

# Schrittlexikon



## **Anchor Step**

- 1 Spielbein direkt hinter Standbein setzen & Standbein belasten
- 2 Spielbein belasten (Anmerkung: hat Ähnlichkeit mit Triple Step/Shuffle am Platz)

## **Apple Jacks**

siehe Pigeon Toed Movement

## **Behind - Side - Cross**

In der Regel wird diese Kombination mit «&» Counts getanzt

- 1 Schritt zur Seite
- & Spielbein kreuzt vor belastetem
- 2 Spielbein kreuzt hinter dem belastetem Bein

## **Attitude**

Spielbein wird mit gebeugtem Knie nach vorne oder hinten angehoben

## **Boogie Moves**

Standbein L - Hüfte beschreibt eine kreisförmige Bewegung, erzeugt durch die Belastung von Ballen Innenseite, Zehen, Ballen Aussenseite des rechten Fusses, wird am Platz ausgeführt

## **Bump**

Seitliche Bewegung der Hüfte

## **Boogie Walk**

Während dem Boogie Move werden Schritte progressiv vorwärts ausgeführt

## **Brush**

Spielbein wird von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten geschwungen, dabei berührt der Ballen den Boden

# Schrittlexikon



## Charleston Step

LF Schritt vorwärts

- 1 2 RF vorne auftippen oder kicken
- 3 4 RF Schritt rückwärts LF hinten auftippen

## Camel Walk

Schrittfolge gerade oder diagonal vorwärts

- 1 Schritt vorwärts in die angegebene Richtung
- 2 hinteres Bein einkreuzen (vorderes Knie gebeugt)

## Chainè Turn

360° Drehung vorwärts oder rückwärts mit 2 Schritten. Schritt eins 1/4 Drehung, Schritt zwei 3/4 Drehung  
(Zählweise kann 1 - 2 oder 1& sein - je nach Choreografie)

## Close

Spielbein wird direkt neben dem belasteten Bein ohne Gewicht platziert

## Coaster Step

RF kleiner Schritt rückwärts auf Ballen

- 1 & LF schliesst neben RF auf Ballen
- 2 RF kleiner Schritt vorwärts auf flachem Fuss (kann auch mit dem LF begonnen werden)

## Cross Over Break

1/4 Drehung L auf Standbein L und R kleiner Schritt vorwärts

1/4 Drehung in ursprüngliche Richtung und L wieder belasten (kann auch mit R ausgeführt werden)

## Cross Rock

diagonal links vorwärts

- 2 LF wieder belasten

# Schrittlexikon



## **Cross Unwind (Twist Turn)**

R vor (oder hinter) L kreuzen, 1/2 Drehung

(auch mit L möglich) \* Auch 360° Drehung möglich - wird FULL Twist Turn genannt

## **Dorothy Steps**

siehe Wizard

## **Developpe**

Spielbein wird in einer Passé (siehe Beschreibung Passé) angehoben und gestreckt

## **Drag / Draw**

Das Spielbein wird vorwärts, rückwärts oder seitlich in Richtung belastetes Bein gezogen - das Knie des Spielbeins ist dabei gebeugt

## **Fan**

siehe Heel Fan / Toe Fan

## **Flea Hop**

Rutschen des belasteten Fusses bodennah in Richtung des unbelasteten Fusses

## **Flick**

Das Spielbein wird nach hinten ausgeschlagen, die Fussspitze streift am Boden

## **Grapevine**

Diese Schrittfolge besteht immer aus 4 Zählern ( 1 - 2 - 3 - 4 oder 1 & 2 & ) Beispiel

Grapevine rechts:

RF Schritt nach rechts

2 LF kreuzt hinter RF

3 RF Schritt nach rechts

4 LF touch/tap/kick/stomp (optional - je Choreografie)

## **Heel Fan**

Beispiel Heel Fan rechts: Gewicht ist auf dem rechten Ballen, Ferse dreht nach rechts und wieder zurück

# Schrittlexikon



## Heel Jacks (siehe Sailor Shuffle)

oft verwendet anstatt dem korrekten Begriff Sailor Shuffle bzw. Vaudeville Step oder Vaudeville Hop

## Heel Split

Gewicht ist auf beiden Ballen - beide Fersen werden gleichzeitig nach aussen und wieder zurück gedreht

## Heel Strut

RF Ferse nach vorne auftippen

RF ganz belasten

Kann auch mit links ausgeführt werden - geht nur vorwärts

## Heel Switches

RF Ferse vorne auftippen

& RF neben LF abstellen

2 LF Ferse vorne auftippen(kann auch mit L ausgeführt werden)

## Hip Lift

Ferse des Spielbeins vom Boden abheben. Zehen bleiben am Boden. Das Knie des Spielbeins gestreckt lassen & in der Taille einknicken, Körperhöhe bleibt unverändert!

