

Schritt-Lexikon



Seite 1

12/2012

A		
Anchor Step	1 + 2	Spielbein direkt hinter Standbein setzen Standbein belasten Spielbein belasten (Anmerkung : hat Ähnlichkeit mit Triple Step/Shuffle am Platz)
Attitude		Spielbein wird mit gebeugtem Knie nach vorne oder hinten angehoben
B		
Boogie Move		Standbein L - Hüfte beschreibt eine kreisförmige Bewegung, erzeugt durch die Belastung von Ballen Innenseite, Zehen, Ballen Außenseite des rechten Fußes, wird am Platz ausgeführt
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
Bump		Seitliche Bewegung der Hüfte
C		
Camel Walk	1 2	Schrittfolge gerade oder diagonal vorwärts Schritt vorwärts in die angegebene Richtung 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)
Charleston Step	1 2 3 4	LF Schritt vorwärts RF vorne auf tippen oder kicken RF Schritt rückwärts LF hinten auf tippen
Close		Spielbein wird direkt neben dem belasteten Bein ohne Gewicht platziert
Coaster Step	1 + 2	RF kleiner Schritt rückwärts auf Ballen LF schließt neben RF auf Ballen RF kleiner Schritt vorwärts auf flachem Fuß (kann auch mit dem LF begonnen werden)
Cross Over Break	1 2	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	1 2	1/8 Linksdrehung auf Standbein LF - RF kleiner Schritt diagonal links vorwärts LF wieder belasten
D		
Devellope		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
F		
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
G		
Grapevine	1 2 3 4	Diese Schrittfolge besteht immer aus 4 Zählern (1 - 2- 3 - 4 oder 1 & 2 &) Beispiel Grapevine rechts: 1 RF Schritt nach rechts 2 LF kreuzt hinter RF 3 RF Schritt nach rechts 4 LF touch/tap/kick/stomp (optional - je Choreografie)

Schritt-Lexikon



Seite 2

12/2012

H		
Heel Fan	1,2	Beispiel Heel Fan rechts: Gewicht ist auf dem rechten Ballen, Ferse dreht nach rechts und wieder zurück
Heel Split	1,2	Gewicht ist auf beiden Ballen, beide Fersen werden gleichzeitig nach außen und wieder zurück gedreht
Heel Strut	1 2	RF Ferse nach vorne auf tippen RF ganz belasten Kann auch mit links ausgeführt werden - geht nur vorwärts
Heel Switches	1 + 2	RF Ferse vorne auf tippen RF neben LF abstellen LF Ferse vorne auf tippen (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
Hook		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
J		
Jazz Box	1 2 3 4 1 2 3 4	Besteht immer aus 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten Variante 1: beginnend mit einem Kreuzschritt RF kreuzt vor LF LF Schritt zurück RF Schritt nach rechts LF Schritt vorwärts (kann auch mit LF begonnen werden) Variante 2: beginnend mit Schritt vorwärts RF Schritt vorwärts LF kreuzt vor RF RF Schritt rückwärts LF Schritt seitwärts (kann auch mit LF begonnen werden)
Jazz Triangle	1 2 3 4 1 2 3 4	Besteht immer aus 4 Zählern, 3 oder 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten: Variante 1, beginnend mit einem Kreuzschritt RF kreuzt vor LF LF Schritt zurück RF Schritt nach rechts LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden) Variante 2, beginnend mit Schritt vorwärts: RF Schritt vorwärts 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
K		
Kick Ball Change	1 + 2	RF kickt vorwärts RF auf Ballen neben LF stellen LF belasten (kann auch mit LF begonnen werden)

Schritt-Lexikon



Seite 3

12/2012

Knee Pop	+ 1	RF Ferse vom Boden abheben, indem das Knie gebeugt wird R Ferse wieder absenken (kann auch mit L oder auch mit beiden Fersen gleichzeitig ausgeführt werden)
L		
Lock Step	1 2	Beispiel rechter Lock Step 1 LF Schritt vorwärts 2 RF an LF heran (rechte Zehenspitze an linke Ferse), dabei berühren sich die Knie. (kann auch mit RF begonnen werden)
Lock Shuffle	1 + 2	Beispiel rechter Lock Shuffle 1 RF Schritt vorwärts + LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie 2 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.
M		
Military Turn		Variante bzw. anderer Name des Step Turns, bei dem üblicherweise 1/4-Drehungen ausgeführt werden
Monterey Spin	1 2 3 4	1 RF tippt nach rechts, 360 Grad Rechtsdrehung 2 RF neben LF abstellen 3 LF tippt nach links 4 LF neben RF abstellen
Monterey Turn	1 + 2 3 4	1 RF tippt nach rechts + 1/2 Rechtsdrehung 2 RF neben LF abstellen 3 LF tippt nach links 4 LF neben RF abstellen
N		
Naningo		Becken schwingt während einer Bewegungsfolge isoliert in eine Richtung und wieder zurück
P		
Paddle Turn	1 + 2 + 3 + 4	Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln und Bouncing = Auf- und Ab Bewegung 1 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts + L seitwärts 2 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
Passé		R Fuß am L Bein bis zum Knie anheben
Pelvis Thrust		Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück
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 (siehe auch Step Turn)		Progressive Drehung - fortlaufende 1/2 Drehungen vorwärts oder rückwärts
Platform Spin		360 Grad Drehung auf einem Bein, ohne Gewichtswchsel. Das Spielbein verbleibt während der Drehung neben dem Standbein

