

# **Bundesverband für Country Westerntanz Deutschland e. V.**

## Glossar

zur Ausbildung Trainer C Breitensport/ Trainerassistent  
(profilübergreifende Grundlagen CW1 und CW2)

Stand: Januar 2022





## **Vorwort**

Tanz als Kunstform, Tanzstile und Choreografien unterliegen einem stetigen Wandel durch die Weiterentwicklung der Musik und der tänzerischen Praxis.

Die folgenden Ausführungen können also, der Natur der Sache wegen, weder vollständig noch aktuell sein. Es handelt sich um ein Glossar ausgewählter Inhalte nach heutigem Stand.

Tanz ist ein hochkomplexes, vielschichtiges Geschehen.

Es mit sprachlichen Mitteln vollständig und universell gültig erfassen zu wollen, ist in einer knappen und übersichtlichen Darstellung nur schwer möglich.

Alle Beschreibungen sind also Vereinfachungen oft deutlich komplexerer Sachverhalte.

Die Inhalte dieses Glossars bedürfen daher der Interpretation und können das Vorbild, sowie die sachkundige Erläuterung durch Tanztrainer und Tanztrainerinnen nicht ersetzen!

Die Fachsprache im Country Western Tanz ist Englisch, entsprechend sind die einzelnen Begriffe in Englisch eingetragen. Wo es möglich und sinnvoll war, wurde eine entsprechende Übersetzung angegeben. In der Praxis sollte den englischsprachigen Fachausdrücken der Vorzug gegeben werden.

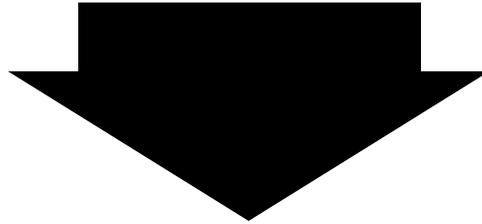
Um nach den Vorgaben des Deutschen Tanzsportverbandes (DTV) eine Abnahme des Deutschen Tanzsportabzeichens (DTSA) durchführen zu können, bedarf es einer Definition von „Figuren“ im Sinne der DTSA-Vorgaben.

Die Unterteilung in diesem Glossar in belastete und unbelastete Bewegungen, die Art und Weise der Ausführung, sowie in Bewegungsmuster ist die Voraussetzung, um „Figuren“ im Sinne von Country Western Tanz zu definieren (=Bewegungselemente).

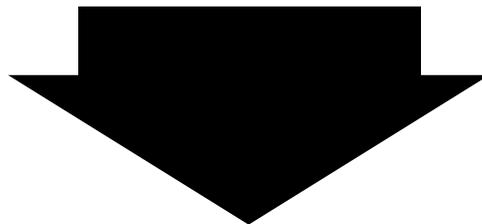
Weitere Informationen kann man der Anlage „Anlage zu Kategorie III a für das DTSA Country Western (CW) Tanz“ im Downloadbereich der Internetseite des BfCW entnehmen (<https://www.bfcw.com/downloads.html>).



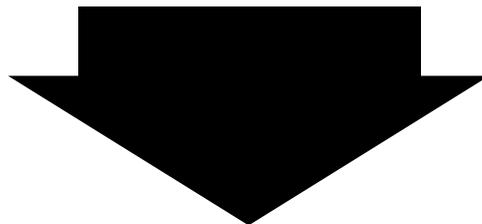
Eine oder mehrere  
**Bewegungen mit Gewichtsverlagerung**  
und/oder  
eine oder mehrere  
**Bewegungen ohne Gewichtsverlagerung**



werden mit einer bestimmten  
**Art und Weise der Bewegungsausführung** (Technik)



zu einem  
**Bewegungsmuster**



mehrere Bewegungsmuster oder  
ein oder mehrere Bewegungsmuster mit einer oder mehreren  
zusätzlichen Bewegungen bilden ein  
**Bewegungselement**  
(im Paartanz sind diese Bewegungselemente häufig komplexer  
und werden dort als „Figur“ bezeichnet)



## **Bewegungen mit Gewichtsverlagerung**

### **Behind (Hinterkreuzen)**

Der Fuß des Spielbeines wird dicht hinter das Standbein gekreuzt und das Gewicht wird übertragen.

