

## Schritte und ihre Namen

L	Left	Links
R	Right	Rechts
LF	Left Foot	Linker Fuss
RF	Right Foot	Rechter Fuss

Brush (1)	L	LF neben RF vorbei schwingen und mit Fussballen Boden berühren
	R	RF neben LF vorbei schwingen und mit Fussballen Boden berühren
Bump (1)	L	Hüfte nach links bewegen (oberen Teil des Köpers nicht bewegen)
	R	Hüfte nach rechts bewegen (oberen Teil des Köpers nicht bewegen)
Charleston (1, 2, 3, 4)		LF vor, RF Kick nach vorn, RF zurück, linke Fussspitze nach hinten
Chasse (siehe Shuffle)		
Clap (1 oder &)		Klatschen
Coaster Step (1&2)	L	LF zurück, RF neben LF, LF vor (Oberkörper bleibt fast an Ort)
	R	RF zurück, LF neben RF, LF vor (Oberkörper bleibt fast an Ort)
Cross Rock Step (1, 2)	R	RF vor LF kreuzen und belasten, Gewicht zurück auf LF
	L	LF vor RF kreuzen und belasten, Gewicht zurück auf RF
Cross Shuffle (1&2)	L	LF vor RF kreuzen, RF nach R, LF vor RF kreuzen (Beine bleiben immer gekreuzt)
	R	RF vor LF kreuzen, LF nach L, RF vor LF kreuzen (Beine bleiben immer gekreuzt)
Cross Toe Strut (1, 2)	R	Rechte Fussspitze vor LF kreuzen, Rechte Ferse senken (Fuss belasten)
	L	Linke Fussspitze vor RF kreuzen, Linke Ferse senken (Fuss belasten)
Drag (1)	L	LF nachziehen
	R	RF nachziehen
Fan (1, 2)		Füsse zusammen und die Fussspitze des unbelasteten Fusses auf die Seite ausschwenken und wieder zurück
Flick (1)		Fuss nach hinten mit gebogenem Knie hochschnellen
Freeze		Stillstehen
Grapevine (1, 2, 3, 4)	L	LF nach L, RF hinter LF kreuzen, LF nach L, RF neben LF
	R	RF nach R, LF hinter RF kreuzen, RF nach R, LF neben RF

## Schritte und ihre Namen

L	Left	Links
R	Right	Rechts
LF	Left Foot	Linker Fuss
RF	Right Foot	Rechter Fuss

Heel (1)	L	Linke Ferse nach vorn
	R	Rechte Ferse nach vorn
Heel Bounces (or Double Knee Pop) (&1)		Auf beide Fussballen gehen und Fersen heben, Fersen wieder senken (Oberkörper nicht heben und senken)
Heel Split (1, 2)		Füsse zusammen: Gewicht auf den Fussballen, Fersen spreizen und wieder zurück
Heel Struts (1, 2)	R	Rechte Ferse nach vorn, Rechten Fussballen senken
	L	Linke Ferse nach vorn, Linken Fussballen senken
Heel Switch (&1)	L	Rechte Ferse ist vorn: RF neben LF und gleichzeitig Linke Ferse nach vorn
	R	Linke Ferse ist vorn: LF neben RF und gleichzeitig Rechte Ferse nach vorn
Hip Bump (1&)	L	Hüfte nach L und zurück
	R	Hüfte nach R und zurück
Hitch -1	L	Linkes Knie heben
	R	Rechtes Knie heben
Hook (Heel-Hook Combination)	L	Linke Ferse nach vorn, LF unterhalb rechtes Knie, Linke Ferse nach vorn, LF neben RF
(1, 2, 3, 4)	R	Rechte Ferse nach vorn, RF unterhalb rechtes Knie, Rechte Ferse nach vorn, RF neben LF
Hold (1)		Einen Schlag warten
Home (1)	L	LF neben RF
	R	RF neben LF
Jazz Box (1, 2, 3, 4)	R vor L	RF vor LF kreuzen, LF zurück, RF nach R, LF nach vorn (oder LF neben RF) (Triangle)
	L vor R	LF vor RF kreuzen, RF zurück, LF nach L, RF nach vorn (oder RF neben LF)
Jump (&1)		Springen (hüpfen)
Kick Ball Change (1&2)	L	LF Kick nach vorn, LF auf Ballen (belasten), Gewicht auf RF
	R	RF Kick nach vorn, RF auf Ballen (belasten), Gewicht auf LF
Knee Pop (&1)	L	Linke Fussspitze neben RF (Knie zeigt etwas nach R), LF neben RF
	R	Rechte Fussspitze neben LF (Knie zeigt etwas nach L), RF neben LF

