



# Linedance-Steps

## Inhalt

Vorwärts oder Rückwärts.....	1
Seitwärts.....	2
Schrittkombinationen ohne Gewichtswechsel.....	2
Schrittkombinationen mit Gewichtswechsel .....	3
Boxen („Schritte im Quadrat“) .....	3
Drehungen.....	4
Weitere Schrittfolgen .....	4
Akzente mit einem Bein .....	5
Gang-Betonungen .....	5
„Fußgymnastik“ auf der Stelle.....	5

## Vorwärts oder Rückwärts

Schritte	
Ab und zu kommen ganz normale Schritte vor – vorwärts oder rückwärts. Gezählt: 1-2-3-4.	

Shuffle	
Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler, kann vorwärts, rückwärts, seitwärts (siehe Chassée) und auch mit links beginnend ausgeführt werden. Beispiel Shuffle rechts vorwärts:	
<b>1</b>	RF Schritt vorwärts
<b>&amp;</b>	LF an RF heranführen
<b>2</b>	RF Schritt vorwärts
(kann auch mit dem LF begonnen werden)	

Lock Shuffle	
<b>1</b>	LF Schritt vorwärts
<b>&amp;</b>	RF eingekreuzt an LF heran (rechte Zehenspitze an linke Ferse), dabei berühren sich die Knie
<b>2</b>	LF Schritt vorwärts
(kann auch mit dem RF begonnen werden)	

Lock-Step	
Ein Lock-Step ist ein langsamer „Lock-Shuffle“. Er wird nicht „1&2“ gezählt, sondern 1-2-3. Auf 4 folgt je nach Choreographie eine Pause, oder step/touch/tip/kick/stomp/scuff.	

## Seitwärts

### Grapevine

Diese Schrittfolge besteht immer aus 4 Zählern ( 1 - 2- 3 - 4 oder 1 & 2 & ) und kann nach rechts oder links ausgeführt werden. Beispiel Grapevine rechts:

<b>1</b>	RF Schritt nach rechts
<b>2</b>	LF kreuzt hinter RF
<b>3</b>	RF Schritt nach rechts
<b>4</b>	LF step/touch/tip/kick/stomp/scuff (optional - je Choreographie)

### Chassée

Eigentlich ein seitwärts-Shuffle: Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler, und kann nach rechts oder links ausgeführt werden. Beispiel Chassée rechts:

<b>1</b>	RF Schritt nach rechts
<b>&amp;</b>	LF an RF heransetzen
<b>2</b>	RF Schritt nach rechts

### Swivel-Walk

Die Fersen und Zehen bewegen sich parallel und gleichzeitig in dieselbe Richtung. Die Belastung ist immer gleichzeitig auf beiden Fersen bzw. Ballen.

### Cross-Shuffle

Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler, und kann nach rechts oder links ausgeführt werden. Beispiel Cross-Shuffle nach links:

<b>1</b>	RF Schritt vor linken kreuzen
<b>&amp;</b>	LF an RF heransetzen (ohne vorbeizuziehen! Beine bleiben gekreuzt)
<b>2</b>	RF Schritt weiter nach links setzen

### Weave („Welle“)

Besteht immer aus 4 Zählern. Kann nach links oder rechts ausgeführt werden:

<b>1</b>	Schritt seitwärts
<b>2</b>	hinten kreuzen
<b>3</b>	Schritt seitwärts
<b>4</b>	vorne kreuzen

Oft werden zwei Weaves hintereinander ausgeführt (8 Zähler)

## Schrittkombinationen ohne Gewichtswchsel

### Rock Step

<b>1</b>	RF Schritt vor, dabei LF entlasten
<b>2</b>	LF wieder belasten

(kann auch seitlich, rückwärts und natürlich mit LF ausgeführt werden). Wichtig: Beide Füße haben immer Kontakt zum Boden.