### **Check**

Der Körperschwerpunkt bewegt sich vorwärts. Kurz vor dem Gleichgewichtsverlust wird der Fuß des Spielbeins leicht ausgedreht vor den Körper gestellt. Das Gewicht wird nur zum Teil übertragen. Sobald die Vorwärtsbewegung zum Stillstand kommt, nähert sich das hintere Knie dem vorderen und ermöglicht so eine Bewegung in andere Richtungen.

### **Close (Schließen)**

Das Spielbein wird neben das Standbein gesetzt und das Gewicht wird übertragen.

### **Cross**

Mit Cross wird ein Step bezeichnet, bei dem der Fuß des Spielbeines dicht vor das Standbein gekreuzt und das Gewicht übertragen wird.

### **Jeté**

Ein Begriff aus dem Ballett. Jeté beschreibt einen Jump von einem Bein auf das andere Bein.

### **Lunge (Ausfallschritt)**

Ausfallschritt in beliebiger Richtung. Das belastete Bein wird gebeugt und das andere gestreckt.

### **Recover**

Das Gewicht wird vom Standbein zurück auf das Spielbein übertragen.

### **Rock Step (Wiegeschritt)**

Eine Zusammensetzung aus einem Step (rückwärts, seitwärts, vorwärts oder gekreuzt) und einem Recover.

### **Step backwards (Schritt rückwärts)**

Der Fuß des Spielbeines wird nach hinten geführt und das Gewicht wird übertragen.

### **Step in Place (Schritt am Platz)**

Der Fuß des Spielbeines wird neben dem Standbein abgesetzt und das Gewicht wird übertragen.

### **Side Step (Schritt seitwärts)**

Der Fuß des Spielbeines wird zur Seite geführt und das Gewicht wird übertragen.

### **Step forward (Schritt vorwärts)**

Der Fuß des Spielbeines wird nach vorne geführt und das Gewicht wird übertragen.

### **Stamp / Stomp / Stomp Down**

Das gebeugte Spielbein wird neben oder vor dem Standbein mit der Sohle des Fußes hörbar auf den Boden gestampft. Dabei bleibt der Fuß wie bei einer Briefmarke kleben und das Gewicht wird übertragen.



## **Bewegungen mit Gewichtsverlagerung**

### **Attitude**

Attitude ist ein Begriff aus dem Ballett.

Eine Pose auf einem Bein, bei dem das gebeugte Spielbein in einem rechten Winkel nach hinten gehoben und gehalten wird. Dabei ist das Spielbein ausgedreht und im Idealfall ist das Knie des Spielbeines höher als der Fuß des Spielbeines.

### **Battement**

Battement ist ein Begriff aus dem Ballett und eine „schlagende“ Aktion.

Es gibt verschiedene Ausführungsmöglichkeiten.

Das Spielbein kann gebeugt sein und schlägt mit dem Fuß gegen das Standbein. Das Spielbein kann gestreckt sein und wird in beliebiger Richtung schnell gehoben und kontrolliert wieder gesenkt.

### **Brush**

Der Fuß des Spielbeines streift hörbar mit dem Ballen über den Boden.

### **Chest Pop**

Der Brustkorb wird isoliert bewegt. Während die Bauchmuskulatur angespannt ist, wird der Brustkorb mit Hilfe der Rippenmuskulatur gehoben und gesenkt.

### **Développé**

Développé ist ein Begriff aus dem Ballett. Das Spielbein wird am Standbein hochgeführt und in beliebiger Richtung in die Luft entfaltet und gestreckt.

### **Drag**

Beim Drag wird das Spielbein aktiv an das Standbein herangezogen. Slide und Drag werden oft zusammenhängend, nacheinander ausgeführt.

### **Flick**

Das gestreckte Spielbein wird schnell nach hinten gebeugt.

### **Heel Dig**

Die Ferse des Spielbeinfußes gräbt sich bzw. stößt vorne, schräg oder seitwärts kräftig in den Boden.

### **Heel Fan**

Der Fuß des Spielbeines wird auf dem Ballen belastet und die Ferse dreht nach außen und kann abgesetzt werden. Meistens wird danach wieder geschlossen.