## Hitch

Das Spielbein wird mit gebeugtem Knie angehoben. Zehen zeigen zum Boden

## Hock

Das Spielbein wird vor (manchmal auch hinter) dem Standbein gekreuzt

## Hop

Sprung auf einem Bein.

Beispiel Hop mit rechts:

Standbein ist rechts, LF leicht angehoben, abspringen und landen auf RF

# Schrittlexikon



## Jazz Box

Besteht immer aus 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten

Variante 1: beginnend mit einem Kreuzschritt

- 1 RF kreuzt vor LF
- 2 LF Schritt zurück
- 3 RF Schritt nach rechts
- 4 LF Schritt vorwärts (kann auch mit LF begonnen werden)

Variante 2: beginnend mit Schritt vorwärts:

- 1 RF Schritt vorwärts
- 2 LF kreuzt vor RF
- 3 RF Schritt rückwärts
- 4 LF Schritt seitwärts (kann auch mit LF begonnen werden)

Jazz Box (auch Jazz Square genannt) in Tanzbeschreibungen wird leider oft Jazz Box genannt - der Schritt, der getanzt werden soll, ist aber ein Jazz Triangle (Füsse schliessen bei Count 4 in 1. Fussposition)

## Jazz Triangle

Besteht immer aus 4 Zählern, 3 oder 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten:

Variante 1, beginnend mit einem Kreuzschritt:

- 1 2 RF kreuzt vor LF
- 3 4 LF Schritt zurück
- RF Schritt nach rechts
- LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)

Variante 2:

- 1 2 RF Schritt vorwärts
- 3 4 LF kreuzt vor RF
- RF Schritt rückwärts
- LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)

## Jump

Sprung auf 2 Beinen. Man springt ab und landet auf beiden Beinen

## Kick Ball Change

1 & RF kickt vorwärts

RF auf Ballen neben LF stellen

LF belasten (kann auch mit LF begonnen werden)

## Knee Pop

& RF Ferse vom Boden abheben, indem das Knie gebeugt wird

1 R Ferse wieder absenken (kann auch mit L begonnen werden, kann auch mit beiden Fersen gleichzeitig ausgeführt werden)

## Lock Step

Beispiel rechter Lockstep

1 2 LF Schritt vorwärts

RF an LF heran (rechte Zehenspitze an linke Ferse), dabei berühren sich die Knie.

Kann auch mit RF begonnen werden

## Lock Shuffle

Beispiel rechter Lock Shuffle

1 & RF Schritt vorwärts

2 LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie RF Schritt vorwärts  
(kann auch mit LF begonnen werden)

## Lunge

Grosser Schritt vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Das belastete Bein ist gebeugt, das entlastete Bein gestreckt. Dieser Schritt hat Ähnlichkeit mit einem Rockstep.

## Mambo Step

Ein Schritt bestehend aus 8 counts. Beginnend mit einem hold (1), step (2), Gewichtsverlagerung (3), schliessen (4), hold (5), step (6), Gewichtsverlagerung (7), schliessen (8). Der Schritt kann mit R oder L begonnen und sowohl vorwärts, rückwärts als auch seitwärts ausgeführt werden. ANMERKUNG: Die Line Dancer verwenden eine synkopierte Variante. Beginnend mit einem step (1), Gewichtsverlagerung (&), schliessen (2), step (3), Gewichtsverlagerung (&), schliessen (4) - diese Ausführung ist SYNCOPATED Mambo Step!

# Schrittlexikon



## **Military Turn**

Variante bzw. anderer Name des Step Turns, bei dem üblicherweise 1/4-Drehungen ausgeführt werden

## **Monterey Spin**

RF tippt nach rechts, 360 Grad Rechtsdrehung

RF neben LF abstellen

LF tippt nach links

LF neben RF abstellen

## **Monterey Turn**

RF tippt nach rechts und 1/2 Rechtsdrehung

RF neben LF abstellen LF tippt nach links LF neben RF abstellen

## **Naningo**

Becken schwingt während einer Bewegungsfolge isoliert in eine Richtung und wieder zurück

## **Paddle Turn**

Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln und Bouncing = Auf- und Abbewegung

