

Mit dieser Zusammenstellung erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

LF = linker Fuß, RF = rechter Fuß

APPLE JACKS

1 die rechte (linke) Fußspitze sowie den linken (rechten) Hacken anheben
und beides nach rechts (links) drehen

& ggf. die Fußspitze sowie den Hacken absetzen; die Füße stehen dann V-förmig *oder alternativ*
die angehobene Fußspitze und den angehobenen Hacken wieder zurück und nochmals nach außen
drehen

2 die rechte (linke) Fußspitze sowie den linken (rechten) Hacken wieder
zur Mitte zurück drehen und absetzen;

die Füße stehen jetzt wieder nebeneinander

3 die linke (rechte) Fußspitze sowie den rechten (linken) Hacken anheben und
beides nach links (rechts) drehen

& ggf. die Fußspitze sowie den Hacken absetzen; die Füße stehen dann V-förmig *oder alternativ*
die angehobene Fußspitze und den angehobenen Hacken wieder zurück und nochmals nach außen
drehen

4 die linke (rechte) Fußspitze sowie den rechten (linken) Hacken wieder
zur Mitte zurück drehen und absetzen;

die Füße stehen jetzt wieder nebeneinander

BACK

1 den RF (LF) nach hinten stellen

BACK STEP (auch ROCK STEP BACK oder BACK ROCK STEP)

1 den RF (LF) nach hinten stellen und den LF (RF) etwas anheben

2 den LF (RF) wieder abstellen sowie belasten

BEHIND

1 den RF (LF) hinter dem LF (RF) gekreuzt abstellen

BEHIND ROCK STEP

1 den RF (LF) hinter dem LF (RF) gekreuzt abstellen und den LF (RF) etwas anheben

2 den LF (RF) wieder abstellen sowie belasten

BODY ROLL (auch HIP ROLL)

1 die Hüften rechts bzw. links herum kreisen

BRUSH (auch SCUFF)

1 den Fuß nach vorn schwingen und dabei mit dem Hacken am Boden schleifen

BRUSH FAN oder Sketschritte

1 mit dem Fuß über den Boden vorwärts und (diagonal) zur Seite streichen ("Schlittschuhschritt")

CENTER (auch TOGETHER)

1 den RF (LF) neben den LF (RF) stellen

CHARLESTON KICKS

1 den RF (LF) im Bogen (Halbkreis) nach vorn schwingen und die Fußspitze auftippen

2 den RF (LF) neben den LF (RF) stellen

3 den LF (RF) im Bogen (Halbkreis) nach hinten schwingen und die Fußspitze auftippen

4 den LF (RF) neben den RF (LF) stellen

CHASSÉ RIGHT / LEFT (auch SHUFFLE SIDE)

1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen

& den LF (RF) an den RF (LF) heran stellen

2 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen

CLAP

1 in die Hände klatschen

CLICK

1 mit den Fingern schnipsen

CLOSE

1 beide Füße nebeneinander abstellen

COASTER STEP

1 den RF (LF) etwas nach hinten stellen

& den LF (RF) an den RF (LF) heran stellen

2 den RF (LF) wieder etwas nach vorn stellen

CROSS

1 den RF (LF) vor dem LF (RF) gekreuzt abstellen

CROSS ROCK STEP

- 1 den RF (LF) vor dem LF (RF) gekreuzt abstellen und den LF (RF) etwas anheben
- 2 den LF (RF) wieder abstellen sowie belasten

CROSS SHUFFLE

- 1 den RF (LF) weit über den LF (RF) gekreuzt abstellen
& den LF (RF) gekreuzt an den RF (LF) heran stellen
- 2 den RF (LF) gekreuzt weiter stellen

DIG

- 1 die rechte (linke) Fußspitze neben die linke (rechte) Fußinnenseite tippen

DIP DOWN AND UP (auch KNICKS)

- 1 beide Kniee etwas einknicken
- 2 beide Kniee wieder strecken

DRAG (auch DRAW)

- 1 den RF (LF) langsam neben den LF (RF) stellen

EXTENDED WAVE WITH TOGETHER (WITH TOUCH / KICK / BRUSH) (VINE)