### **Heel Grind**

Der Fuß des Spielbeines wird auf der Ferse mit nach innen gedrehter Fußspitze angesetzt und dann wird die Fußspitze von innen nach außen gedreht.

### **Heel Split**

In geschlossener Fußposition wird das Gewicht auf die Ballen verlagert und die Fersen werden gleichzeitig nach außen gedreht und wieder geschlossen.



## **Bewegungen ohne Gewichtsverlagerung**

### **Hip Bump**

Das Becken wird aus der Körpermitte heraus in eine beliebige Richtung nach außen geschoben und gekippt. Der Hip Bump sollte mit weichen Knien erfolgen.

### **Hip Roll**

Ein Hip Roll ist eine kreisende Bewegung mit dem Becken / der Hüfte.

### **Hitch**

Das Knie vom Spielbein wird hochgezogen und bildet dabei meistens einen rechten Winkel vor dem Körper.

### **Hook**

Das Spielbein berührt mit der Wade das Schienbein vom Standbein.

### **Kick**

Das Spielbein wird zunächst gebeugt und dabei hochgezogen. Dann wird das Spielbein, in einer beliebigen Richtung, von oben nach unten gestreckt. Abschließend wird das Spielbein in die Ausgangsposition geführt. Die genaue Ausführung ist abhängig von dem jeweiligen Tanzstil.

### **Knee Pop**

Die Fersen werden schnell gehoben und gesenkt, dabei werden die Beine gebeugt und gestreckt. Der Körper bleibt auf einer Höhe.

Diese Aktion kann sowohl mit beiden Beinen als auch mit einem Bein ausgeführt werden.

### **Knee Roll**

Knee Roll wird auf dem Ballen mit gebeugtem Bein ausgeführt. Durch das kreisförmige Abrollen des Ballens entsteht eine kreisende Bewegung des Knies. Diese Aktion kann sowohl mit einem Bein als auch mit beiden Beinen ausgeführt werden.

### **Passé**

Passé ist eine Hilfsbewegung aus dem Ballett. Der Fuß des Spielbeines wird am Knie des Standbeines vorbeigeführt von der einen zur anderen Position.

### **Plié**

Plié ist ein Begriff aus dem Ballett.

Eine fließende Bewegung, bei der beide Beine gebeugt werden.

### **Point**

Das Spielbein wird in beliebiger Richtung vom Standbein weggestreckt und der Fuß des Spielbeines tippt mit dem Zeh auf.

### **Rondé oder Sweep**

Eine Kreisbewegung bei der das gestreckte Spielbein von vorne nach hinten oder von hinten nach vorne gebracht wird. Hebt man dabei das Spielbein vom Boden ab, wird der Ausdruck Rondé bevorzugt.



## **Bewegungen ohne Gewichtsverlagerung**

### **Scuff**

Der Fuß des Spielbeines streift hörbar mit der Ferse über den Boden.

### **Shimmy**

Die Schultern werden entspannt, wechselseitig vor und zurück bewegt.

### **Stomp / Stomp Up**

Das gebeugte Spielbein wird neben oder vor dem Standbein mit der Sohle des Fußes hörbar auf den Boden gestampft. Es wird kein Gewicht übertragen.

### **Tap**

Der Fuß des Spielbeins wird mit dem Ballen in der Nähe, meistens neben dem Standbein, aufgetippt.

### **Toe Fan**

Der Fuß des Spielbeines wird auf der Ferse belastet und der Ballen dreht nach außen und kann abgesetzt werden. Meistens wird danach wieder geschlossen.

### **Toe Fans / Toe Split**

In geschlossener Position wird das Gewicht auf die Fersen verlagert und die Ballen werden gleichzeitig nach außen gedreht und wieder geschlossen.

### **Touch (Berühren)**

Touch ist der Oberbegriff für eine unbelastete Bewegung, bei der der Fuß des Spielbeines den Boden berührt. Dies kann auf verschiedene Arten ausgeführt werden, siehe Heel Dig, Point, Stomp Up, Tap.



## **Art und Weise der Bewegungsausführung (Technik)**

### **Bounce (federn)**

Eine Auf- und Abbewegung des Körpers, die vorwiegend mit Hilfe der Knie- und der Sprunggelenke erzeugt wird.

