

STEP-TERMINOLOGY (Erläuterung der Schritte im Line-Dance)

Seite: **1 von 16** (www.countrybell.de)



A

ANCHOR STEP l

linken Fuß hinter rechtem Bein gekreuzt belasten
rechten Fuß belasten, mit linkem Fuß kleinen Schritt rückwärts

ANCHOR STEP r

rechten Fuß hinter linkem Bein gekreuzt belasten
linken Fuß belasten, mit rechtem Fuß kleinen Schritt rückwärts

B

BACK l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts

BACK r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts

BACK *diag. l*

mit linkem Fuß Schritt diagonal rückwärts

BACK *diag. r*

mit rechtem Fuß Schritt diagonal rückwärts

BACK HIP BUMP

Hüften nach hinten stoßen

BACK HIP BUMP *diag. l*

Hüften nach links diagonal zurückstoßen

BACK HIP BUMP *diag. r*

Hüften nach rechts diagonal zurückstoßen

BACK HOOK l

linken Fuß hinter rechtem Bein anheben

BACK HOOK r

rechten Fuß hinter linkem Bein anheben

BACK LOCK STEP l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, rechten Fuß vor linkem Fußgelenk gekreuzt belasten

BACK LOCK STEP r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linken Fuß vor rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten

BACK LOCK SHUFFLE l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, rechten Fuß vor linkem Fußgelenk gekreuzt belasten
mit linkem Fuß Schritt rückwärts

BACK LOCK SHUFFLE r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linken Fuß vor rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
mit rechtem Fuß Schritt rückwärts

BACK MAMBO l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

BACK MAMBO r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß neben linkem Fuß belasten

BACK POINT l

linke Fußspitze nach hinten auftippen

BACK POINT r

rechte Fußspitze nach hinten auftippen

BACK ROCK l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

BACK ROCK r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

BACK ROCK *diag. l*

mit linkem Fuß Schritt diagonal rückwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

BACK ROCK *diag. r*

mit rechtem Fuß Schritt diagonal rückwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

BACK SHUFFLE l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, rechte Ferse an der Innenseite des linken Fußes belasten
mit linkem Fuß Schritt rückwärts

BACK SHUFFLE r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linke Ferse an der Innenseite des rechten Fußes belasten
mit rechtem Fuß Schritt rückwärts

BACK SCOOT l

auf linkem Bein leicht nach hinten rutschen

BACK SCOOT r

auf rechtem Bein leicht nach hinten rutschen

BACK SNAP

mit den Fingern hinter den Hüften schnippen

BACK SWEEP l

mit der linken Fußspitze und gestrecktem linken Bein einen Halbkreis nach hinten andeuten

BACK SWEEP r

mit der rechten Fußspitze und gestrecktem rechten Bein einen Halbkreis nach hinten andeuten

BACK TOE STRUT l

linke Fußspitze nach hinten auftippen, linken Fuß belasten

BACK TOE STRUT r

rechte Fußspitze nach hinten auftippen, rechten Fuß belasten

BEHIND l

linken Fuß hinter rechtem Bein gekreuzt belasten

BEHIND r

rechten Fuß hinter linkem Bein gekreuzt belasten

BEHIND BACK ROCK l

linken Fuß hinter rechtem Bein gekreuzt belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

BEHIND BACK ROCK r

rechten Fuß hinter linkem Bein gekreuzt belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

BRUSH l

linken Fußballen nach vorn über den Boden schleifen

BRUSH r

rechten Fußballen nach vorn über den Boden schleifen

C

CHARLESTON STEP l

mit linker Fußspitze einen Halbkreis nach vorn andeuten
mit linker Fußspitze einen Halbkreis nach hinten andeuten, danach linker Fuß belastet
mit rechter Fußspitze einen Halbkreis nach hinten andeuten
mit rechter Fußspitze einen Halbkreis nach vorn andeuten, danach rechter Fuß belastet

