

# Grundschrirte - Schrittkombinationen

Name	Beschreibung	Bemerkung
Across left	Der rechte Fuß ist über den linken zu kreuzen	
Across right	Der linke Fuß ist über den rechten zu kreuzen	
Applejacks	eine Fußdrehung am Platz mit beiden Füßen.	Mit dem Gewicht auf der linken Ferse und dem rechten Ballen den linken Ballen und die rechte Ferse nach links drehen und die FüÙe wieder in Ausgangsposition drehen. Mit dem Gewicht auf der rechten Ferse und dem linken Ballen den rechten Ballen und die linke Ferse nach rechts drehen und die FüÙe wieder in Ausgangsposition drehen. Diese Bewegung kann mit entgegengesetzten Gewichtswchsel ausgeführt werden. Siehe Traveling Applejacks.
Back	Bewegung des Körpers nach hinten. Zurücksetzen des Fußes.	
Backwards	Der Bereich hinter dem Tänzer	
Balance Step	Eine Schrittbewegung in jeglicher Raumbewegung, meist gefolgt von einem Schließen	Rechten Fuß Schritt vor, Linken Fuß neben rechten absetzen, rechten Fuß am Platz belasten.
Ball Change	Ein schneller Gewichtswchsel von dem Ballen des eigenen Fußes auf den anderen Fuß. Dieser Bewegung geht meist ein Kick oder Fersentipper voraus.	Rechten Fuß nach vorn kicken & rechten Ballen neben dem linken Fuß stellen, dabei Gewicht voll auf den rechten Fuß/ linken Fuß leicht anheben. Gewicht wieder auf den linken Fuß
Behind	Eine Fußbewegung mit dem unbelasteten Fuß hinter dem Belasteten. Dabei wird der unbelastete Fuß nach der Beendigung dieser Bewegung belastet	Linken Fuß schritt seit links, rechten Fuß hinter linken kreuzen.
BPM	Schläge pro Minute. Gibt die schnelligkeit eines Tanzes und somit seinen Charakter an.	
Break	A: Stoppen jeglicher Bewegung B: Rhythmuswchsel	
Brush	Das freie (unbelastete) Bein wird nach vorn geschwungen oder nach hinten, dabei berührt der Ballen den Boden und der Fuß verbleibt in der Luft. Eine weiter Bewegung ist notwendig um den Fuß auf den Boden zu setzen.	
Bump	Ist eine Hüftbewegung, die zu einer Seite ausgeführt wird, indem die Hüfte zu dieser Seite geführt wird.	

Center	A: Der Balancepunkt des Körpers/Körpermitte B: Raummitte	
Cha Cha step	Schrittkombination mit den Zählzeiten 1&2, 3&4	
Change of Weight	Gewichtswechsel vom belasteten Fuß zum unbelasteten	
Chareleston Step	Eine Schrittkombination bestehend aus vier Schritten	1. Linken Fuß Schritt vor 2. Rechten Fuß kick nach vorne 3. Rechten Fuß Schritt zurück 4. Linke Spitze hinten auftippen
Chassé	Eine Seitwärtsbewegung, bei der die Füße immer bewegt werden. Eine Seitwärtsbewegung, die normalerweise aus drei Schritten besteht. Kann aber erweitert werden.	1. Rechten Fuß schritt seit rechts & Linken Fuß neben rechten absetzen 2. Rechten Fuß Schritt seit rechts
Close	Schließen	Ein Fuß wird neben den anderen gestellt.
Coaster Step	Eine Bewegung von drei schritten, bei der jeder Schritt Gewicht besitzt und auf zwei Zählzeiten gesetzt wird.	1. Rechten Fuß Schritt zurück & linken Fuß neben rechten Fuß setzen 2. Rechten Fuß Schritt vor
Count	Zählzeit	Gibt an welchen Charakter ein Musiktitel hat oder/und gibt an wie lang ein Tanz ist.
Cross	Der unbelastete Fuß wird über/hinter dem belasteten Fuß gekreuzt.	
Cross Shuffle	Eine Schrittkombination ähnlich dem Shuffle mit Zählzeiten 1&2, jedoch wird hier die erste und dritte Fußbewegung über dem Standbein gekreuzt.	1. Rechten Fuß über den linken kreuzen & linken Fuß Schritt seit links hinter rechten Fuß 2. Rechten Fuß über den linken kreuzen
Diagonal	Eine Bewegung, die im 25 Grad Winkel zur Seite rechts/links nach vorn/hinten vom Center weg ausgeführt wird.	
Difficulty Level	Beschreibt die Schwierigkeitsstufen von Tänzen	1. Beginner - Für Tänzer mit keiner oder wenig Erfahrung 2. Beginner/Intermediate - Für Tänzer, die Grundbegriffe beherrschen und ein gewisses Koordinationsvermögen besitzen 3. Intermediate - Für Tänzer, die gewisse Eigenvorstellung und schnelles Auffassungsvermögen haben, sowie die verschiedenen Musikrichtungen erkennen und einordnen können. 4. Intermediate/Advanced - Motion, Rythmus und Tanzqualität sind ausgebildet, die Tänzer besitzen keine Schwiegigkeiten beim Umsetzen von Tanzchoreographien. 5. Advanced - Schnelles Umsetzen der Tänze und Musikrichtungen mit Variationen, sehr gut ausgebildete Bewegung zu Tänzen, sehr flexibel und beste Körperbeherschung und Koordination

