



Glossar

**zur Ausbildung
Trainer C Breitensport / Trainerassistent
(profilübergreifende Grundlagen
TrAss 01 und TrAss 02)**

Stand: Februar 2026

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>).

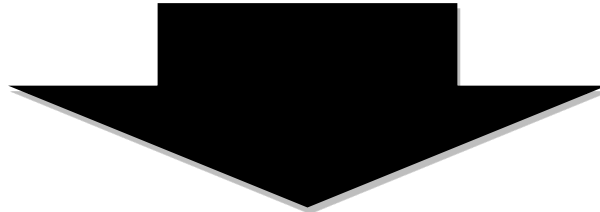
Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Vorwort	2
Schaubild „Wie entsteht eine Figur / ein Bewegungselement“	4
Bewegungen mit Gewichtsverlagerungen	5
Bewegungen ohne Gewichtsverlagerungen	7
Art und Weise der Bewegungsausführung (Technik)	10
Bewegungsmuster	12
Bewegungselemente (Figuren)	17
Stichwortverzeichnis	20
Abschließende Hinweise	22

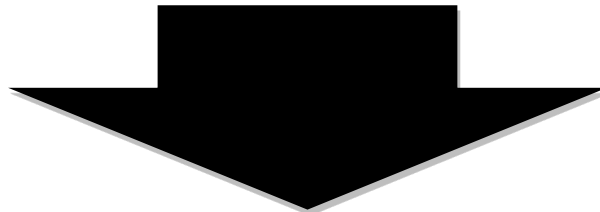
Alle Änderungen sind **rot** gekennzeichnet.

Wie entsteht eine Figur / ein Bewegungsmuster im Line Dance

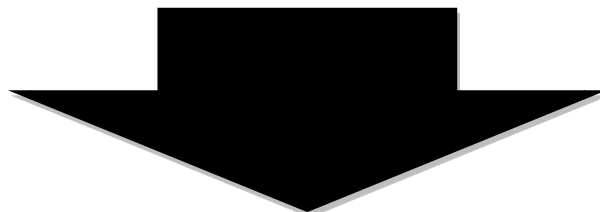
Eine oder mehrere
Bewegungen mit Gewichtsverlagerung
und/oder
eine oder mehrere



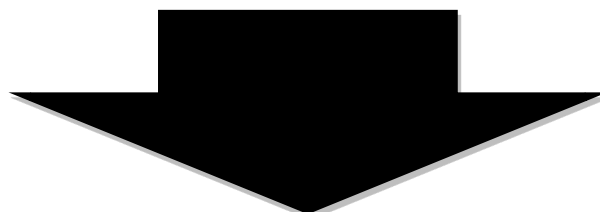
Bewegungen ohne Gewichtsverlagerung



werden mit einer bestimmten
Art und Weise der Bewegungen ausführung (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)

Bewegung mit Gewichtsverlagerung

Behind (Hinterkreuzen)

Der Fuß des Spielbeines wird 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 **Schritt** bezeichnet, bei dem der Fuß des Spielbeines vor das Standbein gekreuzt und das Gewicht übertragen wird.

Jeté

Ein Begriff aus dem Ballett. Jeté beschreibt einen **Sprung** 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. **Beide Füße haben immer Bodenkontakt.**

Runs

Eine schnelle Abfolge von Vorwärts- oder Rückwärtsschritten.

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.

Bewegung mit Gewichtsverlagerung

Stomp Down (auch Stomp)

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.

Walk

Der Fuß des Spielbeines wird nach vorne geführt und das Gewicht wird übertragen. Der Begriff wird häufig um den Begriff des Tanzstiles ergänzt und dann in einer bestimmten Art und Weise ausgeführt (Rumba Walks, Boogie Walks).

Bewegung ohne Gewichtsverlagerung

Attitude

Attitude (**derrière**) 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 wird mit einer Brush-Aktion in beliebiger Richtung mit gestrecktem Bein und Fuß in eine point-Position und schnell wieder zurück in eine geschlossenen Fußposition gebracht.

