



## Schrittlexikon der National Teachers Association

Quelle/Unheberecht: NTA; <http://www.living-linedance.de>

### Anchor step

Ist ein Shuffle am Platz, der vor allem im West Coast Swing angewandt wird.

Spielbein direkt hinter Standbein setzen + belasten, wieder umbelasten und zurück belasten

### Applejack

1 L auf Ballen gleichzeitig R auf Ferse

2 L Ferse dreht nach R gleichzeitig R Spitze nach R (1)

3 L Ferse gleichzeitig mit R Spitze zurück in die Ausgangsposition (&)

4 L auf Ferse wechseln und R auf Ballen

5 R Ferse dreh nach L gleichzeitig L Spitze dreht nach L (2)

6 R Ferse und L Spitze zurück in die Ausgangsposition (&)

### Attitude

Spielbein wird mit gebeugtem Knie nach vorne oder hinten angehoben.

### Boogie Move

Hüfte beschreibt eine kreisförmige Bewegung

### Boogie Walk

Während dem Boogie Move werden Schritte nach vorne 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.

### Camel Walk

Schrittfolge nach vorne oder diagonal. Schritt, hinteres Bein einkreuzen ( vorderes Knie gebeut )

### Chainè Turn

Drehung vorwärts oder rückwärts mit 2 Schritten. Zunächst ein Preperation (Vorbereitungs) schritt, dann ein Schritt mit 1/4 Drehung und ein Schritt mit einer 3/4 Drehung.

### Charleston Step

L Schritt vorwärts, R vorne auftippen oder kicken, R Schritt rückwärts, L hinten auftippen

### Close

Schließen der Füße ohne Gewichtswechsel.

### Coaster Step

R Schritt rückwärts, L neben R schließen, R Schritt vorwärts (kann auch mit L begonnen werden )

### Cross Over Break

1/4 Drehung L auf Standbein L, R Schritt vorwärts, L zurück belasten, dabei 1/4 Drehung zurück (kann auch mit R ausgeführt werden)

### Cross Rock

1/8 Drehung L auf Standbein L, R Schritt vorwärts, L zurück belasten, dabei 1/8 Drehung zurück (kann auch mit R ausgeführt werden)

### Developpe

Spielbein wird in einer Passé (siehe Beschreibung Passé) angehoben und gestreckt

### Drag / Draw (Slide)

Spielbein vorwärts, rückwärts oder seitlich in Richtung des belasteten Beines ziehen. Das Knie des Spielbeins ist dabei gebeugt

### Fan (Heel / Toe)

Kreisförmige Bewegung der Ferse oder Spitze des Spielbeins zur Seite und wieder zurück.

### Figure Four

1/4 Drehung R auf R + Schritt vorwärts, L nach vorne kicken, 1/2 Drehung auf R nach links, dabei L in Anfangsposition halten (kann auch mit L ausgeführt werden)

### Flea Hop

Rutschen des belasteten Fußes bodennah in Richtung des unbelasteten Fußes.

### Flick

Spielbein wird nach hinten ausgeschlagen. Fußballen streift dabei den Boden.

### Grapevine (Vine)

Besteht immer aus 4 Zählern

R Schritt nach R, L kreuzt hinter R, R Schritt nach R, L Step Sheet touch/tap/kick/stomp... (kann auch mit L ausgeführt werden)

### Heel Fan

Ferse dreht nach R und wieder zurück / Ferse dreht nach L und wieder zurück

### Heel Switches

R Ferse vorne auftippen, R an L schließen, L Ferse vorne auftippen (kann auch mit L ausgeführt werden)

### Heel Split

Beide Fersen nach außen drehen und wieder zurück

### Hip Lift

Ferse des Spielbeins vom Boden abheben. Knie dabei gestreckt lassen - in der Taille einknicken, Körperhöhe bleibt unverändert

### Hitch

Das Spielbein wird mit gebeugtem Knie angehoben

### Hook

Das Spielbein wird vor oder hinter dem Standbein gekreuzt

### Hop

Sprung und Landung auf einem Fuß

## Jazz Box

Mit 4 Schritten wird ein Quadrat getanzt.

Erste Möglichkeit

Schritt 1: R kreuzt vor L

Schritt 2: L zurück

Schritt 3 R: zur Seite

Schritt 4 L: nach vorne

Zweite Möglichkeit

Schritt 1: R nach vorne

Schritt 2: L kreuzt vor R

Schritt 3: R zurück

Schritt 4: L zur Seite

## Jazz triangle

Wird ausgeführt wie die Jazz Box nur: Schritt 4 werden die Füße geschlossen.

## Jump

Sprung & Landung auf 2 Beinen.