## Schritte und ihre Namen

L	Left	Links
R	Right	Rechts
LF	Left Foot	Linker Fuss
RF	Right Foot	Rechter Fuss

Lock Step (1, 2, 3)	L	LF nach vorn, RF gekreuzt hinter LF nachziehen, LF nach vorn
	R	RF nach vorn, LF gekreuzt hinter RF nachziehen, RF nach vorn
Mambo Step (1&2)	Forward R	RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF, RF neben LF (etwas zurück)
	Forward L	LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF, LF neben RF (etwas zurück)
	Backward R	RF Schritt zurück, Gewicht nach vorn auf LF, RF neben LF (etwas nach vorn)
	Backward L	LF Schritt zurück, Gewicht nach vorn auf RF, LF neben RF (etwas nach vorn)
	Side L or R siehe Scissor Step	
Mash Potatoes (1, &, 2, &)		LF vor RF gekreuzt, Gewicht auf RF: Rechte Ferse nach rechts ausdrehen (1), LF hinter RF kreuzen (& Linke Ferse nach links ausdrehen (2), RF hinter LF kreuzen (2)
Monterey Turn (1, 2, 3, 4)		Rechte Fussspitze nach R, 1/2-Drehung nach R und RF neben LF, Linke Fussspitze nach L, LF neben RF
Paddle Turn (1&)		Drehung auf einem Fuss (L oder R) und antreiben mit der Fussspitze des anderen Fusses. Das Gewicht bleibt zu 3/4 auf dem drehenden Fuss
Pigeon Toed (1, 2)		Fersen und Zehen abwechselnd spreizen und sich dabei seitwärts bewegen
Point (1)		Mit der Fussspitze vorne, seitlich, gekreuzt oder hinten den Boden berühren (ohne Gewicht)
Rock Step (1, 2)	Forward R	RF nach vorn und belasten, Gewicht zurück auf LF
	Forward L	LF nach vorn und belasten, Gewicht zurück auf RF
	Backward R	RF zurück und belasten, Gewicht nach vorn auf LF
	Backward L	LF zurück und belasten, Gewicht nach vorn auf RF
Rocking Chair (1, 2, 3, 4)		Rock Step nach vorn und anschliessend einen Rock Step zurück
Sailor Step (1&2)	L	LF hinter RF, RF nach R, LF Schritt an Ort (etwas nach vorn)
	R	RF hinter LF, LF nach L, RF Schritt an Ort (etwas nach vorn)
Scissor Step (1&2)	L	RF Schritt nach rechts, LF neben RF, RF vor LF kreuzen
	R	LF Schritt nach rechts, RF neben LF, LF vor RF kreuzen

## Schritte und ihre Namen

L	Left	Links
R	Right	Rechts
LF	Left Foot	Linker Fuss
RF	Right Foot	Rechter Fuss

Scoot (1)	L	Rechtes Knie heben und auf LF nach vorn rutschen
Scuff (1)	L	Linke Ferse neben RF vorbei-schwingen und dabei Boden berühren
	R	Rechte Ferse neben LF vorbei-schwingen und dabei Boden berühren
Shimmy		Schultern gegengleich schnell vorwärts und rückwärts bewegen
Shuffle (1&2)	Forward L	LF nach vorn, RF neben LF (Innenfuss an Ferse), LF nach vorn
	Forward R	RF nach vorn, LF neben RF (Innenfuss an Ferse), RF nach vorn
	Backward L	LF zurück, RF neben LF (Innenfuss an Ferse), LF zurück
	Backward R	RF zurück, LF neben RF (Innenfuss an Ferse), RF zurück
	L	LF nach L, RF neben LF (nicht ganz zusammen), LF nach L
	R	RF nach R, LF neben RF (nicht ganz zusammen), RF nach R
	Step L (triple Step)	Gewicht auf LF, Gewicht auf RF, Gewicht auf LF
	Step R (triple Step)	Gewicht auf LF, Gewicht auf RF, Gewicht auf LF, Gewicht auf LF
Shuffle Turn (1&2)	R	½-Drehung rechts mit drei Schritten rechts, links, rechts fast an Ort
	L	½-Drehung links mit drei Schritten links, rechts, links fast an Ort
Snip (1 oder &)		Mit den Fingern schnippen
Spin (1)		Auf einem Fuss 360° drehen
Step (1)	L	LF Schritt an Ort
	R	RF Schritt an Ort
	Forward L	LF Schritt nach vorn
	Forward R	RF Schritt nach vorn
	L to L	LF Schritt nach links
	R to R	RF Schritt nach rechts
	Back L	LF Schritt zurück
	Back R	RF Schritt zurück
Step Turn (1, 2)	R	RF Schritt nach vorn, ½-Drehung links (Gewicht am Schluss auf LF)
	L	LF Schritt nach vorn, ½-Drehung rechts (Gewicht am Schluss auf RF)
Stomp (1)	L	Mit LF stampfen und LF belasten
	R	Mit RF stampfen und RF belasten
Stomp Up (1)		Stampfen ohne zu belasten
Stroll (1, 2, 3, 4)	R	RF diagonal nach rechts vorn, LF hinter RF kreuzen, RF diagonal nach rechts vorn, Linke Fussspitze neben RF
	L	LF diagonal nach links vorn, RF hinter LF kreuzen, LF diagonal nach links vorn, Rechte Fussspitze neben LF