### **Delayed (verzögert)**

Der Fuß wird zuerst unbelastet in die neue Position gebracht und das Gewicht wird, z.B. zur rhythmischen Akzentuierung, deutlich später übertragen.

### **Follow through**

Der Fuß des Spielbeines wird dicht am Fuß des Standbeines vorbeigeführt.

### **Foot Position (Fußposition)**

Eine Bewegung wird so angesetzt, ausgeführt oder beendet, dass die Füße definierte Lagen (und zugehörige Gewichtsverteilungen) zueinander einnehmen.

### **Footwork (Fußarbeit)**

Footwork ist ein Oberbegriff, der angibt wie die Fußarbeit in den einzelnen Tanzstilen erfolgen soll. Dazu gehören u.a. die Fußpositionen, wie und in welcher Reihenfolge die funktionalen Teile des Fußes (Zehen, Ballen, Sohle, Ferse, Innen-, Außenkante) belastet werden, ob die Füße gestreckt oder geflext werden, etc.

### **Isolation**

Isolation bedeutet einzelne Körperteile, bzw. Bereiche des Körpers unabhängig voneinander zu bewegen.

### **Locked**

Eine Bewegung wird so ausgeführt, dass das vordere Bein die Weiterbewegung des hinteren verhindert. Wesentliches Merkmal ist das enge Schließen beider Oberschenkel bis zum Knie.

### **Heben und Senken**

Während einer Bewegung kann der Körper durch den Einsatz verschiedener Körperteile (z.B. Knie oder Fußgelenke) angehoben oder gesenkt werden.

### **Spins und Turns (Arten von Drehungen)**

Spins und Turns sind Drehungen um die Körperlängsachse. Man spricht von Spins, wenn der Drehgrad mindestens 360° beträgt und kein Gewichtswechsel stattfindet, die Drehung also auf einem Bein erfolgt. Spins sind immer stationär.

Turns können progressiv oder stationär sein, je nachdem, ob sie mit Raumgewinn einhergehen oder nicht.

### **Sway**

Mit Hilfe des Oberkörpers wird ein Richtungswechsel eingeleitet.

### **Swing**

Mit Hilfe des Unterkörpers (vorwiegend des Beckens) wird die Bewegung gebremst und meistens in eine andere Richtung umgeleitet.



## Art und Weise der Bewegungsausführung (Technik)

### Syncopated

Bewegungen werden nicht auf vollen Takten ausgeführt. Stattdessen werden geteilte Takte beziehungsweise Variationen im Timing genutzt oder es werden Taktschläge betont, die normalerweise nicht betont werden. Beispiel: Ein extended weave hat das Timing 1,2,3,4,5,6,7,8, ein syncopated weave wird auf 1&2&3&4 getanzt.

### Torque (Drehmoment)

Mit Torque wird die Kraft bezeichnet, die dafür sorgt, dass sich etwas dreht. „To take torque“ = dem Drehmoment widerstehen (Spannungsaufbau).



## **Bewegungsmuster**

### **Anchor Step (Ankerschritt)**

Ein Triple Step am Platz. Er ist zusammengesetzt aus einem Step backwards in dritter Fußposition, Step in Place und Recover. Es ergeben sich Gewichtswechsel ohne Raumgewinn.

### **Applejack**

Der Applejack ist ein stationäres Bewegungsmuster, das mit dem Gewicht auf beiden Beinen in zweiter Fußposition beginnt. Ein Fuß führt einen Toe Fan aus, während der andere Fuß das Gewicht auf dem Ballen hat und die Ferse nach innen dreht. Beide Füße drehen danach zurück in die Ausgangsposition. Kann in beide Richtungen ausgeführt werden und wird oft mehrmals hintereinander getanzt.

### **Body Roll**

Eine Wellenbewegung mit dem Körper.

Kopf, Schultern, Brustkorb, Bauch, Hüfte und Knie werden nacheinander in eine Richtung geschoben. Entweder von Kopf bis zu der Hüfte / den Knien (roll down) oder umgekehrter Reihenfolge (roll up). Der Body Roll kann auch mit einer Gewichtsverlagerung stattfinden. Body Roll ist immer vorwärts oder rückwärts, bei einer Seitwärtsbewegung handelt es sich um eine Snake Roll.

