

SCHRITTLLEXILON

A

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

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 Schrittfolge gerade oder diagonal vorwärts 2 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 LF Schritt vorwärts 2 RF vorne auf tippen oder kicken 3 RF Schritt rückwärts 4 LF hinten auf tippen
Close	Spielbein wird direkt neben dem belasteten Bein ohne Gewicht platziert
Coaster Step	1 RF kleiner Schritt rückwärts auf Ballen & 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 1/8 Linksdrehung auf Standbein LF - RF kleiner Schritt diagonal links vorwärts 2 LF wieder belasten

D

Developpe	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	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)
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

H

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 auf tippen RF ganz belasten Kann auch mit links ausgeführt werden - geht nur vorwärts
Heel Switches	1 RF Ferse vorne auf tippen & RF neben LF abstellen 2 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 (auch Jazz Square genannt)	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, beginnend mit Schritt vorwärts: 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

K

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)

L

Lock Step		Beispiel rechter Lockstep
	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 (auch Lock Triple genannt)		Beispiel rechter Lock Shuffle
	1	RF Schritt vorwärts
	&	LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie 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		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

N

Naningo		Becken schwingt während einer Bewegungsfolge isoliert in eine Richtung und wieder zurück
---------	--	------------------------------------------------------------------------------------------

P

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
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
Passé		R Fuß am L Bein bis zum Knie anheben
Pelvis Thrust		Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück
Pivot (siehe auch Step Turn)		Progressive Drehung - fortlaufende 1/2 Drehungen vorwärts oder rückwärts - Hinweis
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
-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

R

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

S

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
Sailor Shuffle (auch Vaudeville Step oder Vaudeville Hop genannt)	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 2 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)	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 1 LF an RF heran & RF Schritt vorwärts 2
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 (wird fälschlich als Pivot Turn bezeichnet)	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 (Stamp)	R stampft neben L auf, ohne Gewichtswechsel
Strut (Toe)	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 auf tippen (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
Sweep (Low) - Ronde de Jambe	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.
Sweep (High) - Grand Ronde de Jambe	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 (Toe oder Heel)	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 (bekannt auch als out-out, in-in)	& R kleiner Schritt nach rechts 1 L kleiner Schritt nach links & R zurück in Ausgangsposition 2 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
Three Step Turn (wird fälschlich auch Rolling Vine genannt)	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 auf tippen, 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

Twist Turn kann auch mit R begonnen werden
R vor oder hinter L kreuzen, 1/2 Drehung. Auch mit L möglich.

W

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

Das Schrittlexikon wird freundlicherweise von www.living-linedance.de zur freien Verfügung gestellt.