Das Spielbein kann gebeugt sein und schlägt mit dem Fuß gegen **den Knöchel des das Standbeines**.

~~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 **betont** gehoben und **gesenkt** anschließend wieder entspannt.

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.

Freeze

Beim Freeze findet gar keine Bewegung statt. Beim Hold bewegen sich die Füße nicht, aber der Rest des Körpers kann in Bewegung sein.

Heel Dig (auch: Heel Touch)

Die Ferse des Spielbeinfußes gräbt sich bzw. stößt vorne, schräg oder seitwärts kräftig in den Boden. Beim Heel Touch wird der Boden nur kurz berührt.

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.

Bewegung ohne Gewichtsverlagerung

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 **beide** Fersen werden gleichzeitig nach außen gedreht und wieder geschlossen.

Hip Bump (auch: 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.

Hold

**Es findet keine Bewegung der Füße statt, der Körper kann sich trotzdem bewegen.
Beim Freeze findet gar keine Bewegung statt.**

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.

Bewegung ohne Gewichtsverlagerung

Point

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

Ronde (siehe sweep)

Scuff

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

Shimmy

Die Schultern werden entspannt, wechselseitig vor und zurück bewegt.

Stamp (siehe stomp up)

(von to stamp = stempeln)

Stomp Up (auch stamp oder stomp)

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

Sweep (auch: Ronde)

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 Ronde bevorzugt. **Verwendung finden auch Begriffe aus dem Ballett.**

Rond de jambe à terre – das Spielbein hat Bodenkontakt oder Rond de jambe en l'air – das Spielbein hat keinen Bodenkontakt.

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.

Clap

Clap ist das Klatschen in die Hände, es wird als Styling-Element in Tänzen genutzt.

Click / Snap

Click und Snap bezeichnen das Fingerschnipsen, es wird als Styling Element in Tänzen genutzt.

Cuban

Cuban ist eine Motion und beschreibt eine Tanztechnik, die unter anderem durch Beugen und Strecken der Beine eine i.d.R. rotierende Hüftaktion erzeugt.

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 geflex werden, etc.

Isolation

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

Lilt

Lilt ist eine Motion und beschreibt eine Tanztechnik, die durch den Einsatz von Sprung- und Kniegelenken ein deutliches Heben und Senken des Körpers erzeugt (Bounce).

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.

Art und Weise der Bewegungsausführung (Technik)

Prep (Preparation)

Mit Prep oder Preparation wird die Vorbereitung des Körpers auf eine nachfolgende Aktion beschrieben, z.B. eine Drehung, eine spezielle Bewegung, eine Veränderung der Tanzposition oder der Tanzrichtung.

Press

Auf einem angesetzten Schritt wird Druck aufgebaut, in der Regel auf dem Ballen mit gebeugtem Bein.

Rise and Fall

Rise & Fall ist eine Motion und beschreibt eine Tanztechnik, die insbesondere im Walzer Anwendung findet. Siehe auch Heben und Senken.

Smooth

Smooth ist eine Motion und beschreibt eine Tanztechnik, bei der unter anderem mit Hilfe der Sprung- und Kniegelenke ein Heben und Senken des Körpers weitestgehend vermieden wird.

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.

Syncopated

Bewegungen werden nicht auf vollen ~~Takten~~ **Taktschlägen** ausgeführt. Stattdessen werden geteilte ~~Takte~~ **Taktschläge** 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 **meistens** 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

Ein Triple Step am Platz. Er ist zusammengesetzt aus einem Step backwards i.d.R. in dritter Fußposition, Step in Place und Recover. Es ergeben sich Gewichtswechsel ohne Raumgewinn. **Es handelt sich um ein Bewegungsmuster aus dem West Coast Swing.**

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~~ seitlich gerollt werden. Die Füße sind dabei parallel und die Knie leicht gebeugt.

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. („progressive knee pops“)

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. **Kann auch als reverse coaster step ausgeführt werden: eine Zusammensetzung aus einem Step forward, einem Close und einem Step backward.**

Bewegungsmuster

Cross Shuffle

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

Cross unwind (auch Twist Turn)

Eine Kombination aus einem cross und i.d.R. einer $\frac{1}{2}$ Drehung, die am Ende in einer offenen Fußposition endet.