CHARLESTON STEP r

mit rechter Fußspitze einen Halbkreis nach vorn andeuten
mit rechter Fußspitze einen Halbkreis nach hinten andeuten, danach rechter Fuß belastet
mit linker Fußspitze einen Halbkreis nach hinten andeuten
mit linker Fußspitze einen Halbkreis nach vorn andeuten, danach linker Fuß belastet

CHASSÉ l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt seitwärts

CHASSÉ r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt seitwärts

CLAP

in die Hände klatschen

COASTER CROSS l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten

COASTER CROSS r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten

COASTER STEP l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt vorwärts

COASTER STEP r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts

CROSS l

linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten

CROSS r

rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten

CROSS ROCK l

linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

CROSS ROCK r

rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

CROSS SHUFFLE l

linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten, rechte Fußspitze hinter linker Ferse belasten
linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten

CROSS SHUFFLE r

rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten, linke Fußspitze hinter rechter Ferse belasten
rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten

CROSS TOE STRUT l

linke Fußspitze vor rechtem Bein gekreuzt auftippen, linken Fuß belasten

CROSS TOE STRUT r

rechte Fußspitze vor linkem Bein gekreuzt auftippen, rechten Fuß belasten

CROSS TOUCH l

linke Fußspitze über rechtem Fuß gekreuzt auftippen

CROSS TOUCH r

rechte Fußspitze über linkem Fuß gekreuzt auftippen

F**FLICK l**

linke Fußspitze mit angewinkeltem Bein nach hinten schnellen

FLICK r

rechte Fußspitze mit angewinkeltem Bein nach hinten schnellen

H**HEEL l**

linke Ferse nach vorn auftippen

HEEL r

rechte Ferse nach vorn auftippen

HEEL *diag. l*

linke Ferse diagonal nach vorn auftippen

HEEL *diag. r*

rechte Ferse diagonal nach vorn auftippen

HEEL BOUNCE

beide Fersen aufsetzen

HEEL BOUNCE l

linke Ferse aufsetzen

HEEL BOUNCE r

rechte Ferse aufsetzen

HEEL GRIND l

linke Ferse nach vorn aufsetzen, dabei zeigt die linke Fußspitze nach rechts
linke Fußspitze nach links zur Seite drehen

HEEL GRIND r

rechte Ferse nach vorn aufsetzen, dabei zeigt die rechte Fußspitze nach links
rechte Fußspitze nach rechts zur Seite drehen

HEEL LIFT

beide Fersen anheben

HEEL LIFT l

linke Ferse anheben

HEEL LIFT r

rechte Ferse anheben

HEEL SLAP l

mit der linken Hand auf die rechte Ferse schlagen

HEEL SLAP r

mit der rechten Hand auf die linke Ferse schlagen

HEEL SPLIT

beide Fersen gleichzeitig nach außen drehen, und wieder zurück

HEEL STRUT l

linke Ferse nach vorn auftippen, linken Fuß belasten

HEEL STRUT r

rechte Ferse nach vorn auftippen, rechten Fuß belasten

HEEL SWITCH l

linke Ferse nach vorn auftippen
linken Fuß neben rechtem Fuß belasten, rechte Ferse nach vorn auftippen

HEEL SWITCH r

rechte Ferse nach vorn auftippen
rechten Fuß neben linkem Fuß belasten, linke Ferse nach vorn auftippen