### Cross Rock

<b>1</b>	RF diagonal links vorwärts setzen, dabei LF entlasten
<b>2</b>	LF wieder belasten

Kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden

### Kick Ball Change

<b>1</b>	RF kickt vorwärts
<b>&amp;</b>	RF auf Ballen neben LF stellen, dabei LF entlasten
<b>2</b>	LF belasten

(kann auch mit dem LF begonnen werden)

Kick Ball Cross	
1	RF kickt vorwärts
&	RF auf Ballen neben LF stellen, dabei LF vor den rechten kreuzen
2	LF belasten (man steht dann mit gekreuzten Beinen da!)
(kann auch mit dem LF begonnen werden)	

## Schrittkombinationen mit Gewichtswechsel

Triple Step	
1	RF Schritt auf Ballen setzen, dabei LF entlasten
&	LF Schritt auf Ballen setzen, dabei RF entlasten
2	RF Schritt auf flachem Fuß aufsetzen
(kann auch mit dem LF begonnen werden)	

Coaster Step	
1	RF Schritt rückwärts auf Ballen
&	LF schließt neben RF auf Ballen
2	RF Schritt vor auf flachem Fuß
(kann auch mit dem LF 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 setzen
2	RF heransetzen und belasten
(kann auch mit dem LF begonnen werden)	

Scissor Step	
Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler. Beispiel Scissor Step nach rechts:	
1	LF nach links setzen (Gewicht auf links)
&	RF an linken heransetzen (Gewicht auf rechts)
2	LF vor RF kreuzen
(kann auch mit dem RF begonnen werden)	

## Boxen („Schritte im Quadrat“)

Jazz-Box (oder „Box“)	
Diese Schrittfolge besteht immer aus 4 Gewichtswechseln und kann nach rechts oder links ausgeführt werden. Es gibt 2 Varianten. Beispiel Jazzbox rechts:	
Variante 1: beginnend mit einem Kreuzschritt	
1	RF kreuzt vor LF
2	LF Schritt zurück
3	RF Schritt nach rechts
4	LF Schritt vorwärts
Variante 2: beginnend mit Schritt vorwärts	
1	RF Schritt vorwärts
2	LF kreuzt vor RF
3	RF Schritt rückwärts
4	LF Schritt seitwärts

Rumba-Box	
Diese Schrittfolge besteht immer aus 6 Gewichtswechseln (1&2, 3&4) und kann nach rechts, links, und vor oder zurück ausgeführt werden. Beispiel Rumba-Box links vor:	
1	LF ein Schritt vor
&	RF an linken heransetzen
2	LF Schritt nach links
3	RF ein Schritt zurück
&	LF an rechten heransetzen
4	RF Schritt nach rechts

## Drehungen

### Step-Turn

<b>1</b>	RF Schritt vor
<b>2</b>	¼ oder ½ Drehung ( je nach Choreografie) auf beiden Ballen nach links
kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden	

### Monterey Turn

<b>1</b>	RF tippt nach rechts
<b>2</b>	½ Rechtsdrehung (je nach Choreographie auch: ¼) und RF neben LF abstellen
<b>3</b>	LF tippt nach links
<b>4</b>	LF neben RF abstellen
(kann auch mit dem RF begonnen werden)	

### Paddle Turn

<b>1</b>	Rechten Fußballen nach schräg rechts vorn setzen, dabei Hüftknick nach links
<b>2</b>	½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen (je nach Choreographie auch: ¼), dabei Hüfte nach rechts schieben und Gewicht auf LF verlagern
(kann auch mit dem LF begonnen werden)	

### Spin

360 Grad Drehung auf einem Bein, ohne Gewichtswchsel (meist wird das Spielbein „eingehakt“ und der Tänzer „dreht sich aus“)

### Sailor-Turn

¼ -Drehung während eines Sailor-Steps: Auf „1“ wird das Kreuzen großzügig und mit Drehung ausgeführt.

