



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	5
Akzente mit einem Bein	5
Gang-Betonungen	6
„Fußgymnastik“ auf der Stelle.....	6

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:	
1	RF Schritt vorwärts
&	LF an RF heranführen
2	RF Schritt vorwärts
(kann auch mit dem LF begonnen werden)	

Lock Shuffle	
1	LF Schritt vorwärts
&	RF eingekreuzt an LF heran (rechte Zehenspitze an linke Ferse), dabei berühren sich die Knie
2	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:

1	RF Schritt nach rechts
2	LF kreuzt hinter RF
3	RF Schritt nach rechts
4	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:

1	RF Schritt nach rechts
&	LF an RF heransetzen
2	RF Schritt nach rechts

Cross-Shuffle

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

1	RF Schritt vor linken kreuzen
&	LF an RF heransetzen (ohne vorbeizuziehen! Beine bleiben gekreuzt)
2	RF Schritt weiter nach links setzen

Swivel-Walk

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

Weave („Welle“)

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

1	Schritt seitwärts
2	hinten kreuzen
3	Schritt seitwärts
4	vorne kreuzen

Manchmal werden zwei Weaves hintereinander ausgeführt (8 Zähler)

Schrittkombinationen ohne Gewichtswechsel

Rock Step

1	RF Schritt vor, dabei LF entlasten
2	LF wieder belasten

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

Cross Rock

1	RF diagonal links vorwärts setzen, dabei LF entlasten
2	LF wieder belasten

Ein diagonaler Rock-Step. Kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden

Kick Ball Change

1	RF kickt vorwärts
&	RF auf Ballen neben LF stellen, dabei LF entlasten
2	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 an RF heransetzen
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 Box besteht immer aus 8 counts (1 2 3 Pause, 5 6 7 Pause). Sie kann nach rechts, links, und vor oder zurück ausgeführt werden. Beispiel Rumba-Box links vor:	
1	LF ein Schritt vor
2	RF an linken heransetzen
3	LF Schritt nach links
4	Pause
5	RF ein Schritt zurück
6	LF an rechten heransetzen
7	RF Schritt nach rechts
8	Pause

Drehungen

Step-Turn

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

Monterey Turn

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

Paddle Turn

1	Rechten Fußballen nach schräg rechts vorn setzen, dabei Hüftknick nach links
2	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)	

Rolling Turn (auch Three-Step-Turn)

Der Rolling Turn ist immer eine ganze Drehung in 3 Schritten, die nach links (mit LF beginnend) oder nach rechts wie hier im Beispiel ausgeführt werden kann. Es gibt 2 Varianten:

Variante 1: viertel-viertel-halb

1	RF Schritt vor, dabei ¼ Drehung nach rechts
2	LF Schritt nach links, dabei ¼ Drehung nach rechts
3	RF Schritt nach rechts, dabei ½ Drehung nach rechts
4	LF neben RF abstellen oder auftippen, je nach Choreografie

Variante 2: viertel-halb-viertel

1	RF Schritt vor, dabei ¼ Drehung nach rechts
2	LF Schritt nach hinten, dabei ½ Drehung nach rechts
3	RF Schritt nach rechts, dabei ¼ Drehung nach rechts
4	LF neben RF abstellen oder auftippen, je nach Choreografie

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.

Jazz-Box mit ¼ Drehung

Kommt relativ häufig vor. Beispiel Jazzbox rechts mit ¼ Drehung nach rechts:

Variante 1: beginnend mit einem Kreuzschritt

1	RF kreuzt vor LF
2	LF Schritt zurück, dabei ¼ Drehung nach rechts
3	RF Schritt nach rechts
4	LF an RF heranstellen

Weitere Schrittfolgen

Syncopated Splits

auch bekannt als „out-out-in-in“

1	RF kleiner Schritt diagonal nach rechts vorne
2	LF kleiner Schritt diagonal nach links vorne
3	RF zurück in Ausgangsposition
4	LF schließt neben RF

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.

Charleston Step

1	LF Schritt vorwärts
2	RF im Bogen nach vorne führen und vorne auftippen oder kicken
3	RF Schritt rückwärts
4	LF hinten auftippen

Kann auch spiegelbildlich ausgeführt werden

Heel Switches

1	RF Ferse vorne auftippen
&	RF neben LF abstellen
2	LF Ferse vorne auftippen
&	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 (selten: von vorne nach hinten) geschwungen, dabei berührt der Ballen den Boden

Flick

Das Spielbein wird nach hinten ausgeschlagen, leicht gekreuzt hinter dem anderen Bein
(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 angewinkelt und vor 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 Gewichtswchsel

Sweep (auch: Swipe)

Das durchgestreckte Spielbein beschreibt mit gestreckter Fußspitze am Boden eine kreisförmige Bewegung von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten.

Gang-Betonungen

Toe-Strut

1 R Fußspitze vorne aufsetzen (ohne Gewicht)

2 R Ferse absenken (Fuß belasten)

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

Heel-Strut

1 R Hacke vorne auf tippen (ohne Gewicht)

2 R Ballen absenken (Fuß belasten)

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

Skate

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

Hip-Bumps

Gewichtswchsel von einem Fuß auf den anderen (ohne Schritt!), dabei wird die Hüfte des belasteten Fußes betont diagonal nach vorne geschoben

„Fußgymnastik“ auf der Stelle

Heel Fan / Toe Fan

Gewicht ist auf dem linken Fuß.

Heel Fan: Rechter Ballen bleibt am Boden, rechte Hacke dreht nach rechts und wieder zurück.

Toe Tan: Rechte Ferse bleibt am Boden, rechte Fußspitze dreht nach rechts und wieder zurück.

Beide können auch spiegelbildlich ausgeführt werden.

Heel Squash / Toe Squash

Gewicht ist auf dem linken Fuß.

Heel Squash: Rechte Hacke vorne aufsetzen und drehen („Kippe austreten“).

Toe Squash: Rechten Ballen vorne aufsetzen und drehen („Kippe austreten“).

Beide können 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 / Heel Split

Bei Toe Split ist das Gewicht auf beiden Fersen - beide Fußspitzen werden nach außen und wieder zurück gedreht.

Beim Heel Split ist das Gewicht auf beiden Ballen – beide Hacken 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“.