Flea Hop

Flea Hop ist eine rutschende oder gleitende Bewegung zur Seite auf einem Bein. Dabei wird immer Bodenkontakt gehalten. Die Bewegung wird in Richtung des Spielbeins ausgeführt.

Full Turn

Full Turn ist der Oberbegriff für alle 360-Grad Drehungen.

Heel Strut

Beim Heel Strut wird zuerst die Ferse aufgesetzt und dann die Spitze **abgesenkt**. 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. **Locksteps können auch rückwärts ausgeführt werden.**

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. **Kann vorwärts, rückwärts, seitwärts oder diagonal ausgeführt werden.**

Military Turn

Es handelt sich um eine Step Turn. Der Begriff wird für Step Turns mit $\frac{1}{4}$ Drehungen verwendet, häufig wenn sich zwei und mehr $\frac{1}{4}$ Step Turns aneinanderreihen.

Out, out, in, in

Eine Zusammensetzung aus vier Aktionen. Aus einer geschlossenen Fußposition gehen die ersten beiden Schritte jeweils seitwärts in die zweite Fußposition, mit den Schritten drei und vier wird die Ausgangsposition wieder hergestellt. Kann auch

Bewegungsmuster

syncopated ausgeführt werden. (Siehe auch V-Step).

Paddle Turn / Push Turn

Paddle / Push Turn ist ein stationärer Turn, bei dem durch Abdrücken des Spielbeines vom Boden meistens eine $\frac{1}{8}$ oder $\frac{1}{4}$ Drehung entsteht. Beim Paddle Turn hat das Spielbein kein Gewicht, beim Push Turn wird ein wenig Druck auf das Spielbein gegeben.

Pencil Turn

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

Pivot Turn / Travelling Pivots (Achsendrehung)

Pivot Turn/ Travelling Pivots sind progressive Drehungen. 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 Turn, der mit geschlossenen Füßen ausgeführt wird.

Prissy Walks

Prissy Walks sind Steps forward mit betonter Oberkörper-Gegenbewegung bei denen jeder Step einspurig gesetzt und von toe beziehungsweise ball auf ball flat abgerollt wird. („Catwalk“, „Laufsteg“)

Push Turn (s. Paddle Turn)

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.

Scoot

Scoot ist eine rutschende oder gleitende Bewegung in beliebiger Richtung. Dabei wird immer Bodenkontakt gehalten. Scoots 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. Der Begriff Shuffle hat im Steptanz und in der Musiktheorie eine andere Bedeutung.

Bewegungsmuster

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.

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 eine stationäre Drehung 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.

Sugar Foot

Ist ein Bewegungsmuster das sich aus einem Toe Touch neben dem Standbein mit eingedrehtem Fuß, einem Heel Touch neben dem Standbein mit ausgedrehtem Fuß und einem Step Forward mit einem Stomp down zusammensetzt.

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

Bewegungsmuster

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 **abgesenkt**. Dies erfolgt immer über zwei Zählzeiten.

Touch unwind

Eine Kombination aus einem touch behind und i.d.R. einer halben oder vollen Drehung, die am Ende in einer offenen Fußposition endet.

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.

Twist Turn (s. Cross unwind)

V-Step

Eine Zusammensetzung aus Steps vorwärts, seitwärts und rückwärts. Aus einer geschlossenen Fußposition geht der erste Schritt diagonal vorwärts, der zweite Schritt ebenfalls diagonal vorwärts in die zweite Fußposition, mit den Schritten drei und vier wird die Ausgangsposition wieder hergestellt.

Bewegungselemente

Botafogo*

Botafogo ist ein syncopated Triple Step, der sich aus einem Cross und einem Side Rock zusammensetzt. Diese Figur ist eine Basic-Figur aus der Samba. Häufig wird auch der Begriff Cross Samba verwendet.

Cucaracha*

Ein Mambo Step seitwärts. Der Begriff wird in den Tanzstilen Cha Cha, Rumba, Samba und Salsa benutzt.