## Schritte und ihre Namen

L	Left	Links
R	Right	Rechts
LF	Left Foot	Linker Fuss
RF	Right Foot	Rechter Fuss

Sugar Foot (1, 2)	R	Rechte Fussspitze neben LF (Linke Ferse etwas nach rechts drehen), Rechte Ferse neben LF (Linke Ferse etwas nach links drehen)
	L	Linke Fussspitze neben RF (Rechte Ferse etwas nach links drehen), Linke Ferse neben RF (Rechte Ferse etwas nach rechts drehen)

Sugar Foot Swivel (Dwighty)		Linke Ferse nach rechts und rechte Fussspitze neben LF
		Linke Fussspitze nach rechts und rechte Ferse neben LF

Swivel (1)	Heels L	Beide Fersen gegen L schwenken
	Heels R	Beide Fersen gegen R schwenken
	Toes L	Beide Zehen gegen L schwenken
	Toes R	Beide Zehen gegen R schwenken

Swivet (1, 2)	R	Auf rechter Ferse und linkem Fussballen stehen und linke Ferse nach links und rechte Fussspitze nach rechts ausdrehen, LF und RF zurückdrehen
	L	Auf linker Ferse und rechtem Fussballen stehen und rechte Ferse nach rechts und linke Fussspitze nach links ausdrehen, LF und RF zurückdrehen

Tap (1)		Antippen (siehe Toe L oder Toe R)
---------	--	-----------------------------------

Toe L (1)	Forward	Linke Fussspitze nach vorn
	Backward	Linke Fussspitze nach hinten
	to L	Linke Fussspitze nach L

Toe R (1)	Forward	Rechte Fussspitze nach vorn
	Backward	Rechte Fussspitze nach hinten
	to R	Rechte Fussspitze nach R

Toe Split (1, 2)		Füsse zusammen: Gewicht auf den Fersen, Zehen spreizen und wieder zurück
---------------------	--	--

Toe Strut (1, 2)	Forward R	Rechte Fussspitze nach vorn, Rechte Ferse senken
	Forward L	Linke Fussspitze nach vorn, Linke Ferse senken
	Backward R	Rechte Fussspitze nach hinten, Rechte Ferse senken
	Backward L	Linke Fussspitze nach hinten, Linke Ferse senken

Three Step Turn (1, 2, 3, 4)	R	RF mit ¼-Drehung rechts nach R, ¼-Drehung rechts und LF nach links, ½-Drehung rechts und RF nach rechts, Linke Fussspitze neben RF
	L	LF mit ¼-Drehung links nach L, ¼-Drehung links und RF nach rechts, ½-Drehung links und LF nach links, Rechte Fussspitze neben LF

Turning Vine (1, 2, 3, 4)	L	LF nach L, RF hinter LF kreuzen, LF mit ¼-(oder ½) Drehung links nach L, RF neben LF
	R	RF nach R, LF hinter RF kreuzen, RF mit ¼-(oder ½) Drehung rechts nach R, LF neben RF

## Schritte und ihre Namen

L	Left	Links
R	Right	Rechts
LF	Left Foot	Linker Fuss
RF	Right Foot	Rechter Fuss

Unwind (1)	L	RF vor LF gekreuzt: auf beiden Fussballen ½-Drehung links
	R	LF vor RF gekreuzt: auf beiden Fussballen ½-Drehung rechts
Vaudeville Step (&, 1, &, 2)	L	LF nach links (&), RF vor LF kreuzen (1), LF nach links (&), Rechte Ferse nach vorn (2)
	R	RF nach rechts (&), LF vor RF kreuzen (1), RF nach rechts (&), Linke Ferse nach vorn (2)
Vine (siehe Grapevine)		
Weave (Verlängerter Grapevine) (1, 2, 3, 4)	R	RF nach rechts, LF hinter RF kreuzen, RF nach rechts, LF vor RF kreuzen
	L	LF nach links, RF hinter LF kreuzen, LF nach links, RF vor LF kreuzen