Forward	Der Bereich vor dem Tänzer	
Grapevine	Schrittkombination aus drei Schritten plus einem Beendigungsschritt /Weiterführungsschritt seitlich oder schräg vor oder zurück.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Linken Fuß Schritt seit links</li> <li>2. Rechten Fuß hinter linken kreuzen</li> <li>3. Linken Fuß Schritt seit links</li> <li>4. Stomp/Scuff/Brush/Hitch rechten Fuß neben linken Fuß</li> </ol>
Heel	Ferse des Fußes berührt den Boden	
Heel Swivels	Mit dem Gewicht auf den Ballen, die Fersen nach rechts oder links drehen und wieder zurück.	
Hip Bumps	Die Hüfte wird in eine Richtung geneigt auch wieder zurück	
Hitch	Ein Knie wird hochgezogen/nach vorn angewinkelt	
Hold	Eine Pause, bevor die nächste Bewegung ausgeführt wird.	
Hook	Der unbelastete Fuß wird vor dem belasteten Bein gekreuzt.	
Hop	Sprung von einem Fuß und wieder landen auf demselben.	
Jazz Box	Eine Schrittkombination bei der die Füße eine Box beschreiben, Ausführung aber beachten!!!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rechten Fuß vor dem linken kreuzen und absetzen</li> <li>2. Linken Fuß Schritt zurück</li> <li>3. Rechten Fuß Schritt rechts seit</li> <li>4. Linken Fuß schritt vor oder</li> <li>1. Rechten Fuß Schritt vor</li> <li>2. Linken Fuß vor rechten kreuzen</li> <li>3. Rechten Fuß Schritt zurück</li> <li>4. Linken Fuß schritt seit links</li> </ol>
Jump	Ein Sprung mit beiden Füßen und beide landen wieder auf dem Boden	
Kick	Rechten oder linken Fuß anheben und diesen dann nach vorn zur Seite, nach hinten vorschnellen lassen, bis das Bein gestreckt ist. Ebenfalls ist hierbei darauf zu achten, dass die Fußspitze auch gestreckt ist.	
Kick Ball Change	siehe Ball Change	
Lock Step	Eine Fußbewegung, bei der der hintere oder vordere unbelastete Fuß zum Belasten aufschließt, mit dem Knöchel kreuzt und absetzt	
Monterey Turn	Eine Drehung, die mit einem Point/Touch seitwärts beginnt	<p>Beispiel:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rechte Spitze rechts seit auf tippen</li> <li>2. 1/2 oder 1/4 Drehung auf dem linken Fuß nach rechts und rechten Fuß neben linken Fuß absetzen.</li> </ol>

Pivot	Eine Platzdrehung bestehend aus zwei Schritten, die auf den Ballen gedreht wird.	1. Rechten/linken Fuß Schritt vor 2. 1/2 Drehung links/rechts und linken/rechten Fuß belasten
Point	Ist eine Bewegung des Fußes, die vorwärts, seitwärts oder rückwärts ausgeführt wird. Dazu wird die Spitze aufgesetzt und mit der äußersten inneren Fußkante der Boden berührt	
Rock Step	Wiegeschritt - eine Schrittkombination mit zwei Schritten für einen Gewichtswechsel von dem einem auf den andern Fuß.	
Rocking Chair	Eine Schrittkombination auf 4 Zählzeiten, wobei ein Fuß am Platz bleibt und der andere vor oder/und zurückgesetzt wird.	1. Rechten Fuß Schritt vor 2. Gewicht auf linken Fuß zurück 3. Rechten Fuß Schritt zurück 4. Gewicht auf linken Fuß vor
Sailer Step	Eine Schrittkombination, in der der Oberkörper zu der entgegengesetzten Seite gelehnt wird, wie der gekreuzte Schritt. Sailer Step links: nach links lehnen, wenn der linke Fuß hinter dem rechten gekreuzt wird.	Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt seit rechts & rechten Fuß Schritt seit rechts 2. Linken Fuß leicht links setzen
Scissor Step	Eine Schrittkombination auf 3 Zählzeiten, die seitwärts ausgeführt wird und mit einem Kreuzschritt beendet wird.	1. Rechten Fuß Schritt seit rechts 2. Linken Fuß an rechten setzen 3. Rechten Fuß über linken kreuzen
Scoot	Ein Gleiten des belasteten Fußes vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Kann auch mit Gewicht auf beiden Füßen ausgeführt werden	
Scuff	Eine Berührung der Ferse, die über den Boden geschliffen wird. Ausführung meist nach einen Crapevine, Side Stepps	
Shimmy	Eine Schulterbewegung die durch Vorwärts- und Rückwärtsbewegung um die Körperachse der beiden Schulterpartien in einem schnellen Rhythmus ausgeführt wird.	
Shuffle	Eine Schrittkombination aus drei Schritten auf zwei Zählzeiten und einem Upbeat (&). Ebenso bekannt unter Polka Step. Die Bewegung wird in Lift Motion ausgeführt.	Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor &. Linken Fuß an rechten heranetzen 2. Rechten Fuß Schritt vor
Slap	Eine Hand berührt durch Anheben / Anwinkeln des Fußes die Ferse.	
Slide	Eine Bewegung, die durch Heranziehen / Wegdrücken / Herangleiten des unbelasteten Fußes zum belasteten Fuß charakterisiert ist.	