- 1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
- 2 den LF (RF) vor bzw. hinter dem RF (LF) gekreuzt abstellen
- 3 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
- 4 den LF (RF) hinter bzw. vor dem RF (LF) gekreuzt abstellen
- 5 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
- 6 den LF (RF) vor bzw. hinter dem RF (LF) gekreuzt abstellen
- 7 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
- 8 den LF (RF) neben den RF (LF) stellen (*alternativ: TOUCH, KICK oder BRUSH*)

FORWARD

- 1 den RF (LF) nach vorn stellen

FOUR TIMES

- 1 einen Tanzschritt viermal hintereinander ausführen

GRAPEVINE WITH KICK (WITH TOGETHER / TOUCH / BRUSH / HOLD) (VINE)

- 1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
- 2 den LF (RF) hinter dem RF (LF) gekreuzt abstellen
- 3 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
- 4 den LF (RF) nach vorn kicken (*alternativ: TOGETHER, TOUCH, BRUSH oder HOLD*)

HEEL (auch HEEL TAP)

- 1 den Hacken auf den Boden tippen; das Gewicht bleibt auf dem anderen Fuß

HEEL AND TOE SWIVELS (auch TOE AND HEEL SWIVELS)

- 1 den linken (rechten) Hacken und die rechte (linke) Fußspitze etwas anheben
sowie den linken (rechten) Hacken nach links (rechts) und die rechte
(linke) Fußspitze nach rechts (links) drehen
& den Hacken und die Fußspitze kurz absetzen und gleich wieder anheben
- 2 die Füße wieder in die Ausgangsposition (zur Mitte) zurück drehen und absetzen
- 3 den rechten (linken) Hacken und die linke (rechte) Fußspitze etwas anheben
sowie den rechten (linken) Hacken nach rechts (links) und die linke
(rechte) Fußspitze nach links (rechts) drehen
& den Hacken und die Fußspitze kurz absetzen und gleich wieder anheben
- 4 die Füße wieder in die Ausgangsposition (zur Mitte) zurück drehen und absetzen

HEEL BALL CROSS

- 1 den rechten (linken) Hacken nach vorn tippen
& den RF (LF) neben dem LF (RF) vom Ballen zum Hacken hin abrollen und
dabei den LF (RF) oder nur den linken (rechten) Hacken etwas anheben
- 2 den LF (RF) vor dem RF (LF) gekreuzt abstellen

HEEL BOUNCES

- 1 einen bzw. beide Hacken etwas anheben
- 2 den bzw. die Hacken wieder absetzen

HEEL FAN

- 1 den Hacken etwas anheben und zur Seite drehen
- 2 den Hacken wieder zur Mitte zurück drehen und absetzen

HEEL JACKS

- 1 den RF (LF) etwas nach hinten stellen

2 den linken (rechten) Hacken diagonal nach links (rechts) vorn tippen

HEEL SPLIT (auch BUTTER MILKS)

1 beide Hacken etwas anheben und auseinander drehen

2 beide Hacken wieder zur Mitte zurück drehen und absetzen

HEEL STRUT

1 den Hacken aufsetzen

2 den Fußballen absetzen

HEEL SWITCHES

1 den rechten (linken) Hacken (diagonal) nach vorn tippen

& den RF (LF) neben den LF (RF) stellen

2 den linken (rechten) Hacken (diagonal) nach vorn tippen

& den LF (RF) neben den RF (LF) stellen

3 den rechten (linken) Hacken (diagonal) nach vorn tippen

HEEL SWIVEL (auch TWIST)

1 beide Hacken etwas anheben und zur gleichen Seite drehen

2 beide Hacken wieder zur Mitte zurück drehen und absetzen

HEEL TAP (auch HEEL)

1 den Hacken auf den Boden tippen; das Gewicht bleibt auf dem anderen Fuß

HIP BUMP

1 die Hüfte zur Seite schwingen

HITCH

1 das Knie anheben

HITCH TURN

1 das Knie anheben und auf dem anderen Fuß eine Drehung ausführen

HOLD

1 die Position einen oder mehrere Counts halten

HOOK

1 den RF (LF) vor dem linken (rechten) Schienbein gekreuzt anheben

HOOK COMBINATION

1 den rechten (linken) Hacken (diagonal) nach vorn tippen

2 den RF (LF) vor dem linken (rechten) Schienbein gekreuzt anheben

3 den rechten (linken) Hacken (diagonal) nach vorn tippen

4 den RF (LF) neben den LF (RF) stellen

HOP

1 auf einem Fuß bzw. auf beiden Füßen einen kleinen Sprung nach vorn bzw. hinten ausführen