### **Boogie Walks**

Boogie Walks sind Steps forward, bei denen die Füße jeweils von der Außenkante auf die Innenkante gerollt werden. Die Füße sind dabei parallel und die Knie leicht gebeugt.

### **Botafoga**

Botafoga ist ein syncopated Triple Step, der sich aus einem Cross und einem Side Rock zusammensetzt. Diese Figur ist eine Basic-Figur aus der Samba.

### **Camel Walk**

Der Camel Walk besteht aus Steps forward, bei denen jeweils das Spielbein, mit gebeugtem Knie, gleichzeitig mit dem Vorwärtsschritt neben das Standbein gesetzt wird.

### **Chainé Turn**

Chainé Turn ist ein progressiver 360°-Turn. Der Chainé Turn ist eine Zusammensetzung aus einem Step forward mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung und einem Close mit einer  $\frac{3}{4}$  Drehung und einem weiteren Step forward. Werden Chainé Turns aneinandergereiht, so ist der Ausgangsschritt der ersten Drehung bereits der Eingangsschritt für die folgende Drehung.

### **Charleston Step**

Vor- und Zurückbewegung, erzeugt durch abwechselnden Einsatz von Steps und Points oder Kicks, jeweils vorwärts und rückwärts. Es gibt verschiedene Ausführungsmöglichkeiten unter anderem mit Swivels.

### **Chassé**

Ein Triple Step aus Side Step, Close und Side Step.

### **Coaster Step**

Ein Triple Step, zusammengesetzt aus einem Step backward, einem Close und einem Step forward.



## **Bewegungsmuster**

### **Cross Chassé**

Ein Triple Step aus einem Cross, einem Side Step und einem Cross.

### **Heel Strut**

Beim Heel Strut wird zuerst die Ferse aufgesetzt und dann die Spitze. Dies erfolgt immer über zwei Zählzeiten.

### **Hop**

Ein Jump bei dem zeitgleich beide Füße den Boden verlassen und zeitgleich beide wieder den Boden berühren. Beim Hop bleibt die Gewichtsverteilung unverändert.

### **Jump (Sprung)**

Jump ist der Oberbegriff für alle Arten von Sprüngen.

### **Kick-Ball-Change / -Step oder -Cross**

Zusammensetzung von einem Kick, Absetzen auf dem Ballen und einem abschließenden Close, Step forward oder einem Cross.

### **Lock Step (Step-Lock-Step)**

Ein Lock Step ist ein Triple Step, zusammengesetzt aus einem Step forward, einem Lock und einem weiteren Step forward. Der Lock Step wird syncopated (z.B. auf 1&2) und der Step Lock Step auf vollen Taktschlägen (z.B. 1,2,3) ausgeführt.

### **Mambo Step**

Der Mambo Step ist ein syncopated Triple Step, der sich aus einem Rock Step oder einem Side Rock mit anschließendem Close oder Step zusammensetzt.

### **Paddle Turn**

Paddle Turn ist ein stationärer Turn, bei dem durch Abdrücken des Spielbeines vom Boden meistens eine 1/8 oder 1/4 Drehung entsteht.

### **Pencil Turn**

Pencil Turn ist ein Spin, der auf Toe ausgeführt wird.

### **Pivot Turn / Travelling Pivots (Achsendrehung)**

Pivot Turn/ Travelling Pivots sind progressive Turns. Steps forward und backward wechseln sich mit jeweils einer halben Drehung ab. Die Steps forward werden meistens mit Ferse und die Steps backward mit Ballen angesetzt. Die Schrittlänge ist gleich.

### **Platform Turn (Drehscheibendrehung)**

Platform Turn ist ein Spin, der mit geschlossenen Füßen ausgeführt wird.

### **Prissy Walks**

Prissy Walks sind Steps forward bei denen jeder Step einspurig gesetzt und von toe beziehungsweise ball auf ball flat abgerollt wird.



## **Bewegungsmuster**

### **Sailor Step**

Ein Triple Step, zusammengesetzt aus einem Behind und zwei Side Steps oder einem Behind, Close und Side Step. Der Oberkörper wird ruhig gehalten und es entsteht eine seitliche Pendelbewegung des Unterkörpers.