Schritt-Lexikon



Seite 4

12/2012

Point		Das Spielbein wird durchgestreckt nach vorne, seitlich oder nach hinten getippt
Push Turn	1 + 2 + 3 + 4	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 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts L seitwärts 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln im Gegensatz zu Paddle Turn ohne sichtbare Gewichtswechsel = Bouncing
R		
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	1 2 3 1 2 3	1. Möglichkeit: 1/4 Drehung R und R vorwärts, 1/4 Drehung R und L seitwärts, 1/2 Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich) 2. Möglichkeit: 1/4 Drehung R und R vorwärts, 1/2 Drehung R und L rückwärts, 1/4 Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich)
S		
Sailor Step	1 + 2	Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler Beispiel rechter Sailor Step RF kreuzt hinter LF LF Schritt nach links RF belasten
Sailor Shuffle	1 + 2 +	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 RF direkt hinter LF stellen LF kreuzt vor RF RF Schritt nach rechts (kann auch mit links begonnen werden)
Scoot		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
Shuffle (auch als Triple Step, Cha Cha oder Chasse bekannt)	1 + 2	Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler, kann vorwärts, rückwärts, seitwärts und auch mit links beginnend ausgeführt werden Beispiel Shuffle rechts vorwärts RF Schritt vorwärts LF an RF heran RF Schritt vorwärts
Skate		Schritte mit Körperdrehung in die Diagonale - ähnlich wie beim Roll- oder Schlittschuhfahren

Schritt-Lexikon



Seite 5

12/2012

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		Inside-Spin, 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 2	RF Schritt vorwärts, 1/4 oder 1/2 Drehung (je nach Choreografie) nach links stationäre Drehung
Stomp		R stampft neben L auf, mit Gewichtswechsel (kann auch L ausgeführt werden)
Stomp Up (Stamp)		R stampft neben L auf, ohne Gewichtswechsel (kann auch L ausgeführt werden)
Strut (Heel)	1 2	R Ferse vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ballen absenken (Fuß belasten). Heel Struts können nur vorwärts ausgeführt werden.
Strut (Toe)	1 2	R Fußspitze vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ferse absenken (Fuß belasten). Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden.
Sugar Foot		Die Füße werden abwechselnd direkt unter dem Körper von innen nach außen gedreht und dabei be- und entlastet
Sweep (High)		R mit gestreckter Fußspitze auf halber Wadenhöhe im Halbkreis von hinten seitlich nach vorne oder von vorne nach hinten bringen. (kann auch L ausgeführt werden)
Sweep (Low)		R durchgestrecktes Bein mit gestreckter Fußspitze beschreibt am Boden eine kreisförmige Bewegung von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten. (kann auch L ausgeführt werden)
Switch (Toe oder Heel)	1 + 2 +	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		Parallel drehende Bewegung der Füße zur Seite und wieder zurück. Ein Fuß dabei auf der Hacke, der andere auf dem Ballen.
Syncopated Splits (out-out, in-in)	+ 1 + 2	R kleiner Schritt nach rechts L kleiner Schritt nach links R zurück in Ausgangsposition schließt neben R (auch mit L beginnend möglich)
T		
Tap / Touch		Spielbein wird mit Fußspitze oder Ferse (je nach Choreografie) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal oder seitwärts getippt

Schritt-Lexikon



Seite 6

12/2012

Three Step Turn	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 	<p>1. Möglichkeit: $\frac{1}{4}$ Drehung R und R vorwärts, $\frac{1}{4}$ Drehung R und L seitwärts, $\frac{1}{2}$ Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich)</p> <p>2. Möglichkeit: $\frac{1}{4}$ Drehung R und R vorwärts, $\frac{1}{2}$ Drehung R und L rückwärts, $\frac{1}{4}$ Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich)</p>
Toe Fan		<p>Beispiel Toe Fan rechts: Gewicht ist auf dem rechten Fersen, Fußspitze dreht nach rechts und wieder zurück</p>
Toe Heel Swivel	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 	<p>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</p>
Toe Heel Cross Swivel	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 	<p>R Fußspitze tippt neben L Fußspitze auf, dabei auf dem Standbein nach L drehen, R Ferse neben L Fußspitze auf tippen, dabei auf dem Standbein nach R drehen, R vor L kreuzen, dabei Standbein nach L drehen. Kann auch mit L begonnen werden</p>
Toe Split		<p>Gewicht ist auf beiden Fersen – beide Fußspitzen werden nach außen und wieder zurück gedreht</p>
Toe Strut	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 	<p>R Fußspitze vorne auf tippen (ohne Gewicht), R Ferse absenken (Fuß belasten). Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden.</p>
Together		<p>R schließt neben L mit Gewichtswechsel</p>
Touch		<p>R Fußspitze tippt neben L auf – je nach Step Sheet vorwärts, seitlich,... - ohne Gewichtswechsel (auch mit L möglich)</p>
Traveling Pivot	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 	<p>$\frac{1}{2}$ Drehung R und R vorwärts, $\frac{1}{2}$ Drehung R und L zurück (Oberschenkel geschl.) (auch nach L möglich)</p>
Twinkle Step	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 	<p>L diagonal rechts vorwärts R diagonal rechts vorwärts L an R vorbei und dann diagonal links vorwärts kann auch mit R begonnen werden</p>
Twist Turn	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 	<p>R vor oder hinter L kreuzen, $\frac{1}{2}$ Drehung. Auch mit L möglich.</p>
W		
Weave	<ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 6 7 8 	<p>Besteht immer aus 8 Zählern Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen, Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen</p>