

# 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 )

## 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

## 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 1/4 Drehung L auf Standbein L und R kleiner Schritt vorwärts
- 2 1/4 Drehung in ursprüngliche Richtung und L wieder belasten (kann auch mit R ausgeführt werden)

## Cross Rock

- 1 diagonal links vorwärts
- 2 LF wieder belasten

## Developpe

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

- 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)

## 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

## 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 Triangle

Besteht immer aus 4 Zählern, 3 oder 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 neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)

Variante 2:

- 1 RF Schritt vorwärts
- 2 LF kreuzt vor RF
- 3 RF Schritt rückwärts
- 4 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
- 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.

## 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 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

## Passee

R Fuß am L Bein bis zum Knie anheben

## Pelvis Thrust

Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück

# Pigeon Toe 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

## Platform 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 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 Gewichtswechsel = 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.

## Sugar Foot

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

## 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.

## Swivet

Parallel 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

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 auf tippen 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)

## 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.

## Weave

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