stomp** ist ein Aufstampfen am flachen Fuß mit Gewichtswechsel. Er kann am Platz oder in eine Richtung (vor, seit...) ausgeführt werden.

Beim einem **Stomp Up** wird ohne Gewichtsübertragung am Boden gestampft.

Touch oder Tap

Ein Touch oder Tap bedeutet, daß die Fußspitze oder die Ferse des nicht belasteten Fußes den Boden berührt (vor, seit, diagonal) **ohne** das Gewicht auf den sich bewegenden Fuß zu übertragen (also kein Gewichtswechsel).

Point

Ein Point wird genau so ausgeführt wie ein Tap oder Touch. Der Unterschied ist lediglich, daß beim Point das Bein gestreckt sein sollte, beim Touch ist dies nicht der Fall.

Brush – Scuff

Ein Brush (bürsten) bezeichnet das Schleifen des Fußballens über den Boden. Die Ferse berührt dabei den Boden nicht.

Beim Scuff wird mit der gleichen Bewegung die Ferse über den Boden bewegt.

Fan

Ein Fan bezeichnet eine kreisförmige Bewegung der Ferse oder Spitze des freien Fußes zur Seite und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Heel Fan: die Ferse des freien Fußes dreht zur Seite und wieder zurück

Toe Fan: die Spitze des freien Fußes dreht zur Seite und wieder zurück

Split

Ein Split bezeichnet eine gegenläufige kreisförmige Bewegung beider Fersen oder Spitzen zur Seite und wieder zurück.

Heel Split: die Fersen drehen nach aussen

Toe Split: die Spitzen drehen nach aussen

Syncopated Split

Beide Fersen oder Fusspitzen drehen am Platz nach aussen bzw. Nach innen
= Out – Out – In – In

Apple Jacks

Beide Füße werden gleichzeitig nach innen bzw. aussen gedreht. Das Gewicht bleibt bei einem Fuß auf der Ferse, am anderen auf dem Ballen wobei die Fusspitze in die entgegen gesetzte Richtung der Ferse gedreht wird.

Hop – Jump

Ein **Hop** ist ein kleiner Sprung auf **einem** Fuß,
Ein **Jump** ein kleiner Sprung auf **beiden** Füßen.

Swivel

Ein Swivel bezeichnet eine Isolierung des Oberkörpers, während sich Hüften, Fersen oder Fußspitzen seitwärts bewegen. Das Gewicht ist auf beiden Fußspitzen, die nicht belasteten Fersen werden nach rechts oder links gedreht.

Hitch

Ein Hitch beschreibt das Anheben des Beines indem der Oberschenkel im rechten Winkel zum Oberkörper nach vorn gebracht wird.

Slide – Drag

Nach einem Schritt in die angegebene Richtung wird der unbelastete Fuß dazu geführt. Ein Slide wird mit **gestrecktem** Knie, ein Drag mit **gebeugtem** Knie ausgeführt.

Flick

Bezeichnet ein scharfes Ausschlagen des Tanzbeins nach rückwärts.

Charleston Step

Ein Fuss Schritt nach vor oder zurück, der andere Fuss tippt die Fusspitze mit gestrecktem Bein nach vor oder nach hinten (point)

Weave

Zu Deutsch „Gewebe“ – Ein Bein kreuzt abwechselnd vor oder hinter dem anderen Bein, die Bewegung erfolgt seitwärts (re oder li)

Lock Step

Ein Bein kreuzt hinter oder vor dem anderen Bein ein („Lock“), üblich bei Step-Lock-Step (Schritt nach vor, anderes Bein kreuzt dahinter ein oder Schritt zurück, anderes Bein kreuzt davor ein)

Sweep

Ein Bein schwingt um das andere im ½ Kreis herum (von vorne nach hinten oder umgekehrt)