

Dein Einstieg in die Fremdspache "Line Dance"

Schritte auf einen Count

Step (Walk)	Gehschritt vorwärts, Fuß mit Gewicht geradeaus nach vorn setzen	1	<input type="checkbox"/>
Back	Gehschritt rückwärts, Fuß mit Gewicht nach hinten setzen	1	<input type="checkbox"/>
Side	Gehschritt seitwärts, Fuß mit Gewicht zur Seite nach rechts oder links setzen	1	<input type="checkbox"/>
Behind	Hinterkreuzschritt, den Fuß gekreuzt hinter dem Standbein mit Gewicht absetzen	1	<input type="checkbox"/>
Cross	Vorkreuzschritt, Fuß vor dem Standbein gekreuzt mit Gewicht absetzen	1	<input type="checkbox"/>
Close	schließen – Spielbein mit Gewicht neben dem Standbein absetzen (Spielbein wird zum Standbein)	1	<input type="checkbox"/>
Slide	das Spielbein wird mit durchgestrecktem Knie zum Standbein gezogen	1	<input type="checkbox"/>
Touch	Fuß ohne Gewicht direkt neben dem anderen mit der Fußspitze auftippen	1	<input type="checkbox"/>
Point	Fußspitze tippt auf ohne Gewicht seitlich neben dem Standbein auf (Bein ist gestreckt)	1	<input type="checkbox"/>
Heel Touch	Hacke ohne Gewicht nach vorn oder schräg vorn auf den Boden tippen	1	<input type="checkbox"/>
Kick	Fuß nach vorn kicken (Bein ist gestreckt, die Stoßrichtung ist nach unten, wir spielen nicht Fußball)	1	<input type="checkbox"/>
Scuff	Spielbein wird von hinten nach vorne geschwungen, dabei schleift die Ferse über den Boden	1	<input type="checkbox"/>
Brush	Spielbein wird von hinten nach vorne geschwungen, dabei schleift der Ballen über den Boden	1	<input type="checkbox"/>
Hook	Das Spielbein wird vor dem Standbein gekreuzt	1	<input type="checkbox"/>
Hitch	Das Spielbein wird mit gebeugtem Knie angehoben. Zehen zeigen zum Boden	1	<input type="checkbox"/>
Flick	Das Spielbein wird nach hinten ausgeschlagen, die Fußspitze streift am Boden	1	<input type="checkbox"/>
Hold	für angegebenen Counts in der letzten Haltung verharren	1	<input type="checkbox"/>
Stomp	Spielbein stampft neben dem Standbein auf (kein Gewichtswechsel)	1	<input type="checkbox"/>
Turn	Schritt mit Gewicht nach rechts oder links gedreht ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$) absetzen, dabei den Körper mitnehmen	1	<input type="checkbox"/>

Schritte am Platz auf 2 Counts

Heel Strut	Hacke aufsetzen und auf dem zweiten Count den Fuß abrollen	1-2	<input type="checkbox"/>
Toe Strut	Spitze aufsetzen und auf den zweiten Count den Fuß abrollen	1-2	<input type="checkbox"/>
Toe Fan	Fußspitze nach außen und wieder zurückdrehen	1-2	<input type="checkbox"/>
Heel Bounce	Hacke heben und senken, der belastete Fußballen bleibt dabei am Boden	1-2	<input type="checkbox"/>
Heel Split	Gewicht ist auf beiden Ballen - beide Fersen werden gleichzeitig nach außen und wieder zurück gedreht	1-2	<input type="checkbox"/>
Heel Swivel	Beide Hacken nach einer Seite drehen und wieder zurück	1-2	<input type="checkbox"/>
Toe Swivel	Beide Fußspitzen nach einer Seite drehen und wieder zurück	1-2	<input type="checkbox"/>
Swivet	Parallel drehende Bewegung der Füße zur Seite und wieder zurück. Ein Fuß dabei auf der Hacke, der andere auf dem Ballen.	1-2	<input type="checkbox"/>

Dein Einstieg in die Fremdspache "Line Dance"