Diamond*

Diamond ist eine Figur, die vor allem im Walzer und im Nightclub vorkommt. Sie besteht aus einer Abfolge von Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsschritten, bzw. Rückwärts-, Seitwärts- und Vorwärtsschritten mit eingefügten 1/8 Drehungen.

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*

Gallops ist ein Bewegungselement aus der Polka. Es handelt sich um eine Zusammensetzung aus einem Step forward, einem Close in dritter Fußposition, einem Step forward, einem Close in dritter Fußposition, ... In der Regel im Timing 1&2&3&4&...

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.

K-Step

K-Step ist eine 8er-Kombination aus steps und touches (taps) in diagonalen Richtung vorwärts und rückwärts.

Lindy *

Lindy ist ein Bewegungselement aus dem Swing. Die Kombination besteht aus einem Chassé und einem Rock Step backward (im Timing 1a2,3,4) oder aus einem Rock Step backward und einem Chassé (im Timing 1,2,3a4), wenn die Musik einen ternären Rhythmus vorgibt.

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.

Bewegungselemente

Basic Nightclub Basic *

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

Pidgeon Toed Movement

Pigeon Toe Movement ist eine fortlaufende Seitwärtsbewegung. Die Füße sind nicht parallel. Zum Beispiel führt bei einem Pidgeon Toed 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. („Travelling Apple Jacks“)

Rocking Chair (Schaukelstuhl)

Rocking Chair ist eine Zusammensetzung aus einem Rock Step vorwärts und einem Rock Step rückwärts mit demselben Fuß (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 getanzt werden. Das Timing ist abhängig vom Tanzstil (Rumba, Line Dance, Bolero, ...).

Three Step Turn

Ist der Oberbegriff für alle Drehungen, die aus drei Gewichtswechseln bestehen, z.B. Rolling Vine oder Triple Turn on place.

Triangle

s. Jazzbox.

Triple Turn

Der Triple Turn ist ein Oberbegriff für eine Drehung mit drei Gewichtswechseln z.B. Triple (Full) Turn on place oder Rolling Vine.

Twinkle *

Der Twinkle ist ein Bewegungselement aus dem Walzer, bestehend aus drei Steps. Ein Step forward in diagonalen 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. Diese Figur wird häufig auch mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung als Twinkle Turn getanzt.

Bewegungselemente

Vaudeville Step

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

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, **Voltas können in gerader Richtung oder kreisförmig ausgeführt werden.**

Waltz Box*

Waltz Box ist eine Figur aus dem Walzer. Es ist eine Kombination aus **step forward, side step, close, step backward, side step, close.** Die Figur kann auch rückwärts begonnen werden und mit unterschiedlichen Drehgraden getanzt werden.

Weave

Seitwärtsbewegung, erzeugt durch abwechselnden Einsatz von Cross **oder behind** 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.

** Bewegungselemente, die mit einem * gekennzeichnet sind, gehören mit der spezifischen Bezeichnung, **und** dem angegebenen Timing **und einer speziellen Art und Weise der Ausführung** einem **genau definierten** Tanzstil an und sollten daher auch nur in dem Zusammenhang Verwendung finden.*