IN IN

1 beide Füße nacheinander oder gleichzeitig wieder zur Mitte zurück (nebeneinander) stellen

JAZZ BOX (auch REGGAE BOX oder JAZZ SQUARE)

1 den RF (LF) vor dem LF (RF) gekreuzt abstellen

2 den LF (RF) etwas nach hinten stellen

3 den RF (LF) etwas nach rechts (links) zur Seite stellen

4 den LF (RF) neben den RF (LF) stellen

JAZZ JUMP FORWARD (BACK)

& den RF (LF) mit einem kleinen Sprung (diagonal) etwas nach vorn (hinten) stellen

1 den LF (RF) mit einem kleinen Sprung (diagonal) etwas nach vorn (hinten) stellen

KICK

1 den Fuß nach vorn kicken

KICK BALL CHANGE

1 den RF (LF) nach vorn kicken

& den RF (LF) neben dem LF (RF) vom Ballen zum Hacken hin abrollen und dabei den LF (RF) oder nur den linken (rechten) Hacken etwas anheben

2 den LF (RF) wieder abstellen sowie belasten

KNEE POP

1 das rechte (linke) Knie nach links (rechts) vorn beugen und dabei

den rechten (linken) Hacken entlasten

LOCK SHUFFLE FORWARD (BACK) (auch LOCKING SHUFFLE)

- 1 den RF (LF) nach vorn (hinten) stellen
& den LF (RF) gekreuzt an den RF (LF) heran stellen
- 2 den RF (LF) nach vorn (hinten) stellen

LOCK STEP FORWARD (BACK)

- 1 den RF (LF) nach vorn (hinten) stellen
- 2 den LF (RF) hinter (vor) dem RF (LF) gekreuzt heran stellen

MAMBO ROCK STEP FORWARD (BACK / RIGHT / LEFT)

- 1 den RF (LF) etwas nach vorn (hinten / rechts / links) stellen und den LF (RF) etwas anheben
& den LF (RF) wieder abstellen sowie belasten
- 2 den RF (LF) neben den LF (RF) stellen

MAMBO STEP FORWARD (BACK / RIGHT / LEFT) (auch FAST ROCK STEP)

- 1 den RF (LF) etwas nach vorn (hinten / rechts / links) stellen und den LF (RF) etwas anheben
& den LF (RF) wieder abstellen sowie belasten

MONTEREY TURN

- 1 die rechte (linke) Fußspitze nach rechts (links) zur Seite tippen
- 2 auf dem linken (rechten) Fußballen $\frac{1}{4}$ bzw. $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) herum ausführen und den RF (LF) an den LF (RF) heran stellen
- 3 die linke (rechte) Fußspitze nach links (rechts) zur Seite tippen
- 4 den LF (RF) neben den RF (LF) stellen

OUT OUT

- 1 beide Füße nacheinander oder gleichzeitig etwa schulterbreit auseinander stellen

PADDLE TURN

- 1 den RF (LF) nach vorn stellen bzw. tippen
- 2 auf dem LF (RF) $\frac{1}{4}$ bzw. $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) herum ausführen; das Gewicht bleibt dabei auf dem LF (RF)

PIVOT TURN (auch STEP PIVOT TURN)

- 1 den RF (LF) nach vorn stellen
- 2 auf beiden Fußballen $\frac{1}{4}$ bzw. $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) herum ausführen und das Gewicht auf den LF (RF) verlagern

POSE

- 1 die Fußspitze zur Seite tippen und dabei das Knie (etwas) nach außen drehen

PRANCE STEP

- 1 die rechte (linke) Fußspitze nach vorn tippen
- 2 den RF (LF) neben den LF (RF) stellen

ROCK STEP (auch ROCK STEP FORWARD)