HEEL SWIVEL l

linke Ferse **nach Vorgabe nach links oder rechts** zur Seite drehen

HEEL SWIVEL r

rechte Ferse **nach Vorgabe nach links oder rechts** zur Seite drehen

HEEL SWIVELS l

beide Fersen gleichzeitig nach links zur Seite drehen, und wieder zurück

HEEL SWIVELS r

beide Fersen gleichzeitig nach rechts zur Seite drehen, und wieder zurück

HIP BUMP l

Hüften nach links zur Seite stoßen

HIP BUMP r

Hüften nach rechts zur Seite stoßen

HIP BUMP *diag.* l

Hüften nach links diagonal vorstoßen

HIP BUMP *diag.* r

Hüften nach rechts diagonal vorstoßen

HIP BUMP FRONT

Hüften nach vorn stoßen

HIP BUMP BACK

Hüften nach hinten stoßen

HIP ROLL l

Hüften einmal links herumrollen

HIP ROLL r

Hüften einmal rechts herumrollen

HITCH l

linkes Bein nach vorn angewinkelt anheben

HITCH r

rechtes Bein nach vorn angewinkelt anheben

HOLD

Position halten

HOOK l

linkes Bein nach vorn angewinkelt anheben, dabei vor rechtem Schienbein kreuzen

HOOK r

rechtes Bein nach vorn angewinkelt anheben, dabei vor linkem Schienbein kreuzen

I**IN-IN**

mit rechtem Fuß kleiner Schritt zur Mitte, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

J**JAZZ BOX l**

linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten, mit rechtem Fuß Schritt rückwärts mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten

JAZZ BOX r

rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten, mit linkem Fuß Schritt rückwärts mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

JUMP

auf beiden Füßen nach vorn springen

JUMP tog.

mit beiden Füßen zusammen springen

JUMP APART

mit beiden Füßen schulterbreit auseinander springen

K**KICK l**

mit linkem Fuß nach vorn in die Luft kicken

KICK r

mit rechtem Fuß nach vorn in die Luft kicken

KICK diag. l

mit linkem Fuß diagonal nach vorn in die Luft kicken

KICK diag. r

mit rechtem Fuß diagonal nach vorn in die Luft kicken

KICK BALL CROSS l

mit linkem Fuß diagonal nach vorn in die Luft kicken, linken Fußballen neben rechtem Fuß belasten
rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten

KICK BALL CROSS r

mit rechtem Fuß diagonal nach vorn in die Luft kicken, rechten Fußballen neben linkem Fuß belasten
linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten

KICK BALL POINT l

mit linkem Fuß nach vorn in die Luft kicken, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
rechte Fußspitze zur Seite auftippen

KICK BALL POINT r

mit rechtem Fuß nach vorn in die Luft kicken, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
linke Fußspitze zur Seite auftippen

KICK BALL STEP l

mit linkem Fuß nach vorn in die Luft kicken, linken Fußballen neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts

KICK BALL STEP r

mit rechtem Fuß nach vorn in die Luft kicken, rechten Fußballen neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt vorwärts

L

LIFT l

linkes Bein nach hinten angewinkelt anheben

LIFT r

rechtes Bein nach hinten angewinkelt anheben

LOCK SHUFFLE l

mit linkem Fuß Schritt vorwärts, rechten Fuß hinter linkem Fußgelenk gekreuzt belasten
mit linkem Fuß Schritt vorwärts

LOCK SHUFFLE r

mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, linken Fuß hinter rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts

LOCK SHUFFLE *diag. l*

mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts, rechten Fuß hinter linkem Fußgelenk gekreuzt belasten
mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts

LOCK SHUFFLE *diag. r*

mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts, linken Fuß hinter rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts

LOCK STEP l

mit linkem Fuß Schritt vorwärts, rechten Fuß hinter linkem Fußgelenk gekreuzt belasten

LOCK STEP r

mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, linken Fuß hinter rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten

M

MAMBO l

mit linkem Fuß Schritt vorwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

MAMBO r

mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß neben linkem Fuß belasten

MODIFIED BACK MAMBO l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
mit linkem Fuß Schritt nach Vorgabe

MODIFIED BACK MAMBO r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
mit rechtem Fuß Schritt nach Vorgabe

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT neben Fuß belasten (TOGETHER) ist

MODIFIED BACK ROCK l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, **dabei mit rechtem Fuß Schritt nach Vorgabe**
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

MODIFIED BACK ROCK r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, **dabei mit linkem Fuß Schritt nach Vorgabe**
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT Fuß leicht anheben ist

