

Tanzschritte-Begriffserläuterungen:

Bein oder Fuß A ist immer rechts

Bein oder Fuß B ist immer links

| | |
|----------------------------|---|
| Apple Jacks | Spitze des Fußes A (re.) heben und in Richtung B drehen, gleichzeitig Hacken des Fußes B heben und in Richtung A drehen; Spitze und Hacken absetzen (die Füße stehen jetzt in V-Form), danach wieder entsprechend Spitze und Hacken heben und die Füße zurück drehen (die Füße stehen wieder nebeneinander) |
| Behind: | Der freie Fuß wird hinter den belasteten Fuß gesetzt |
| Body Roll | Mit den Hüften rechts oder links herum kreisen |
| Break | Stoppen jeglicher Bewegung – Rhythmuswechsel |
| Brush | Das freie (unbelastete) Bein schwingt nach vorn, dabei wird der Boden leicht berührt. Nach einem Brush ist der Fuß in der Luft und eine weitere Bewegung ist notwendig, um den Fuß wieder zum Boden zurückzubringen. |
| Brush Fan | Mit dem Fuß über den Boden vorwärts und zur Seite streichen. |
| Bump | Hüftbewegung (Oberkörper nicht bewegen) |
| Center | Fuß A neben Fuß B stellen |
| Charleston | Fuß A im Bogen nach vorn setzen, Fuß B kickt bogenförmig nach vorn, Fuß B im Bogen nach hinten setzen, Fuß A tippt bogenförmig mit der Spitze nach hinten auf den Boden. |
| Clap | Klatschen |
| Close | Das geräuschlose Zusammenbringen der Füße ohne Gewichtswechsel. |
| Coaster Step | (3 Schritte in 2 Takten) Fuß A nach hinten stellen, Fuß B neben Fuß A stellen, Fuß A nach vorn stellen. |
| Cross | Der freie Fuß kreuzt vor oder hinter dem belasteten Fuß. |
| Cross Rock | Mit Fuß A vor Fuß B kreuzen - Gewichtsverlagerung zurück auf Fuß B |
| Diagonal | 45° Winkel vom Zentrum |
| Dig | Spitze von Fuß A tippt neben Innenseite Fuß B |
| Dip Down And UP | Etwas in die Knie gehen und wieder aufrichten (Knicks) |
| Drag/Draw | Fuß A langsam neben Fuß B setzen/ziehen |
| Fan | Mit dem Gewicht auf dem Hacken, Spitze von Fuß A zur Seite A und wieder in die Ausgangsposition drehen. |
| Figure Fore (Four) | Das unbelastete Bein schwingt wie ein Pendel vor dem belasteten Bein Die Fußspitze des pendelnden Beines ist zum Boden gerichtet |
| Foot Boogie | Füße stehen parallel nebeneinander Beide Fußspitzen nach außen drehen Beide Fersen nach außen drehen Beide Fersen wieder zurückdrehen Beide Fußspitzen wieder zurückdrehen So dass die Füße wieder nebeneinander stehen |

| | |
|--|---|
| Gravvine Vine | nach rechts oder links möglich. z.B. Gravvine nach re.: 1. mit dem rechten Fuß einen Schritt zur re. Seite setzen 2. linkes Bein hinter dem rechten kreuzen und den Fuß absetzen 3. mit dem rechten Fuß einen Schritt zur rechten Seite setzen 4. Kick, Brush, oder ähnliches |
| Heel | Mit dem rechten oder linken Hacken auf den Boden tippen |
| Heel Ball Cross | Mit Hacken A nach vorn tippen, Ballen von Fuß A ab rollen, Bein B vor Bein A kreuzen |
| Heel Bounces | Den Hacken auf der Stelle heben und senken (wippen) |
| Heel-Dig | Die Hacke mit starker Betonung auf den Boden aufsetzen |
| Heel Fan | Mit dem Gewicht auf dem Ballen, Hacken von Fuß A zur Seite A und wieder zurück drehen |
| Heel Grind | Ferse mit Gewicht absetzen, Fußspitze ist angehoben, dann die Fußspitze von innen nach außen drehen |
| Heel Jacks | Fuß A etwas nach hinten stellen, mit Hacken von Fuß B schräg nach vorn tippen |
| Heel-Lift | Anheben der Hacken mit geschlossenen Füßen |
| Heel-Split | Füße stehen nebeneinander, Gewicht ist auf beiden Ballen 1. beide Hacken nach außen drehen 2. beide Hacken zurückdrehen |
| Heel Stomp | Das Gewicht wird auf beide Fußspitzen verlagert, die Fersen werden angehoben und mit Betonung wieder gesenkt |
| Heel Strut | rechte oder linke Hacke vorne absetzen dann Fußspitze absetzen |
| Heel Switch | (3 Schritte in 2 Takten) Mit dem Gewicht auf Fuß A mit Hacken von Fuß B nach vorn tippen, Fuß B an Fuß A heransetzen (Gewichtswechsel auf Fuß B) und mit Hacken von Fuß A nach vorn tippen |
| Heel Tap | Mit dem Hacken von Fuß A auf den Boden tippen |
| Hip Bump | Mit Hüfte A in Richtung A kicken |
| Hitch | Knie wird hochgezogen |
| Hitch Turn | Knie von unbelastetem Bein A heben und auf Fußballen B Drehung ausführen |
| Hold | Einen Takt (oder mehrere) halten |
| Hook | Fuß A vor oder hinter Bein B heben |
| Hop | Leichter Sprung von einem Fuß zum anderen |
| Jazz Box Jazz Square Reggae | Beispiel mit rechts: 1. rechtes Bein vor dem linken kreuzen und Fuß absetzen 2. den linken Fuß hinter dem rechten absetzen 3. mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt zur rechten Seite setzen 4. linken Fuß neben den rechten Fuß setzen |
| Jump | Mit beiden Füßen springen und auf beiden Füßen landen |
| Jazz Jump | Fuß A nach vorn/hinten stellen, Fuß B nach vorn/hinten stellen |