Slow	Ein Schritt der auf zwei Zählzeiten gesetzt wird.	
Spin	Eine 360 Grad Drehung um die Körperachse auf einem Fuß	Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor 2. Eine komplette Drehung links und linken Fuß über rechten Fuß eindrehen lassen.
Steps	Typen von Schritten: A: Walking (slow) - normalerweise auf zwei Zählzeiten B: Running (quick) - eine Zählzeit in der Musik C: Side (rechts oder links) - Kann auf slow oder quick getanzt werden D: Pivot - Eine Drehung mit Gewichtstransport, bei der die Oberschenkel geschlossen sind und die Füße zueinander stehen E: Balance - Ein Schritt in jede Richtung, bei dem die Füße geschlossen werden und ein Hold erfolgt	
Stomp	Ein Schritt bei dem der gesamte Fuß intensiv den Boden berührt, ein massives Geräusch dadurch entsteht.	
Stomp Down	Gewicht bleibt nach der Beendigung des stomp auf dem Fuß	
Stomp Up	Der Fuß, der den stomp ausgeführt hat wird nicht belastet und kann für einen neuen Schritt verwendet werden.	
Strut	Eine Schrittkombination mit zwei Bewegungen auf zwei Zählzeiten. A: Heel Strut - Die Ferse wird nach vorn aufgesetzt, Spitze in die Luft, auf der zweiten Zählzeit wird die Spitze abgesetzt der gesamte Fuß belastet und sich dadurch nach vorn, nach hinten, zur Seite oder diagonal bewegt. B: Toe Strut - Die Spitze wird nach vorn aufgesetzt, Ferse in der Luft, auf der zweiten Zählzeit wird die Ferse abgesetzt, der gesamte Fuß belastet und sich dadurch nach vorn, nach hinten, zur Seite oder diagonal bewegt.	
Sweep	Eine Bewegung des unbelasteten Fußes, der vor dem Standbein gestreckt vor diesem aufgetippt ist und dann in einem Bogen zur Seite geführt wird.	
Swivel	Drehung der Füße in eine vorgegebene Position auf der Ferse oder dem Ballen. Die Drehung erfolgt durch Belastung des nicht zu drehenden Fußpartes.	

Toe Fan	Füße sind zusammen rechte / linke Spitze dreht nach außen und zurück	
Toe Splits	Füße sind zusammen, Spitzendrehen nach außen und zusammen	
Touch	Eine Berührung (Tippen) der Spitze oder der Ferse eines Fußes an einer vorgegebenen Position ohne Belastung	
Tripple Step	Drei Schritt am Platz auf zwei Zählzeiten	
Turn	Eine Drehung/Bewegung des Körpers in eine vorgegebene Position und Richtung. Dabei werden einer oder mehr Schritte gesetzt	
Turning Vine	Ein Grapevine mit einer Drehung (1/4 oder 1/2) auf dem 3. Schritt	
Vaudeville Left	Siehe Vaudeville Right	
Vaudeville Right	Eine Schrittkombination, die sich durch Kreuzschritt seitwärts, hier rechts, bewegt.	Beispiel: & Linken Fuß leicht links rück 1. Rechten Fuß über linken kreuzen & Linken Fuß leicht links rück 2. Rechten Fuß vor diagonal rechts auftippen
Vine	<u>siehe Grapevine</u>	
Weave	auch Travelling Grapevine genannt.	Eine Welle (Weave) ist ein Grapevine über acht oder mehr Zählzeiten: 1. Rechten Fuß Schritt seit rechts 2. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen 3. Rechten Fuß Schritt seit rechts 4. Linken Fuß vor rechten Fuß kreuzen 5. Rechten Fuß Schritt seit rechts 6. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen u.s.w.
Abkürzungen	T/M - Takt pro Minute	
	R - rechts	
	L - links	
	RD - Runde	
	RD - Rechtsdrehung	