## Kick Ball Change

1- R vorwärts kicken, die Fußspitze ist gestreckt

&- R mit Belastungswechsel neben L stellen

2- L Schritt am Platz ( kann auch mit L begonnen werden )

## Knee Pop

R Ferse vom Boden lösen, dabei das Knie beugen, R Ferse wieder absenken (kann auch mit L begonnen werden)

## Lock Step

Schritt vorwärts

R an L heran, dabei berühren sich die Knie ( kann auch mit R begonnen werden )

## Lock Shuffle ( auch Lock Triple genannt )

R Schritt vorwärts

L an R heran, dabei berühren sich die Knie

R Schritt vorwärts ( kann auch mit L begonnen werden )

## Lunge

Schritt vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Spielbein verbleibt in Ausgangsposition gestreckt.

## Mambo Step

1 R vor

& Belastungswechsel zurück auf L

2 R schließt an L, mit Belastungswechsel

1 R zurück

& Belastungswechsel zurück auf L

2 R schließt an L

1 R zur Seite

& Belastungswechsel zurück auf L

2 R schließt an L

## Mambo cross

Schritt 2 R kreuzt über L

### Military Turn

R vorwärts, ¼ Drehung L - Gewicht auf L (kann auch mit L begonnen werden)

### Military Turn (Full)

Wie Military Turn, aber 4 x hintereinander

### Monterey Spin

Point R zur Seite, Ganze Drehung R am L Fuß, dabei R an L schließen, nach Drehung auf R umbelasten, Point L zur Seite, L an R anschließen und belasten (kann auch mit L begonnen werden)

### Monterey Turn

Point R zur Seite, 1/2 Drehung R am L Fuß, dabei R an L schließen, nach Drehung auf R umbelasten, Point L zur Seite, L an R anschließen und belasten (kann auch mit L begonnen werden)

### Naningo

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

### Paddle Turn

Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln und Bouncing = Auf- und Abbewegung.

1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts, L seitwärts,

1/4 Drehung R + Schritt vorwärts, L seitwärts,

1/4 Drehung R + Schritt vorwärts, L seitwärts,

1/4 Drehung R + Schritt vorwärts

### Passe

R Fuß am L Bein bis zum Knie anheben

### Pelvis Thrust

Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück

### Pigeon Toed Movement

Schrittfolge zur Seite.

Hierbei werden abwechselnd beide Fersen und dann beide Spitzen geöffnet und geschlossen.

### Travelling Pivots

Progressive Drehung - fortlaufende 1/2 Drehungen vorwärts oder rückwärts

### Platform Spin

Ganze Drehung auf einem Bein, ohne Gewichtswchsel.

Das Spielbein verbleibt während der Drehung neben dem Standbein.

### Point

Das Spielbein wird mit gestreckten Bein nach vorne, seitlich oder nach hinten aufgetippt

### Push Turn

Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln

1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts, L seitwärts ohne Belastungswchsel,

1/4 Drehung R + Schritt vorwärts, L seitwärts ohne Belastungswchsel,

1/4 Drehung R + Schritt vorwärts, L seitwärts ohne Belastungswchsel,

1/4 Drehung R + Schritt vorwärts

### Rock Step (Recover)-

ein Wiegeschritt. Das Gewicht wird von einem aufs andere Bein und wieder zurück verlagert

R Schritt vorwärts

L wieder belasten ( kann auch seitlich, rückwärts und natürlich auch mit L ausgeführt werden )

**Rumba Box-** es wird ein Quadrat getanzt

- 1 R zur Seite
- 2 L an R schließen
- 3 R vor
- 4 Hold
- 5 L nach L
- 6 R an L anschließen
- 7 L zurück
- 8 Hold

**Sailor Step**

- R kreuzt hinter L  
L Schritt nach L  
R belasten (kann auch mit L ausgeführt werden)

**Samba step** ( Samba Rock, Samba Cross)

- 1 R kreuzt über L
- a L zur Seite
- 2 auf R zurück belasten

**Scissor Step**

- 1 R nach R
- & L an R schließen
- 2 R kreuzt vor L

**Scoot-** Pendel

- Standbein schleift vorwärts oder rückwärts über den Boden.  
Spielbein hat keine Berührung mit dem Boden.

**Scuff**

- Spielbein wird von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten geschwungen. Dabei berührt die Ferse hörbaren Boden (nicht wie beim Brush der Ballen). Die Fußspitze ist gestreckt.

**Shuffle** ( auch als Triple Step, Cha Cha oder Chasse bekannt )

- Kann vorwärts, rückwärts, seitwärts und am Platz ausgeführt werden.
- 1 R Schritt vorwärts
  - & L an R heransetzen
  - 2 R Schritt vorwärts (auch mit L möglich)

**Skate**

- Schritte 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
- 1 Großer Schritt nach R und R belasten
  - 2 Spielbein mit gestrecktem Knie, entspannt herangleiten lassen ans Standbein
- Slides können in jede Richtung ausgeführt werden.