1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

& L seitwärts

1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

& L seitwärts

3 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

& L seitwärts

4 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

## **Passee**

R Fuss am L Bein bis zum Knie anheben

## **Pelvis Thrust**

Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück

# Schrittlexikon



## **Pigeon Toed Movement**

Schrittfolge zur Seite

Hierbei werden abwechseln beide Fersen und beide Spitzen geöffnet und geschlossen. Die Belastung liegt immer gleichzeitig auf der Ferse des einen und dem Ballen des anderen Fusses

## **Pivot**

Progressive Drehung - fortlaufende 1/2 Drehungen vorwärts oder rückwärts -re

## **Plattform Spin**

360 Grad Drehung auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel. Das Spielbein verbleibt während der Drehung neben dem Standbein

## **Point**

Das Spielbein wird durchgestreckt nach vorne, seitlich oder nach hinten getippt

## **Push Turn**

1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts

& L seitwärts

1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts

& L seitwärts

1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts

& L seitwärts

4 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts

Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln - im Gegensatz zu Paddle Turn ohne sichtbare Gewichtswechsel = Bouncing

## **Rock Step**

1 2 RF Schritt vorwärts

LF wieder belasten

(kann auch seitlich, rückwärts und natürlich mit LF ausgeführt werden). Wichtig: Beide Füße haben immer Kontakt zum Boden.

## **Rolling Vine**

siehe Three Step Turn



# Schrittlexikon



## Sailor Shuffle

Besteht immer aus 2 vollen und 2 &-Counts, kann mit dem & oder dem vollen Zähler begonnen werden

### Beispiel rechter Sailor Shuffle

RF Ferse diagonal rechts vorwärts auftippen

1 & RF direkt hinter LF stellen

2 & LF kreuzt vor RF

RF Schritt nach rechts (kann auch mit links begonnen werden)

## Sailor Step

Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler

Beispiel rechter Sailor Step

RF kreuzt hinter LF

1 & LF Schritt nach links

2 RF belasten

## Scissor(s)

Das Gewicht wird gleichmässig auf beide Füße verteilt. Beide Beine gleiten aneinander vorbei - nach vorne oder hinten bzw von Seite zu Seite. Ähnlich wie Heel/Toe Switches/Slides ANMERKUNG: Leider hat sich im Linedance folgende Ausführung eingeschlichen: L Schritt seitwärts, R schliesst, LF kreuzt vor RF (kann auch mit R begonnen werden) - ist KEIN Scissor Step!

## Scot

Auf dem Standbein vorwärts oder rückwärts über den Boden schleifen - Spielbein hat keine Berührung mit dem Boden

## Scuff

Spielbein wird von hinten nach vorne geschwungen, dabei berührt die Ferse den Boden

# Schrittlexikon



## **Shuffle (siehe auch Triple Step)**

Ist ein stationärer Schritt aus dem Steptanzen. Das Spielbein wird mit dem Ballen nach vorne (1) und nach hinten (&) über den Boden gestreift, um dann wieder neben dem Standbein abgestellt (2) zu werden. ANMERKUNG: Leider hat sich seit vielen Jahren der Name Shuffle für den Triple Step, Cha Cha bzw. Chase Schritt eingebürgert. Es ist jedoch die falsche Bezeichnung, da ein Shuffle stationär - ein Triple Step jedoch progressiv ausgeführt wird

## **Skate**

Schritte mit Körperdrehung in die Diagonale - ähnlich wie beim Roll- oder Schlittschuhfahren

## **Slide**

Nachdem ein Schritt in die angegebene Richtung ausgeführt wurde, wird das Spielbein mit durchgestrecktem Knie zum Standbein gezogen

## **Spin**

360 Grad Drehungen auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel

## **Spiral Turn**

Insidespin, bei dem das Spielbein auf der Anfangsposition verbleibt. Endung nach der Drehung mit gekreuztem Spielbein vor dem Standbein

Beispiel: R Schritt vorwärts, 360 Grad Drehung über die L Schulter, während der Drehung hat das linke Bein ständig Bodenkontakt

## **Step turn**

- 1 RF Schritt vorwärts, 1/4 oder 1/2 Drehung (je nach Choreografie) nach links
- 2 stationäre Drehung

## **Stomp**

R stampft neben L auf, mit Gewichtswechsel

## **Stomp Up**

R stampft neben L auf, ohne Gewichtswechsel

# Schrittlexikon



## **Strut Toe**

R Fussspitze vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ferse absenken (Fuss belasten).  
Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden (kann auch I& gezählt werden)

## **Strut Heel**

R Ferse vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ballen absenken (Fuss belasten).  
Heel Struts können nur vorwärts ausgeführt werden. (Kann auch I&gezählt werden)

## **Sugar Foot**

Die Füße werden abwechselnd direkt unter dem Körper von innen nach aussen gedreht und dabei be- und entlastet

## **Sweep**

R durchgestrecktes Bein mit gestreckter Fussspitze beschreibt am Boden eine kreisförmige Bewegung von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten. Auch mit L möglich.

