

Schrittlexikon Line Dance

Anchor Step

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

Bump

Seitliche Bewegung der Hüfte

Brush

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

Charleston Step

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

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 Rock

- 1 diagonal links vorwärts
- 2 LF wieder belasten

Fan

siehe Heel Fan / Toe Fan

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:

- 1 RF Schritt nach rechts
- 2 LF kreuzt hinter RF
- 2 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

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

1 RF Ferse vorne auftippen

& RF neben LF abstellen

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

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

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)

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
- 2 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 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
- & LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie RF Schritt vorwärts
- 2 LF 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.

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

Paddle Turn

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

- 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

Pivot

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

Point

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

Push Turn

- 1 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
- & L seitwärts
- 2 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
- & L seitwärts
- 3 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 Gewichtswchsel = Bouncing

Rock Step

- 1 RF Schritt vorwärts
- 2 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

Sailor Shuffle

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

Beispiel rechter Sailor Shuffle

- 1 RF Ferse diagonal rechts vorwärts auftippen
RF direkt hinter LF stellen
- & LF kreuzt vor RF
- 2 RF Schritt nach rechts (kann auch mit links begonnen werden)

Sailor Step

Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler

Beispiel rechter Sailor Step

- 1 RF kreuzt hinter LF
- & LF Schritt nach links
- 2 RF belasten

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

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

Beispiel Shuffle rechts vorwärts

- 1 RF Schritt vorwärts
- & LF an RF heran
- 2 RF Schritt vorwärts

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

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

Stomp

R stampft neben L auf, mit Gewichtswechsel

Stomp Up

R stampft neben L auf, ohne Gewichtswechsel

Strut

R Fußspitze vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ferse absenken (Fuß belasten).
Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden.

Strut Heel

R Ferse vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ballen absenken (Fuß belasten). Heel Struts können nur vorwärts ausgeführt werden.

Swipe

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.

Swipe (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

- 1 RF Ferse nach vorne tippen
- & RF neben LF abstellen
- 2 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.

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)

Three Step Turn

1. Möglichkeit:
¼ Drehung R und R vorwärts, ¼ Drehung R und L seitwärts, ½ Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich)
2. Möglichkeit:
¼ Drehung R und R vorwärts, ½ Drehung R und L rückwärts, ¼ Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich)

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.

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

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)

Twist Turn

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

Weave

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