Stichwortverzeichnis

Anchor Step	12	Hop	13
Applejack	12	Isolation	10
Attitude	7	Jazzbox	17
Battement	7	Jeté	5
Behind (Hinterkreuzen)	5	Jump (Sprung)	13
Body Roll	12	Kick	8
Boogie Walks	12	Kick-Ball-Change / -Step oder -Cross	13
Botafogo*	17	Knee Pop	8
Bounce (federn)	10	Knee Roll	8
Brush	7	K-Step	17
Camel Walk	12	Lilt	10
Chainé Turn	12	Lindy	17
Charleston Step	12	Lock Step	13
Chassé	12	Locked	10
Check	5	Lunge (Ausfallschritt)	5
Chest Pop	7	Mambo Step	13
Clap	10	Military Turn	13
Click / Snap	10	Monterey Turn	17
Close (Schließen)	5	Nightclub Basic *	18
Coaster Step	12	Out, out, in, in	13
Cross	5	Paddle Turn / Push Turn	14
Cross Shuffle	13	Passé	8
Cross unwind (auch Twist Turn)	13	Pencil Turn	14
Cuban	10	Pigeon Toe Movement	18
Cucaracha*	17	Pivot Turn	14
Delayed (verzögert)	10	Platform Turn (Drehscheibendrehung)	14
Développé	7	Plié	8
Diamond*	17	Point	9
Dorothy Step	17	Prep (Preparation)	11
Drag	7	Press	11
Flea Hop	13	Prissy Walks	14
Flick	7	Push Turn (s. Paddle Turn)	14
Follow through	10	Recover	5
Foot Position (Fußposition)	10	Rise and fall	11
Footwork (Fußarbeit)	10	Rock Step (Wiegeschritt)	5
Freeze	7	Rocking Chair (Schaukelstuhl)	18
Full Turn	13	Rolling Vine	18
Gallops*	17	Ronde (siehe sweep)	9
Grapevine	17	Rumba Box	18
Heben und Senken	10	Runs	5
Heel Dig (auch: Heel Touch)	7	Sailor Step	14
Heel Fan	7	Sailor Turn	14
Heel Grind	8	Scissor Step	14
Heel Split	8	Scoot	14
Heel Strut	13	Scuff	9
Hip Bump	8	Shimmy	9
Hip Roll	8	Shuffle	14
Hitch	8	Side Step (Schritt seitwärts)	5
Hold	8	Skate	15
Hook	8	Slide (Schlittern, Gleiten)	15

Stichwortverzeichnis

Smooth	11	Tap.....	9
Snake Roll	15	Three Step Turn	18
Spin Turn	15	Toe Fan	9
Spins und Turns (Arten von Drehungen).....	11	Toe Fans / Toe Split	9
Spiral Turn (Spiraldrehung)	15	Toe Strut.....	16
Spot Turn	15	Torque (Drehmoment)	11
Stamp (siehe stomp up)	9	Touch (Berühren)	9
Step backwards (Schritt rückwärts).....	5	Touch unwind	16
Step forward (Schritt vorwärts).....	5	Travelling Pivots	14
Step in Place (Schritt am Platz).....	5	Triangle (Dreieck)	16
Step Turn	15	Triple Step	16
Step-Lock-Step.....	13	Triple Turn	18
Stomp Down (auch Stomp)	6	Twinkle	18
Stomp Up (auch stamp oder stomp)	9	Twist	16
Sugar Foot	15	Twist Turn (s. Cross unwind)	16
Sway	11	Vaudeville Step.....	18, 19
Sweep (auch: Ronde)	9	Volta*	19
Swing	11	V-Step	16
Switches (Toe, Point oder Heel Switches).....	15	Walk	6
Swivel.....	15	Waltz Box*	19
Swivet	16	Weave.....	19
Syncopated	11		

Abschließender Hinweis

Es soll an dieser Stelle nochmals betont werden, dass die vorstehenden belasteten und unbelasteten Bewegungen, sowie die geschilderten Bewegungsmuster und Bewegungselemente keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

Im Gegenteil – Choreografen, Choreografinnen, Tänzern und Tänzerinnen steht es völlig frei, weitere Bewegungen zu verwenden und neue Bewegungselemente durch entsprechende Verbindungen zu erzeugen.

Anregungen und Kommentare zu diesem Glossar bitte per E-Mail an den Lehrwart des BfCW, Josh Buchholz (lehrwart@bfcw.com) senden.

Ursprungsversion erstellt 2012 von Georg Kiesewetter.
Weitere Pflege des Glossars durch Christina Brucker, Sarah und Susanne Fröhlich.
Ab Februar 2026 durch das Glossar-Team.

Copyright-Hinweis:

Die Inhalte unterliegen dem Copyright. Alle Inhalte sind dem Bundesverband für Country Westerntanz Deutschland e. V. vorbehalten.

Die Verwendung, Vervielfältigung oder Änderung, auch in Auszügen, ist ohne Genehmigung verboten.