MODIFIED JAZZ BOX l

linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten, mit rechtem Fuß Schritt rückwärts
mit linkem Fuß Schritt seitwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**

MODIFIED JAZZ BOX r

rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten, mit linkem Fuß Schritt rückwärts
mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT neben Fuß belasten (TOGETHER) ist

MODIFIED MAMBO l

mit linkem Fuß Schritt vorwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
mit linkem Fuß Schritt nach Vorgabe

MODIFIED MAMBO r

mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
mit rechtem Fuß Schritt nach Vorgabe

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT neben Fuß belasten (TOGETHER) ist

MODIFIED ROCKING CHAIR l

mit linkem Fuß Schritt nach Vorgabe, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
mit linkem Fuß Schritt rückwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

MODIFIED ROCKING CHAIR r

mit rechtem Fuß Schritt nach Vorgabe, dabei linken Fuß leicht anheben

linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT mit Fuß Schritt vorwärts (STEP) ist

MODIFIED REVERSE RUMBA BOX l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt rückwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**
mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT Position halten ist

MODIFIED REVERSE RUMBA BOX r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**
mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt vorwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT Position halten ist

MODIFIED RUMBA BOX l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt vorwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**
mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT Position halten ist

MODIFIED RUMBA BOX r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**
mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt rückwärts, **danach Schritt nach Vorgabe**

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT Position halten ist

MODIFIED TOE STRUT JAZZ BOX l

linke Fußspitze vor rechtem Bein gekreuzt auftippen, linken Fuß belasten
rechte Fußspitze nach hinten auftippen, rechten Fuß belasten
linke Fußspitze zur Seite auftippen, linken Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt nach Vorgabe

MODIFIED TOE STRUT JAZZ BOX r

rechte Fußspitze vor linkem Bein gekreuzt auftippen, rechten Fuß belasten
linke Fußspitze nach hinten auftippen, linken Fuß belasten
rechte Fußspitze zur Seite auftippen, rechten Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt nach Vorgabe

MODIFIED = sobald einer der vorgegebenen Schritte NICHT neben Fuß auftippen und anschließend belasten (TOE STRUT tog.) ist

O

OUT-OUT

mit rechtem Fuß kleiner Schritt seitwärts, mit linkem Fuß kleiner Schritt seitwärts

P

POINT l

linke Fußspitze nach vorn auftippen

POINT r

rechte Fußspitze nach vorn auftippen

POINT *diag. l*

linke Fußspitze diagonal nach vorn auftippen

POINT *diag. r*

rechte Fußspitze diagonal nach vorn auftippen

R**RECOVER l**

linken Fuß belasten

RECOVER r

rechten Fuß belasten

REVERSE ROCKING CHAIR l

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
mit linkem Fuß Schritt vorwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

REVERSE ROCKING CHAIR r

mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

REVERSE RUMBA BOX l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt rückwärts, Position halten
mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, Position halten

REVERSE RUMBA BOX r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, Position halten
mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt vorwärts, Position halten

ROCK STEP l

mit linkem Fuß Schritt vorwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

ROCK STEP r

mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

ROCK STEP *diag. l*

mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

ROCK STEP *diag. r*

mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

ROCKING CHAIR l

mit linkem Fuß Schritt vorwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

mit linkem Fuß Schritt rückwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

ROCKING CHAIR r

mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

RUMBA BOX l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt vorwärts, Position halten
mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, Position halten

RUMBA BOX r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, Position halten
mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
mit linkem Fuß Schritt rückwärts, Position halten

S

SAILOR STEP l

linken Fuß hinter rechtem Bein gekreuzt belasten, mit rechtem Fuß kleiner Schritt seitwärts
mit linkem Fuß kleiner Schritt seitwärts

SAILOR STEP r

rechten Fuß hinter linkem Bein gekreuzt belasten, mit linkem Fuß kleiner Schritt seitwärts
mit rechtem Fuß kleiner Schritt seitwärts

