

Beschreibung der Schrittkombinationen

Bpm (Beats per minute)

Gibt die Geschwindigkeit eines Liedes an

Behind

Der freie Fuß wird hinter den belasteten Fuß gesetzt

Body Roll

Eine fließende ,schlangenartige Bewegung, die in einem Körperteil beginnt und in einen anderen endet.

Break

Stoppen jeglicher Bewegung-

Rhythmuswechsel

Brush

Das freie (unbelastete) Bein schwingt nach vorne, dabei wird der Boden leicht berührt.

Nach einem Brush ist der Fuß in der Luft und eine weitere Bewegung ist notwendig, um den Fuß wieder zum Boden zurückzubringen.

Bump

Hüftbewegung

Cha Cha Cha (Shuffle)

Mit Fuß A einen Schritt (vor, rück oder seitlich) machen-

Fuß B neben Fuß A absetzen-

Mit Fuß A einen weiteren Schritt (vor, rück oder seitlich) machen

Charleston Step

Mit Fuß A einen Schritt vor-

Mit Fuß B nach vorne kicken-

Mit Fuß B einen Schritt zurück-

Mit Fuß A nach hinten tippen

Close

Fuß A neben Fuß B abstellen (schließen)



Coaster Step

Dies ist eine Art Cha Cha ,aber mit Richtungswechsel

Mit Fuß A einen Schritt rückwärts-

Fuß B neben Fuß A absetzen-

Mit Fuß A einen Schritt vorwärts

Cross

Der freie Fuß kreuzt vor oder hinter dem belasteten Fuß

Cross Rock

Mit Fuß A vor Fuß B kreuzen-

Gewichtsverlagerung zurück auf Fuß B

Diagonal

45° Winkel vom Zentrum

Dig

Der Boden wird mit einer Fußspitze oder Ferse mit starker Betonung berührt.

Fan (Toe Fan)

Mit Gewicht auf der Ferse die Spitze nach außen drehen und wieder zurück(1 Fuß)

Figure Fore (Four)

Das unbelastete Bein schwingt wie ein Pendel vor dem belasteten Bein.

Die Fußspitze des pendelnden Beines ist zum Boden gerichtet.

Foot Boogie

Füße stehen parallel nebeneinander

Beide Fußspitzen nach außen drehen

Beide Fersen nach außen drehen

Beide Fersen wieder zurückdrehen

Beide Fußspitzen wieder zurückdrehen

So dass die Füße wieder nebeneinander stehen



Grapvine (Vine)

Mit Fuß A einen Schritt in Richtung A

Mit Fuß B hinter Fuß A kreuzen

Mit Fuß A einen zweiten Schritt in Richtung A machen

Fuß B neben Fuß A abstellen, oder Kick- Brush -Touch o. ä.

Heel

Mit dem rechten oder linken Hacken auf den Boden tippen

Heel Fan

Gewicht auf den Fußballen, die rechte oder linke Ferse wird nach außen gedreht und wieder zurück.

Heel Split

Gewicht ist auf beiden Ballen

Beide Fersen nach außen drehen

Beide Fersen zurückdrehen

Heel Stomp

Das Gewicht wird auf beide Fußspitzen verlagert, die Fersen werden angehoben und mit Betonung wieder gesenkt.

Hip Bump

Hüfte in Richtung rechts/ links oder vor/zurück bewegen und ggf. wieder zurück

Hitch

Das Knie des unbelasteten Beines wird hochgezogen

Hitch Turn

Das Knie des unbelasteten Beines wird hochgezogen, dabei eine Drehung durchführen.

Hold

Eine Pause (1 Count oder mehrere), bevor der nächste Schritt beginnt.

Hook

Der freie Fuß kreuzt vor dem Schienbein des belasteten Fußes.

Hop

Mit einem Fuß einen Sprung ausführen und auf demselben Fuß landen



Jazz Box

Fuß A vor Fuß B kreuzen

Fuß B einen Schritt zurück setzen

Fuß A einen Schritt zur Seite setzen

Fuß B neben Fuß A setzen.

Jump

Mit beiden Füßen springen und auf beiden Füßen landen.

Kick

Den rechten oder linken Fuß anheben und in der Luft vorwärts, rückwärts oder seitlich bewegen bis das Bein gestreckt ist. Die Fußspitze sollte gestreckt sein.