**Spin**

- Ganze Drehungen auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel

**Spiral Turn**

- Inside spin, bei dem das Spielbein auf der Anfangsposition verbleibt.  
Endung nach der Drehung mit gekreuztem Spielbein vor dem Standbein.

## Step Turn

(wird fälschlich als Pivot Turn bezeichnet )

R Schritt vorwärts, 1/2 Drehung nach links, Belastungswechsel auf L (auch mit L möglich)

## Stomp

R stampft neben L auf, mit Gewichtswechsel

## Stomp Up ( Stamp )

R stampft neben L auf, ohne Gewichtswechsel

## Strut (Toe)

R Fußspitze vorne auftippen, R Ferse absenken

## Strut (Heel)

R Ferse vorne auftippen, R Ballen absenken

## Sugar Foot

Die Füße werden direkt unter dem Körper abwechselnd von innen nach außen gedreht

## Sweep (Low) Ronde de Jambe

R mit gestreckter Fußspitze im Halbkreis von hinten seitlich nach vorne bringen 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)

## Switches (Heel)

Bewegung, die seitlich oder vorwärts ausgeführt wird

R Ferse nach vorne tippen

R neben L abstellen

L Ferse nach vorne tippen

L neben R abstellen (auch mit L beginnend möglich)

## Switches (Toe)

Bewegung, die seitlich oder vorwärts ausgeführt wird

R Spitze nach vorne tippen

R neben L abstellen

L Spitze nach vorne tippen

L neben R abstellen (auch mit L beginnend möglich)

## Swivel

Die Fersen und Zehen bewegen sich parallel und gleichzeitig in die selbe Richtung

## Swivet

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

## Syncopated Splits (out out in in)

R kleiner Schritt nach außen, L kleiner Schritt nach außen,

R zurück in Ausgangsposition, L schließt neben R (auch mit L beginnend möglich)

## Tap / Touch

Spielbein wird mit Fußspitze oder Ferse ( je nach Choreographie ) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal

oder seitwärts getippt

### Three Step Turn

¼ Drehung R und R vorwärts, ¼ Drehung R und L seitwärts, ½ Drehung und R seitwärts (auch mit L möglich)

### Toe Fan

Fußspitze dreht nach R und wieder zurück (auch mit L möglich)

### 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 - (auch mit L möglich)

### Toe Heel Cross Swivel

R Fußspitze tippt neben L Fußspitze auf, Dabei am Standbein nach L drehen,  
R Ferse neben L Fußspitze auftippen, dabei am Stanbein nach R drehen,  
R vor L kreuzen, dabei Standbei nach L drehen.

### Toe Split

Beide Fußspitzen werden nach außen und wieder zurück gedreht

### Toe Strut

Kann vor- oder rückwärts ausgeführt werden  
R Fußspitze vorne auftippen  
R Hacke absenken und ganz belasten (auch mit L möglich)

### Touch

R Fußspitze tippt neben L auf – je nach Step Sheet vorwärts, seitlich,...- ohne Gewichtswechsel  
(auch mit L möglich)

### Twinkle Step

R diagonal L vorwärts, L an R vorbei leicht vorwärts,  
R diagonal R vorwärts ( kann auch mit L begonnen werden )

### Twist Turn (Cross Unwind)

R vor (oder hinter) L kreuzen, 1/2 Drehung (auch mit L möglich)

### Vaudeville Step

Erste Möglichkeit ( Sailor Shuffle ) Ferse R Fuß R vor auftippen, R hinter L kreuzen, L weiter vor R kreuzen, R Schritt seitwärts, Ferse L Fuß L vor auftippen, L hinter R kreuzen, R weiter vor L kreuzen (auch mit L möglich)  
Zweite Möglichkeit ( Sailor Shuffle ) R Schritt seitwärts, Ferse L Fuß L vor auftippen, L hinter R kreuzen, R weiter vor L kreuzen, L Schritt seitwärts, Ferse R Fuß R auftippen, R hinter L kreuzen, L weiter vor R kreuzen (auch mit L möglich)

**Weave-** ist eine Schrittkombination die üblicherweise aus 8 Counts nach links oder nach rechts ausgeführt wird. Längere oder kürzere Kombinationen sind möglich, die Weave muss jedoch eine Kreuzung vorne und hinten beinhalten. Eine Kreuzung heißt nicht, dass die Füße überkreuzt werden, wie zum Beispiel in einer Locked.

Schritt seitwärts, hinten kreuzen,  
Schritt seitwärts, vorne kreuzen,  
Schritt seitwärts, hinten kreuzen,  
Schritt seitwärts, - letzter Schritt nach Step Sheet z.B. Stomp up