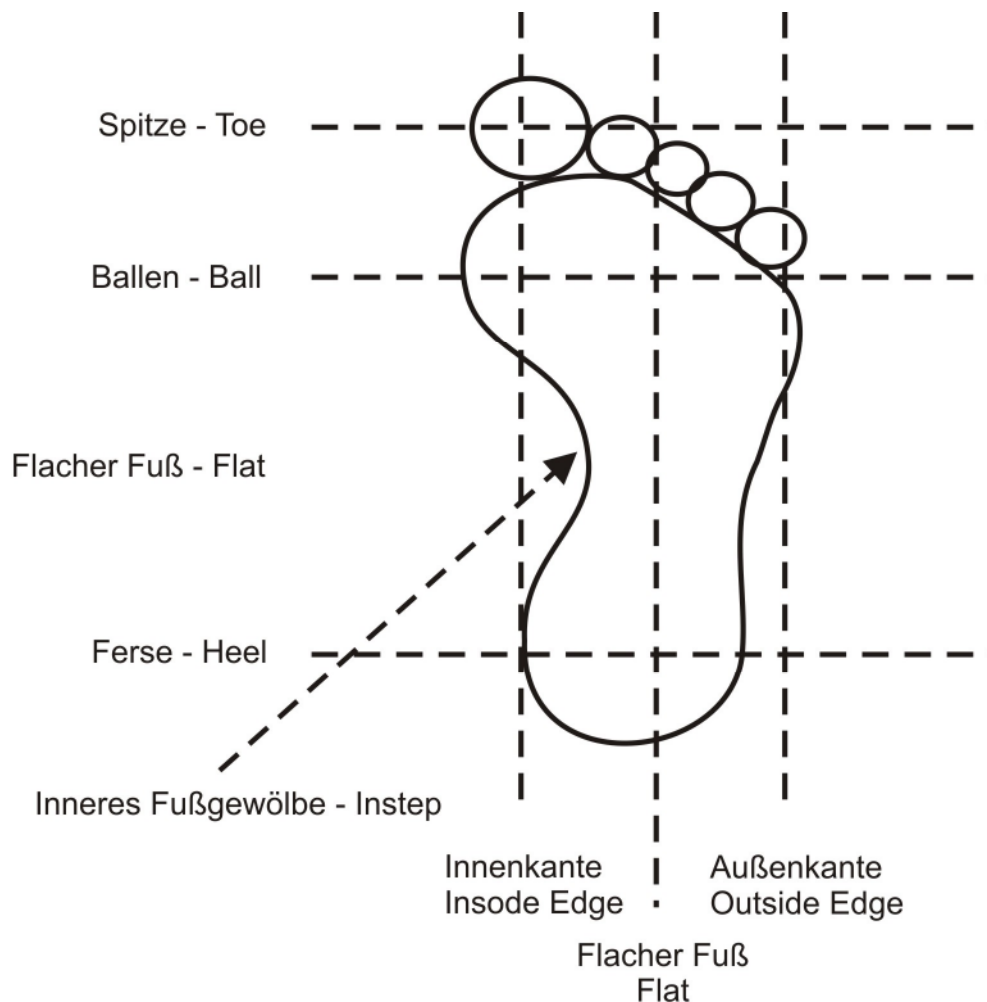


## Fußpositionen beim Tanzen

### Teile des Fußes

Zum Erlernen der richtigen Schritttechnik gehört auch das Wissen darum, wie ein Schritt angesetzt wird, bzw. auf welchen Teil des Fußes das Gewicht verlagert werden muss. Aus diesem Grund finden sie untenstehend eine Beschreibung der relevanten Teile des Fußes.



Aus den oben definierten Teilen des Fußes ergeben sich 12 mögliche Arten, den Fuß zu setzen:

- auf der Innenkante der Spitze, flach auf der Spitze, auf der Außenkante der Spitze
- auf der Innenkante des Ballens, flach auf dem Ballen, auf der Außenkante des Ballens
- auf der Innenkante des ganzen Fußes, flach auf dem gesamten Fuß, auf der Außenkante des ganzen Fußes
- auf der Innenkante der Ferse, flach auf der Ferse, auf der Außenkante der Ferse

## Fußpositionen

Alle Schritte des Line, Couple- oder Partner Dance lassen sich auf die folgenden beschriebenen Fußpositionen zurückführen. Sinn und Zweck dieser genauen Beschreibungen ist, dass aufgrund einer einheitlichen Terminologie Erklärungen vereinfacht werden. Des Weiteren erleichtert das Einhalten der Fußpositionen die Ausführung von Schritten und insbesondere von Drehungen. Der angenehme Nebeneffekt ist außerdem, dass man einfach gut aussieht.

### 1. Position - 1st position



Beine und Füße geschlossen, Fußspitzen ganz leicht ausgedreht, so dass sie ein V bilden. Diese Position wird auch Home, Center oder Together genannt.

- Beispiele:
- Touch neben dem Standbein
  - jedes schließen der Füße

### 2. Position - 2nd position



Füße sind parallel und etwa schulterbreit sohllich auseinander. Diese Position wird durch einen Schritt zur Seite oder durch einen Tipp zur Seite (also belastet oder unbelastet) erreicht.

- Beispiele:
- der 1. oder 3. Schritt in einem Grapevine
  - Points seitwärts
  - Rock Step seitwärts

### 3. Position - 3rd position



Die Ferse des einen ausgedrehten Fußes wird zur Innenkante des anderen Fußes gesetzt (heel to inside edge).

- Beispiele:
- Triple Steep vorwärts und rückwärts
  - Hook Combination



### Erweiterte (oder offene) 3. Position - extended (or open) 3rd position



Sie ist die Erweiterung der 3. Position um eine Schrittlänge. Der Körper dreht hier ebenfalls diagonal zur Tanzrichtung mit.

- Beispiele:
- diagonale Step Slides
  - diagonale Step Touches



### 4. Position - 4th position



Diese Position wird auch als Geh- oder Laufposition (walking position) bezeichnet. Die Füße stehen dabei in Schrittweite parallel hintereinander.

- Beispiele:
- Charleston Step
  - Gehschritt vorwärts und rückwärts



## 5. Position - 5th position



In dieser Position steht jeweils die Spitze des einen Fußes bei der Ferse des anderen (toe to heel / heel to toe).

- Beispiele:
- 1. Schritt im Sailor Step
  - 2. Schritt im Grapevine



## Erweiterte 5. Position - extended 5th position



Hier wird die 5. Position auf eine Schrittlänge erweitert.

- Beispiele:
- Rock Steps vorwärts und rückwärts (Ausnahme: Cha-Cha)
  - zweiter Schritt im Grapevine

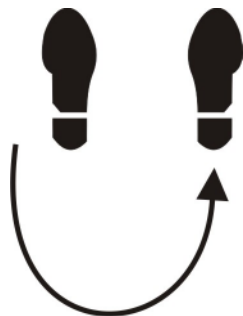


## Eingekreuzte Positionen - Locked Positions



1st locked Position

Hier wird ein Fuß eng vor oder hinter dem anderen Fuß eingekreuzt



2nd locked Position

In dieser Position erfolgt das Einkreuzen mit einem weiteren Fußabstand.

- Beispiele:
- erster Schritt in Jazz Box oder Jazz Triangle
  - in Sailor Shuffles
  - Twist Turn (aka cross - unwind)