Kick Ball Change z. B.

Rechter Fuß vorwärts kicken

Mit rechten Ballen einen kleinen Schritt zurück setzen (Gewicht Rechts)

Gewicht wieder auf den linken Fuß verlagern.

Knee Pop

Eine Ferse wird angehoben und das Knie gebeugt.

Look

Eine Position mit eng gekreuzten Füßen.

Step Look Step

Mit einen Fuß wird ein Schritt vorwärts oder rückwärts gesetzt. Der andere Fuß wird eng hinter oder vor den vorderen gesetzt, so dass die Knöchel sich kreuzen. Mit dem ersten Fuß einen Schritt vor oder zurück.

Monterey Turn

Rechte Fußspitze zur rechten Seite auf den Boden tippen

$\frac{1}{2}$ Drehung auf den li. Ballen nach rechts ausführen, rechten Fuß neben li. Fuß setzen

Linke Fußspitze zur linken Seite auf den Boden tippen

Linken Fuß neben rechten Fuß stellen.

Es ist auch $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$ oder ganze Drehung möglich.



Popcorn (Knee Roll, Elvis Knee)

Das z. B. rechte Bein ist unbelastet, nur der Ballen berührt den Boden und das wird im Halbkreis nach rechts und wieder zurück in Ausgangsposition gebracht

Pivot Turn

Mit Fuß A einen Schritt nach vorne

$\frac{1}{2}$ Drehung in Richtung B und dabei Gewichtsverlagerung auf Fuß B

Rock Step Seit Step Back Rock

Mit Fuß A einen Schritt nach vorne. zur Seite oder zurück

Gewichtsverlagerung wieder auf Fuß B

Rocking Chair

Mit Fuß A einen Schritt vorwärts setzen

Gewicht auf Fuß B verlagern

Mit Fuß A einen Schritt zurück setzen

Gewicht auf Fuß B verlagern.

Rodeo Kicks

Mit Fuß A oder B zuerst einen Kick nach vorne dann zur Seite.

Running Man

Mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts setzen

Auf dem rechten Fuß etwas zurückrutschen und gleichzeitig das li. Knie anheben.

Mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts setzen

Auf dem linken Fuß etwas zurückrutschen und gleichzeitig das re. Knie anheben.

Sailer Step

Mit Fuß A hinter Fuß B kreuzen

Mit Fuß B einen kleinen Schritt zurück

Fuß A einen Schritt zur Seite

Fuß B neben Fuß A stellen.

Scuff

Mit einer Ferse über den Boden schleifend leicht nach vorne kicken.



Shimmy

Ist eine Bewegung des Oberkörpers, bei dem die Schultern (abwechselnd recht, links)

Eine Vorwärts- und Rückwärtsbewegung ausführen.

Slide

Der freie unbelastete Fuß wird an den anderen herangezogen.

Spin

360° Drehung auf einen Fuß.

Step

Ein Schritt mit rechts oder links vorwärts, rückwärts oder seitlich (mit belasten des Fußes)

Stomp

Aufstampfen mit dem ganzen Fuß auf den Boden.

Strut

Toe Strut: rechte oder linke Ballen vorne absetzen

Ferse senken

Heel Strut: rechte oder linke Ferse vorne absetzen

Fußspitze senken.

Swivel

Das Gewicht ist auf beiden Ballen. Beide Fersen werden gleichzeitig nach links oder rechts gedreht.

Swivel Walk

1. Gewicht auf beide Ballen verlagern, beide Fersen gleichzeitig nach rechts drehen

2. Gewicht auf beide Fersen verlagern, beide Fußspitze nach rechts drehen.

3. 1 wiederholen oder (nach links)

4. 2 wiederholen oder (nach links)

Scissor Step

Mit Fuß A einen Schritt in Richtung A

Fuß B neben Fuß A stellen

Fuß A vor Fuß B kreuzen.



Tip (Touch)

Fuß A oder B auf den Boden tippen, ohne den Fuß zu belasten.

Toe Split

Gewicht ist auf beiden Fersen, beide Fußspitzen werden nach außen gedreht.

Beide Fußspitzen werden wieder zurück gedreht.

Together

Der freie Fuß wird zum unbelastete Fuß gebracht.

Tripple Step

3 Schritte auf 2 Counts am Platz