### **Sailor Turn**

Ein Sailor Turn ist ein Sailor Step, bei dem während des zweiten Schrittes eine  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Drehung erfolgt. Häufig endet die Drehung mit einem Step forward anstatt einem Side Step.

### **Scissor Step (Scherenschritt)**

Eine Zusammensetzung aus einem Side Step, Close und Cross.

### **Scot**

Scot ist eine rutschende oder gleitende Bewegung in beliebiger Richtung. Dabei wird immer Bodenkontakt gehalten. Scots können auf beiden Beinen oder auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel, ausgeführt werden.

### **Shuffle**

Eine Zusammensetzung aus einem Step forward oder einem Step backward, einem Close in dritter Fußposition und einem weiteren Step in dieselbe Richtung. Shuffle werden i.d.R. syncopated (z.B. auf 1&2) ausgeführt.

### **Skate**

Skate ist eine progressive Vorwärtsbewegung, bestehend aus wechselnden Gleitschritten in die Diagonalen. Die Füße passieren dabei das Standbein in erster Fußposition und der Körper dreht in Bewegungsrichtung mit.

### **Slide (Schlittern, Gleiten)**

Ein Slide ist eine Bewegung in beliebiger Richtung. Durch aktives Abdrücken vom Standbein, wird das Spielbein in die jeweilige Richtung geschoben, was eine Vergrößerung der Schrittlänge zur Folge hat. Die große Schrittweite erzeugt ein Nachgleiten des gestreckten, entlasteten Beines.

### **Snake Roll**

Eine seitliche Wellenbewegung mit dem Körper.

Kopf, Schultern, Brustkorb, Bauch, Hüfte und Knie werden nacheinander in eine Richtung geschoben. Entweder von Kopf bis Hüfte / Knie (roll down) oder in umgekehrter Reihenfolge (roll up). Im Gegensatz zum Body Roll entsteht immer eine Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere Bein.

### **Spin Turn**

Spin Turn ist ein stationärer 360°-Turn bei dem kein Gewichtswechsel stattfindet, die Drehung erfolgt auf einem Bein. Ein Spin Turn kann unter anderem als Platform Turn oder Pencil Turn ausgeführt werden.



## Bewegungsmuster

### Spiral Turn (Spiraldrehung)

Spiral Turn ist ein progressiver 360°-Turn. Beginnend mit einem Step forward und einer ganzen Drehung auf dem Standbein, während das unbelastete Bein möglichst lange auf seiner Anfangsposition verbleibt und sich somit um das Standbein schlingt.

### Spot Turn

Spot Turn ist ein stationärer 360°-Turn und ist zusammengesetzt aus einem Cross, einer Drehung und einem Recover. Diese Bezeichnung findet man hauptsächlich in den lateinamerikanischen Tänzen Cha Cha und Rumba.

### Step Turn

Step Turn ist ein stationärer Turn und ist zusammengesetzt aus einem Step forward, einer Drehung und einem Recover. Die Drehung ist meistens eine  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Körperdrehung.

### Switches (Toe, Point oder Heel Switches)

Antippende, zeigende oder grabende Bewegungen, im Wechsel mit einem Schließen.

### Swivel

Swivel ist eine fortlaufende Bewegung auf beiden Beinen mit parallelen Füßen. Zum Beispiel wird das Gewicht auf die Ballen verlagert, dann drehen beide Fersen in dieselbe Richtung und werden abgesetzt. Anschließend werden die Fersen belastet und die Ballen drehen weiter in dieselbe Richtung und werden abgesetzt. Dieser Ablauf kann auch mit belasteten Fersen beginnen.

### Swivet

Wird mit einem Fuß ein Heel Fan und zeitgleich mit dem anderen ein Toe Fan ausgeführt und wieder rückgängig gemacht, spricht man von einem Swivet.

### Triple Step

Triple Step ist der Oberbegriff für alle Bewegungsmuster, die aus drei Bewegungen mit Gewichtswechsel bestehen. Diese werden üblicherweise syncopated ausgeführt (z.B. auf 1&2).

### Toe Strut

Beim Toe Strut wird zuerst die Spitze aufgesetzt und dann die Ferse. Dies erfolgt immer über zwei Zählzeiten.

### Triangle (Dreieck)

Eine Zusammensetzung aus Cross, Step backward und Side Step, dabei entsteht ein imaginäres Dreieck auf dem Boden.