## **Sweep (High)**

R mit gestreckter Fussspitze auf halber Wadenhöhe im Halbkreis von hinten seitlich nach vorne oder von vorne nach hinten bringen. Auch mit L möglich.

## **Switch**

I & RF Ferse nach vorne tippen

RF neben LF abstellen

LF Ferse nach vorne tippen

LF neben RF abstellen

Bewegung, die seitlich oder vorwärts ausgeführt wird. Kann auch mit L begonnen werden. Anstatt Heel können auch Toes verwendet werden, je nach Motion und Choreografie

## **Swivel**

Die Fersen und Zehen bewegen sich parallel und gleichzeitig in dieselbe Richtung. Die Belastung ist immer gleichzeitig auf Fersen bzw. Ballen.

## Swivet

Parellel drehende Bewegung der Füsse zur Seite und wieder zurück. Ein Fuss dabei auf der Hacke, der andere auf dem Ballen.

## Syncopated Splits

- auch bekannt als in-in-out-out

R kleiner Schritt nach rechts

L kleiner Schritt nach links

R zurück in Ausgangsposition

schliesst neben R (auch mit L beginnend möglich)

## Tap

Spielbein wird mit Fussspitze oder Ferse (je nach Choreografie) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal oder seitwärts getippt

## Three Step Turn

$\frac{1}{4}$  Drehung R und R vorwärts,  $\frac{1}{4}$  Drehung R und L seitwärts,  $\frac{1}{2}$  Drehung und R seitwärts (auch mit L möglich). Anmerkung: Wird fälschlicherweise auch als Rolling Vine bezeichnet. Da der Rolling Vine keinen Kreuzschritt auf Count 2 enthält - wie der nicht gedrehte Grapevine - ist der Name Rolling Vine für diese Drehung nicht korrekt.

## Toe Fan

Beispiel Toe Fan rechts:

Gewicht ist auf dem rechten Fersen, Fussspitze dreht nach rechts und wieder zurück

## Toe Heel Swivel

R Fussspitze dreht nach R, R Ferse dreht nach R, R Fussspitze dreht nach R... - oder mit Ferse beginnen, je nach Step Sheet - (dabei bleibt der linke Fuss in Ausgangsposition). Auch mit L möglich.

## Toe Heel Cross Swivel

R Fussspitze tippt neben L Fussspitze auf, dabei auf dem Standbein nach L drehen, R Ferse neben L Fussspitze auftippen, dabei auf dem Standbein nach R drehen, R vor L kreuzen, dabei Standbein nach L drehen. Kann auch mit L begonnen werden.

# Schrittlexikon



## **Toe Split**

Gewicht ist auf beiden Fersen - beide Fussspitzen werden nach aussen und wieder zurück gedreht

## **Toe Strut**

Kann vor- oder rückwärts, und natürlich mit links ausgeführt werden RF Zehen nach vorne auftippen RF ganz belasten

## **Triple Step (auch Cha Cha oder Chasse genannt)**

Besteht immer aus 2 vollen und einem & Zähler, kann vorwärts, rückwärts, seitwärts und auch mit links beginnend ausgeführt werden:

Beispiel Triple Step rechts vorwärts

RF Schritt vorwärts

& LF an RF heransetzen

2 RF Schritt vorwärts

## **Together**

R schliesst neben L mit Gewichtswechsel

## **Touch**

R Fussspitze tippt neben L auf – je nach Step Sheet vorwärts, seitlich, ...- ohne Gewichtswechsel (auch mit L möglich)

## **Travelling Pivot**

½ Drehung R und R vorwärts, ½ Drehung R und L zurück (Oberschenkel geschl.) (auch nach L möglich)

## **Twinkle Step**

L diagonal rechts vorwärts

R diagonal rechts vorwärts

L an R vorbei und dann diagonal links vorwärts

kann auch mit R begonnen werden

## **Twist Turn**

R vor oder hinter L kreuzen, 1/2 Drehung. Auch mit L möglich.

# Schrittlexikon



## **Weave**

Besteht immer aus 8 Zählern Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen, Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen

## **Wizard (auch Dorothy Steps genannt)**

R Schritt diagonal vorwärts

L locked an RF

& R Schritt diagonal vorwärts

kann auch mit L begonnen werden