### Scissor-Turn

¼ -Drehung während eines Scissor-Steps: Auf „1“ wird der seitwärts-Schritt mit Drehung ausgeführt.

## Weitere Schrittfolgen

### Syncopated Splits

auch bekannt als „out-out-in-in“

<b>1</b>	RF kleiner Schritt diagonal nach rechts vorne
<b>2</b>	LF kleiner Schritt diagonal nach links vorne
<b>3</b>	RF zurück in Ausgangsposition
<b>4</b>	LF schließt neben RF
<p>Auch mit L beginnend möglich. Je nach Choreographie können die Fußspitzen bei 1 und 2 auch angehoben und das Gewicht auf die Hacken gesetzt werden.</p>	

### Charleston Step

<b>1</b>	LF Schritt vorwärts
<b>2</b>	RF im Bogen nach vorne führen und vorne auftippen oder kicken
<b>3</b>	RF Schritt rückwärts
<b>4</b>	LF hinten auftippen
Kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden	

### Heel Switches

<b>1</b>	RF Ferse vorne auftippen
<b>&amp;</b>	RF neben LF abstellen
<b>2</b>	LF Ferse vorne auftippen
<b>&amp;</b>	LF neben RF abstellen oder antippen, je nach Choreographie
(kann auch mit dem LF begonnen werden)	

## Akzente mit einem Bein

### Brush

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

### Flick

Das Spielbein wird nach hinten ausgeschlagen, die Fußspitze streift am Boden (je nach Choreographie ggf. dabei Hacke mit der anderen Hand berühren)

### 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

### Point

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

### Scuff

Spielbein wird von hinten nach vorne geschwungen, dabei berührt die Ferse den Boden

### Stomp

Spielbein stampft neben Standbein auf, mit Gewichtswechsel

### Stomp Up

Spielbein stampft neben Standbein auf, ohne Gewichtswechsel

### Sweep (auch: 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.

## Gang-Betonungen

### Toe-Strut

- |   |  |
|---|--|
| 1 | R Fußspitze vorne auftippen (ohne Gewicht) |
| 2 | R Ferse absenken (Fuß belasten)            |

Toe Struts können rechts oder links, und sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden

### Heel-Strut

- |   |  |
|---|--|
| 1 | R Hacke vorne auftippen (ohne Gewicht) |
| 2 | R Ballen absenken (Fuß belasten)       |

Heel Struts können rechts oder links, aber nur vorwärts ausgeführt werden

### Skate

Schritte mit Körperdrehung in die Diagonale - ähnlich wie beim Rollschuh- oder Schlittschuhfahren

## „Fußgymnastik“ auf der Stelle

### Heel Fan

Gewicht ist auf dem linken Fuß. Rechter Ballen bleibt am Boden, rechte Hacke dreht nach rechts und wieder zurück. Kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden.

### Toe Fan

Gewicht ist auf dem linken Fuß. Rechte Ferse bleibt am Boden, rechte Fußspitze dreht nach rechts und wieder zurück.  
Kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden.

### Heel Squash

Gewicht ist auf dem linken Fuß. Rechte Hacke vorne aufsetzen und drehen („Kippe austreten“).  
Kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden.

### Toe Squash

Gewicht ist auf dem linken Fuß. Rechten Ballen vorne aufsetzen und drehen („Kippe austreten“).  
Kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden.

### Tap (oder „Tip“)

Spielbein wird mit Fußspitze oder Ferse (je nach Choreografie) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal oder seitwärts getippt

### Toe Split

Gewicht ist auf beiden Fersen - beide Fußspitzen werden nach außen und wieder zurück gedreht

### Toe-Heel-Swivel

Parellel drehende Bewegung der Füße zur Seite und wieder zurück. Ein Fuß dabei auf der Hacke, der andere auf dem Ballen.

Schnell hintereinander wiederholte Toe-Heel-Swivels nennt man „Applejacks“.