### Twist

Twist ist eine stationäre Bewegung auf beiden Beinen mit parallelen Füßen. Das Gewicht wird auf die Ballen verlagert und beide Fersen drehen in die eine und / oder andere Richtung.

### Volta

Volta ist eine Figur aus der Samba. Es wird jeweils ein Cross und ein Side Step syncopated ausgeführt (z.B. auf 1&). I.d.R. werden mehrere Voltas aneinandergereiht.



## **Bewegungselemente**

Bewegungselemente, die mit einem \* gekennzeichnet sind, gehören mit der spezifischen Bezeichnung und dem angegebenen Timing einem Tanzstil an und sollten daher auch nur in dem Zusammenhang Verwendung finden.

### **Basic Nightclub \***

Der Basic Nightclub ist ein Bewegungselement aus dem Nightclub Twostep. Es handelt sich um eine Kombination aus einem Side Step, einem Close bzw. Behind und einem Cross. Er wird im Timing 1,2& ausgeführt.

### **Dorothy Step**

Der Dorothy Step ist ein syncopated Lockstep. Die Bewegungsrichtung geht in die Diagonale. In der Regel werden zwei Dorothy Steps getanzt (z.B. auf 1,2,&,3,4,&).

### **Gallops**

Eine Aneinanderreihung von Shuffles.

### **Grapevine**

Der Grapevine beginnt mit einem Side Step, gefolgt von einem Behind und einem weiteren Side Step sowie einer belasteten oder unbelasteten Abschlussbewegung.

### **Jazzbox**

Jazzbox ist ein Bewegungselement, welches sich aus einem Triangle mit einer belasteten oder unbelasteten Abschlussbewegung zusammensetzt.

Die Grundversion besteht aus 4 Schritten, mit 4 Gewichtswechseln, bei der eine imaginäre Box (Viereck) entsteht. Möglich sind aber auch diverse Variationen, z.B. mit ¼ Drehung oder Abschlussbewegungen aus Cross, Kick, Touch, etc.

### **Lindy \***

Lindy ist ein Bewegungselement aus dem Swing. Die Kombination besteht aus einem Chassé und einem Rock Step (im Timing 1a2,3,4) oder aus einem Rock Step und einem Chassé (im Timing 1,2,3a4).

### **Monterey Turn**

Monterey Turn ist ein stationärer Turn und ist zusammengesetzt aus einem Point und einem Close mit Drehung, gefolgt von einem Point und einem Close ohne Drehung.

### **Pigeon Toe Movement**

Pigeon Toe Movement ist eine fortlaufende Seitwärtsbewegung. Die Füße sind nicht parallel. Zum Beispiel führt bei einem Pigeon Toe Movement nach rechts, der rechte Fuß einen Toe Fan aus, während der andere Fuß das Gewicht auf den Ballen verlagert und die Ferse nach innen dreht, Ballen und Ferse werden dann abgesetzt. Anschließend führt der rechte Fuß einen Heel Fan aus und der linke Fuß belastet zur selben Zeit die Ferse und dreht den Ballen nach innen, Ferse und Ballen werden wiederum abgesetzt.



## **Bewegungselemente**

### **Rocking Chair (Schaukelstuhl)**

Rocking Chair ist eine Zusammensetzung aus einem Rock Step vorwärts und einem Rock Step rückwärts (oder andersherum).

### **Rolling Vine**

Der Rolling Vine ist eine 3-Schritt-Drehung mit einer Abschlussbewegung. Sie besteht aus einer  $\frac{1}{4}$  Drehung mit einem Step forward, einer  $\frac{1}{2}$  Drehung mit einem Step backward, einer weiteren  $\frac{1}{4}$  Drehung mit einem Side Step und einer belasteten oder unbelasteten Abschlussbewegung.

### **Rumba Box**

Eine vollständige Rumba Box besteht aus Side step, Close, Step forward, Hold, Side Step, Close, Step backward, Hold. Sie kann auch in umgekehrter Reihenfolge oder als halbe Rumba Box getanz werden.