Schrittfolgen auf ganze Counts

Step Lock Step	Schritt nach vorn, beim zweiten Schritt Fuß dicht hinterm ersten hintergekreuzt absetzen und wieder einen Schritt nach vorn	1-2	<input type="checkbox"/>
Step Turn (Pivot)	½ oder ¼ Drehung Schritt nach vorn anschließend Drehung (Gewicht bei Drehung kurz auf beiden Ballen verteilen) mit Gewichtsverlagerung auf zweiten Fuß	1-2	<input type="checkbox"/>
Grapevine (Vine)	Side - Behind - Side ... der letzte Schritt kann ein Touch, Scuff, Close sein (ein Quadrat an den Eckpunkten abschreiten)	1-4	<input type="checkbox"/>
Jazz-Box	Cross - Back - Side ... der letzte Schritt kann ein Step, Close, Scuff, Cross oder Touch sein	1-4	<input type="checkbox"/>
Rock Step	vor Platz: Schritt nach vorn (Gewicht darauf verlagern, der andere Fuß bleibt am Platz) anschließend das Gewicht zurücklegen auf ersten Fuß	1-2	<input type="checkbox"/>
Back Rock	rück Platz: Schritt nach hinten (Gewicht darauf verlagern, der andere Fuß bleibt am Platz) anschließend das Gewicht zurücklegen auf ersten Fuß	1-2	<input type="checkbox"/>
Side Rock	seit Platz: Schritt zur Seite (Gewicht darauf verlagern, der andere Fuß bleibt am Platz) anschließend das Gewicht zurücklegen auf ersten Fuß	1-2	<input type="checkbox"/>
Rock Across	vorkreuz Platz: Fuß vor dem Standbein gekreuzt aufsetzen (Gewicht darauf verlagern, der andere Fuß bleibt am Platz) anschließend das Gewicht zurücklegen auf ersten Fuß	1-2	<input type="checkbox"/>
Rocking Chair	(Schaukelstuhl) Wiegeschritt auf 4 Counts, Standfuß bleibt dabei stets am Platz, zusammengesetzt aus Rock Step + Back Rock	1-4	<input type="checkbox"/>
Rolling Vine	eine volle Drehung auf drei Counts: zuerst ¼, dann ½, enden mit ¼ Drehung, nach re oder li zur Seite, auf dem vierten Count meist einen Touch	1-4	<input type="checkbox"/>
Monterey Turn	auf 1 und 3 erfolgt re sowie li ein Point, auf Count 2 eine ½ oder ¼ Drehung, Count 4 ist ein Closeschritt (Point - Drehen - Point - Close)	1-4	<input type="checkbox"/>
out out in in	(V-Step) je 2 Schritte nach vorn außen und zurück (wieder schließen)	1-4	<input type="checkbox"/>
Charleston-schritt	Step, Touch, Back, Touch	1-4	<input type="checkbox"/>

Schrittfolgen auf halbe Counts

Shuffle	Wechselschritt nach vorn oder hinten: Schritt nach vorn, anderen Fuß heranziehen und wieder Schritt nach vorn	1&2	<input type="checkbox"/>
Chassee	Wechselschritt zur Seite: side & close - side seit (re) & schließen (li) - seit (re)	1&2	<input type="checkbox"/>
Coaster Step	(Ballen, Ballen, Fallen): Back & Close - Step rück(re) & ran(li) - vor(re)	1&2	<input type="checkbox"/>
Sailor Step	Behind & Side - Close hinter(re) & seit(li) - Platz(re)	1&2	<input type="checkbox"/>
Scissors Step	side & close - cross seit (re) & schließen (li) - vorkreuzen (re)	1&2	<input type="checkbox"/>
Mambo Step	Rock & Back - Close (in alle Richtungen möglich) vor(re) & Gewicht zurück(li) - schließen (re)	1&2	<input type="checkbox"/>
Kick Ball Change	Kick(re) & Ballen (re close) - Close (li close)	1&2	<input type="checkbox"/>
Kick Ball Step	Kick(re) & Ballen (re close) - Step (li vor)	1&2	<input type="checkbox"/>
Kick Ball Point	Kick(re) & Ballen (re close) - Point (li Point)	1&2	<input type="checkbox"/>