| | |
|---|--|
| Kick | Den rechten oder linken Fuß anheben und in der Luft vorwärts, rückwärts oder seitlich bewegen bis das Bein gestreckt ist. Die Fußspitze sollte gestreckt sein |
| Kick Ball Change | Beispiel mit rechts: 1. den rechten Fuß nach vorn kicken & mit dem rechten Ballen einen kleinen Schritt rückwärts setzen (Gewicht auf dem rechten Fuß) 2. Gewicht zurück auf den linken Fuß |
| Knee Pop | Eine Ferse wird angehoben und das Knie gebeugt |
| Lindi right (left) | Chassé right, Rock back (Chassé left, Rock back) |
| Lock | Eine Position mit eng gekreuzten Füßen |
| Lock Step | Fuß A nach vorn setzen und Fuß B dahinter stellen |
| Lunge | Großer Schritt vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Das belastete Bein ist gebeugt, das unbelastete Bein gestreckt und wird zum belasteten Bein gezogen. |
| Mambo Rock Step | Fuß A nach vorn/hinten stellen, Gewicht auf Fuß A verlagern und Fuß B etwas heben, Fuß B wieder absetzen |
| Monterey Turn | Mit der Spitze von Fuß A zur Seite tippen, auf dem Ballen des Fußes B eine ½ Drehung in Richtung A ausführen und Fuß A an Fuß B heran ziehen, mit der Spitze von Fuß B zur Seite tippen und Fuß B neben Fuß A stellen. |
| Out Out | Fuß A zur Seite A stellen, Fuß B zur Seite B stellen (die Füße stehen schulterbreit auseinander) |
| Paddle Turn | Fuß A nach vorn stellen und auf beiden Fußballen ¼ Drehung in Richtung B ausführen, die Schritte wiederholen |
| Pivot Turn | Eine Drehung auf 2 Counts, wobei die Drehung mit dem Gewicht auf beiden Ballen ausgeführt wird; einen Schritt vor und eine ½ oder ¼ Drehung nach rechts oder links |
| Point | Mit der Fußspitze auf den Boden tippen |
| Popcorn Knee Roll Elvis Knee | Das z. B. rechte Bein ist unbelastet, nur der Ballen berührt den Boden und das wird im Halbkreis nach rechts und wieder zurück in Ausgangsposition gebracht |
| Prance Step | Mit Fußspitze A nach vorn tippen und Fuß A neben Fuß B stellen |
| Rock Back | Mit Fuß A einen Schritt zurück Gewichtsverlagerung wieder auf Fuß B |
| Rock Step | z.B. Rockstep vor mit rechts. 1. Schritt mit rechts nach vorn, Gewicht auf rechtem Fuß 2. Gewicht zurück auf den linken Fuß |
| Rocking Chair | Mit Fuß A einen Schritt vorwärts setzen Gewicht auf Fuß B verlagern Mit Fuß A einen Schritt zurück setzen Gewicht auf Fuß B verlagern |
| Rodeo Kicks | Mit Fuß A oder B zuerst einen Kick nach vorne dann zur Seite |