### **Twinkle \***

Der Twinkle ist ein Bewegungselement aus dem Walzer, bestehend aus drei Steps. Üblich sind zwei Ausführungen: Ein Step forward in diagonaler Richtung, ein weiterer Step forward, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung mit Follow Through und ein weiterer Step forward oder ein Step forward in diagonaler Richtung, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung mit Follow Through und ein Side Step mit Follow Through, sowie ein weiterer Step forward. Das Timing ist 1,2,3.

### **Vaudeville Step**

Vaudeville Step ist eine Schrittkombination aus Heel Dig, Close, Cross, Side Step. Es gibt dazu Variationen (z.B. wird mit dem Cross begonnen) und Erweiterungen.

### **Weave**

Seitwärtsbewegung, erzeugt durch abwechselnden Einsatz von Cross und Side Steps. Ein Weave ist fortlaufend und kann sowohl mit einem Side Step als auch mit einem Cross beginnen. Die Cross Steps werden abwechselnd vorwärts und rückwärts gekreuzt.



## Index

### A

Anchor Step (Ankerschritt) 10  
Applejack 10  
Attitude 5

### B

Basic Nightclub 14  
Battement 5  
Behind (Hinterkreuzen) 4  
Body Roll 10  
Boogie Walks 10  
Botafoga 10  
Bounce (federn) 8  
Brush 5

### C

Camel Walk 10  
Chainé Turn 10  
Charleston Step 10  
Chassé 10  
Check 4  
Chest Pop 5  
Close (Schließen) 4  
Coaster Step 10  
Cross 4  
Cross Chassé 11

### D

Delayed (verzögert) 8  
Développé 5  
Dorothy Step 14  
Drag 5

### F

Flick 5  
Follow through 8  
Foot Position (Fußposition) 8  
Footwork (Fußarbeit) 8

### G

Gallops 14  
Grapevine 14

### H

Heben und Senken 8

Heel Dig 5  
Heel Fan 5  
Heel Grind 5  
Heel Split 5  
Heel Strut 11  
Hip Bump 6  
Hip Roll 6  
Hitch 6  
Hook 6  
Hop 11

### I

Isolation 8

### J

Jazzbox 14  
Jeté 4  
Jump (Sprung) 11

### K

Kick 6  
Kick-Ball-Change / -Step oder -Cross 11  
Knee Pop 6  
Knee Roll 6

### L

Lindy 14  
Locked 8  
Lock Step (Step-Lock-Step) 11  
Lunge (Ausfallschritt) 4

### M

Mambo Step 11  
Monterey Turn 14

### P

Paddle Turn 11  
Passé 6  
Pencil Turn 11  
Pigeon Toe Movement 14  
Pivot Turn / Travelling Pivots (Achsendrehung) 11  
Platform Turn (Drehscheibendrehung) 11  
Plié 6  
Point 6



## Index

Prissy Walks	11	Touch (Berühren)	7
<b>R</b>		Triangle (Dreieck)	13
Recover	4	Triple Step	13
Rocking Chair (Schaukelstuhl)	15	Twinkle	15
Rock Step (Wiegeschritt)	4	Twist	13
Rolling Vine	15	<b>V</b>	
Rondé oder Sweep	6	Vaudeville Step	15
Rumba Box	15	Volta	13
<b>S</b>		<b>W</b>	
Sailor Step	12	Weave	15
Sailor Turn	12		
Scissor Step (Scherenschritt)	12		
Scoot	12		
Scuff	7		
Shimmy	7		
Shuffle	12		
Side Step (Schritt seitwärts)	4		
Skate	12		
Slide (Schlittern, Gleiten)	12		
Snake Roll	12		
Spins und Turns (Arten von Drehungen)	8		
Spin Turn	12		
Spiral Turn (Spiraldrehung)	13		
Spot Turn	13		
Stamp / Stomp / Stomp Down	4		
Step backwards (Schritt rückwärts)	4		
Step forward (Schritt vorwärts)	4		
Step in Place (Schritt am Platz)	4		
Step Turn	13		
Stomp / Stomp Up	7		
Sway	8		
Swing	8		
Switches (Toe, Point oder Heel Switches)	13		
Swivel	13		
Swivet	13		
Syncopated	9		
<b>T</b>			
Tap	7		
Toe Fan	7		
Toe Fans / Toe Split	7		
Toe Strut	13		
Torque (Drehmoment)	9		