SAMBA CROSS l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten

SAMBA CROSS r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten

SCISSOR STEP l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten

SCISSOR STEP r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten

SCUFF l

linke Ferse nach vorn über den Boden schleifen

SCUFF r

rechte Ferse nach vorn über den Boden schleifen

SHIMMY

mit den Schultern wackeln

SHUFFLE l

mit linkem Fuß Schritt vorwärts, rechten Fuß mit der Innenseite an linker Ferse belasten
mit linkem Fuß Schritt vorwärts

SHUFFLE r

mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, linken Fuß mit der Innenseite an rechter Ferse belasten
mit rechtem Fuß Schritt vorwärts

SHUFFLE *diag. l*

mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts, rechten Fuß mit der Innenseite an linker Ferse belasten
mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts

SHUFFLE *diag. r*

mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts, linken Fuß mit der Innenseite an rechter Ferse belasten
mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts

SIDE l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts

SIDE r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts

SIDE FLICK l

linke Fußspitze mit angewinkeltem Bein nach links zur Seite schnellen

SIDE FLICK r

rechte Fußspitze mit angewinkeltem Bein nach rechts zur Seite schnellen

SIDE MAMBO l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

SIDE MAMBO r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß neben linkem Fuß belasten

SIDE POINT l

linke Fußspitze zur Seite auftippen

SIDE POINT r

rechte Fußspitze zur Seite auftippen

SIDE ROCK l

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

SIDE ROCK r

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

SIDE ROCK *diag. l*

mit linkem Fuß Schritt diagonal seitwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben

SIDE ROCK *diag. r*

mit rechtem Fuß Schritt diagonal seitwärts, dabei linken Fuß leicht anheben
linken Fuß belasten, dabei rechten Fuß leicht anheben

SIDE STOMP l

mit linkem Fuß seitwärts aufstampfen

SIDE STOMP r

mit rechtem Fuß seitwärts aufstampfen

SIDE TOE STRUT l

linke Fußspitze zur Seite auftippen, linken Fuß belasten

SIDE TOE STRUT r

rechte Fußspitze zur Seite auftippen, rechten Fuß belasten

SLIDE tog. l

linken Fuß an rechten Fuß herangleiten lassen

SLIDE tog. r

rechten Fuß an linken Fuß herangleiten lassen

SLIDE BEHIND l

linken Fuß mit der Innenseite an rechte Ferse herangleiten lassen

SLIDE BEHIND r

rechten Fuß mit der Innenseite an linke Ferse herangleiten lassen

SNAP

mit den Fingern in Schulterhöhe schnippen

SQUAT

in die Hocke gehen

STAND UP

aufrichten

STEP l

mit linkem Fuß Schritt vorwärts

STEP r

mit rechtem Fuß Schritt vorwärts

STEP diag. l

mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts

STEP diag. r

mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts

STEPS IN PLACE

x-mal (je nach Vorgabe) Schritte auf der Stelle

STOMP l

mit linkem Fuß nach vorn aufstampfen

STOMP r

mit rechtem Fuß nach vorn aufstampfen

STOMP diag. l

mit linkem Fuß nach vorn aufstampfen, dabei zeigt die linke Fußspitze nach rechts

STOMP diag. r

mit rechtem Fuß nach vorn aufstampfen, dabei zeigt die rechte Fußspitze nach links

STOMP tog. l

mit linkem Fuß neben rechtem Fuß aufstampfen

STOMP tog. r

mit rechtem Fuß neben linkem Fuß aufstampfen

STOMP UP *tog. l*

mit linkem Fuß neben rechtem Fuß aufstampfen, danach rechter Fuß belastet

STOMP UP *tog. r*

mit rechtem Fuß neben linkem Fuß aufstampfen, danach linker Fuß belastet

SUGAR FOOT *l*

linke Fußspitze nach rechts zur Mitte neben rechtem Fuß auftippen
linke Ferse nach rechts zur Mitte neben rechtem Fuß auftippen