| | |
|---|--|
| Running Man | Mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts setzen Auf dem rechten Fuß etwas zurückrutschen und gleichzeitig das linke Knie anheben Mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts setzen Auf dem linken Fuß etwas zurückrutschen und gleichzeitig das rechte Knie anheben |
| Sailor Step Sailor Shuffle | Kreuzschritt (3Schritte in 2 Takten) Bein A hinter Bein B kreuzen, Fuß B zur Seite B stellen, Fuß A zur Seite A stellen |
| Scissor Step | Fuß A einen kleinen Schritt diagonal nach hinten in Richtung A stellen, Fuß B an Fuß A heran setzen, Bein A vor Bein B kreuzen |
| Scoot | Fuß A nach vorn stellen, mit Fuß B an Fuß A heranrutschen, Gewicht auf Fuß B verlagern und Knie A in Hitch-Position heben |
| Scuff | Mit der Hacke geräuschvoll den Boden berühren |
| Serpentines | RF diagonal zurück, LF Touch neben RF (mit klatschen) LF diagonal zurück, RF Touch neben LF (mit klatschen) RF diagonal zurück, LF Touch neben RF (mit klatschen) LF diagonal zurück, RF Touch neben LF (mit klatschen) |
| Shimmy | Ist eine Bewegung des Oberkörpers, bei dem die Schultern (abwechselnd recht, links) Eine Vorwärts- und Rückwärtsbewegung ausführen |
| Shuffle Cha-Cha Polka Chassé | Wechselschritt vor oder zurück (3 Schritte in 2Takten), mit rechts oder links beginnend-Beispiel mit rechts: 1. mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts setzen & linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen 2. mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts setzen (auch seitwärts oder rückwärts möglich) |
| Side Rock | Mit Fuß A einen Schritt zur Seite Gewichtsverlagerung wieder auf Fuß B |
| Slap | Den Fuß/Hacken oder das Knie heben und mit der Hand berühren |
| Slap Boots right (or left) | Rechten Fuß hinter linkem anheben und mit der linken Hand an den Stiefel klatschen; Rechten Fuß wieder neben linkem absetzen |
| Slide Step | Schrittfolge von 2 Counts. 1. Schritt zur Seite 2. den 2.Fuß wieder an den führenden Fuß heranstellen |
| Slide | Der freie unbelastete Fuß wird an den anderen herangezogen |
| Spin | 360° Drehung auf einen Fuß |
| Step | Ein Schritt mit dem linken oder rechten Fuß vorwärts, rückwärts oder seitwärts immer mit Gewichtswechsel |
| Stomp | Bei einem Stomp stampft man mit dem ganzen Fuß geräuschvoll auf den Boden |
| Strut | Schritt in 2 Takten: erst Hacken, dann Ballen auf den Boden setzen |
| Sugar Foot | Mit Fußspitze A neben Innenseite Fuß B tippen, dann mit Hacken A auf den Boden tippen |
| Swivel | Das Gewicht ist auf beiden Ballen. beide Hacken werden gleichzeitig nach links oder rechts gedreht |

| | |
|---|--|
| Swivel Walk | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gewicht auf beide Ballen verlagern, beide Fersen gleichzeitig nach rechts drehen 2. Gewicht auf beide Fersen verlagern, beide Fußspitze nach rechts drehen 3. 1 wiederholen oder (nach links) 4. 2 wiederholen oder (nach links) |
| Syncopated | 3 Schritte in 2 Takten |
| Toe Fan | Mit Gewicht auf einer Ferse, die Spitze nach außen drehen und wieder zurück |
| Toe Split | Gewicht ist auf beiden Fersen, beide Fußspitzen werden nach außen gedreht. Beide Fußspitzen werden wieder zurück gedreht |
| Toe Strut | Den rechten oder linken Ballen vorne absetzen, dann Hacke absetzen |
| Together | Der freie Fuß wird zum anderen gesetzt, mit Gewichtswechsel |
| Touch Tap Tip | Fuß A oder B auf den Boden tippen, ohne den Fuß zu belasten mit gebeugtem Knie |
| Tripple Step | 3 Schritte auf 2 Counts am Platz |
| Twinkle Step (hier Beispiel right): | <p>Linker Fuß Cross Step diagonal vorwärts rechter Fuß leicht diagonal vorwärts linker Fuß neben rechtem Fuß absetzen</p> |
| Vaudeville (hier Beispiel right) | <p>Linken Fuß leicht links zurück Rechten Fuß über linken kreuzen Linken Fuß leicht links zurück Rechten Fuß vor diagonal rechts auftippen</p> |
| Twist | Mit dem Gewicht auf dem/den Fußballen, Hacken in Richtung A, dann in Ausgangsposition drehen |
| Wave | Fuß A zur Seite stellen, Bein B vor/hinter Bein A kreuzen, Fuß A zur Seite stellen, Bein B hinter/vor Bein A kreuzen |
| Weave (verlängerter Grapevine) | <p>Besteht immer aus 8 Zählern – Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen, Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen</p> |