SUGAR FOOT *r*

rechte Fußspitze nach links zur Mitte neben linkem Fuß auftippen
rechte Ferse nach links zur Mitte neben linkem Fuß auftippen

SWAY *l*

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, dabei Hüften nach links zur Seite schwingen

SWAY *r*

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, dabei Hüften nach rechts zur Seite schwingen

SWEEP *l*

mit der linken Fußspitze und gestrecktem linken Bein einen Halbkreis nach vorn andeuten

SWEEP *r*

mit der rechten Fußspitze und gestrecktem rechten Bein einen Halbkreis nach vorn andeuten

T**TOE FAN *l***

linke Fußspitze nach links zur Seite drehen, und wieder zurück

TOE FAN *r*

rechte Fußspitze nach rechts zur Seite drehen, und wieder zurück

TOE STRUT *tog. l*

linke Fußspitze neben rechtem Fuß auftippen, linken Fuß belasten

TOE STRUT *tog. r*

rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen, rechten Fuß belasten

TOE STRUT *l*

linke Fußspitze nach vorn auftippen, linken Fuß belasten

TOE STRUT *r*

rechte Fußspitze nach vorn auftippen, rechten Fuß belasten

TOE SWIVEL *l*

linke Fußspitze **nach Vorgabe nach links oder rechts** zur Seite drehen

TOE SWIVEL *r*

rechte Fußspitze **nach Vorgabe nach links oder rechts** zur Seite drehen

TOGETHER *l*

linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

TOGETHER *r*

rechten Fuß neben linkem Fuß belasten

TOUCH *tog. l*

linken Fußballen neben rechtem Fuß auftippen

TOUCH *tog. r*

rechten Fußballen neben linkem Fuß auftippen

TOUCH BEHIND *l*

linke Fußspitze hinter rechter Ferse auftippen

TOUCH BEHIND *r*

rechte Fußspitze hinter linker Ferse auftippen

TRIPLE STEP *l*

linken Fuß neben rechtem Fuß belasten, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

TRIPLE STEP *r*

rechten Fuß neben linkem Fuß belasten, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
rechten Fuß neben linkem Fuß belasten

W**WEIGHT *l***

linker Fuß belastet

WEIGHT *r*

rechter Fuß belastet

WIGGLE

mit den Hüften wackeln

WIZARD STEP *l*

mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts, linken Fuß hinter rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts

WIZARD STEP *r*

mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts, rechten Fuß hinter linkem Fußgelenk gekreuzt belasten
mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts

V**VAUDEVILLE *l* (Variante 1 - beginnt mit Schritt über Kreuz)**

linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten, mit rechtem Fuß kleiner Schritt seitwärts
linke Ferse diagonal nach vorn auftippen, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

VAUDEVILLE *r* (Variante 1 - beginnt mit Schritt über Kreuz)

rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten, mit linkem Fuß kleiner Schritt seitwärts
rechte Ferse diagonal nach vorn auftippen, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten

VAUDEVILLE *l* (Variante 2 - beginnt mit Schritt zur Seite)

mit rechtem Fuß kleiner Schritt seitwärts, linke Ferse diagonal nach vorn auftippen
linken Fuß neben rechtem Fuß belasten, linken Fuß vor rechtem Bein gekreuzt belasten

VAUDEVILLE *r* (Variante 2 - beginnt mit Schritt zur Seite)

mit linkem Fuß kleiner Schritt seitwärts, rechte Ferse diagonal nach vorn auftippen
rechten Fuß neben linkem Fuß belasten, rechten Fuß vor linkem Bein gekreuzt belasten

VINE *l*

mit linkem Fuß Schritt seitwärts, rechten Fuß hinter linkem Bein gekreuzt belasten
mit linkem Fuß Schritt seitwärts

VINE *r*

mit rechtem Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß hinter rechtem Bein gekreuzt belasten
mit rechtem Fuß Schritt seitwärts