- 1 den RF (LF) nach vorn stellen und den LF (RF) etwas anheben
- 2 den LF (RF) wieder abstellen sowie belasten

ROLLING VINE TO LEFT WITH TOGETHER (WITH TOUCH / KICK / BRUSH / HOLD)

- 1 auf dem RF $\frac{1}{4}$ Drehung links herum ausführen und den LF nach vorn stellen
- 2 auf dem LF $\frac{1}{2}$ Drehung links herum ausführen und den RF nach hinten stellen
- 3 auf dem RF $\frac{1}{4}$ Drehung links herum ausführen und den LF nach links zur Seite stellen
- 4 den RF neben den LF stellen (*alternativ: TOUCH, KICK, BRUSH oder HOLD*)

ROLLING VINE TO RIGHT WITH TOGETHER (WITH TOUCH / KICK / BRUSH / HOLD)

- 1 auf dem LF $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum ausführen und den RF nach vorn stellen
- 2 auf dem RF $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum ausführen und den LF nach hinten stellen
- 3 auf dem LF $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum ausführen und den RF nach rechts zur Seite stellen

4 den LF neben den RF stellen (*alternativ: TOUCH, KICK, BRUSH oder HOLD*)

RUMBA BOX

- 1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
- 2 den LF (RF) neben den RF (LF) stellen
- 3 den RF (LF) nach vorn bzw. hinten stellen
- 4 die Position einen Count halten
- 5 den LF (RF) nach links (rechts) zur Seite stellen
- 6 den RF (LF) neben den LF (RF) stellen
- 7 den LF (RF) nach hinten bzw. vorn stellen
- 8 die Position einen Count halten

SAILOR STEP (auch SAILOR SHUFFLE)

- 1 den RF (LF) hinter dem LF (RF) gekreuzt abstellen
& den LF (RF) etwas nach links (rechts) zur Seite bzw.
neben den RF (LF) stellen
- 2 den RF (LF) wieder diagonal nach rechts (links) vorn stellen

SCISSOR STEP

- 1 den RF (LF) hinter dem LF (RF) gekreuzt abstellen
& den LF (RF) etwas nach links (rechts) zur Seite bzw.
neben den RF (LF) stellen
- 2 den RF (LF) vor dem LF (RF) gekreuzt abstellen

oder auch

- 1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
& den LF (RF) neben den RF (LF) stellen
- 2 den RF (LF) vor dem LF (RF) gekreuzt abstellen

SCOOT

- 1 das Knie anheben und auf dem anderen Fuß (diagonal) etwas nach vorn bzw.
hinten rutschen

SHIMMY

- 1 die Schultern abwechselnd nach vorn und hinten schütteln

SHUFFLE FORWARD (BACK) (auch CHA CHA STEP oder POLKA STEP)

- 1 den RF (LF) nach vorn (hinten) stellen
& den LF (RF) an den RF (LF) heran stellen
- 2 den RF (LF) nach vorn (hinten) stellen

SHUFFLE SIDE (RIGHT / LEFT) (auch CHASSÉ RIGHT / LEFT)

- 1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen
& den LF (RF) an den RF (LF) heran stellen
- 2 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen

SIDE

- 1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen

SIDE STEP (auch ROCK STEP SIDE oder SIDE ROCK STEP)

- 1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen, das Gewicht auf
rechts (links) verlagern und den LF (RF) etwas anheben
- 2 den LF (RF) wieder abstellen und das Gewicht wieder auf links (re.) verlagern

SLAP

- 1 den Fuß, den Hacken oder das Knie anheben und mit der Hand berühren

SLEAZY SLIDE

- 1 den RF (LF) nach vorn bzw. diagonal nach rechts (links) vorn
bzw. nach rechts (links) zur Seite stellen
- 2 den LF (RF) langsam an den RF (LF) heran ziehen und dabei
mit der Hüfte schwingen

SLEAZY STEP

- 1 einen Fuß (diagonal) nach vorn stellen, dabei etwas in die Knie gehen und
mit der Hüfte schwingen

SLIDE

- 1 einen Fuß langsam an den anderen Fuß heran ziehen

STEP

- 1 einen Schritt ausführen und dabei das Gewicht auf diesen Fuß verlagern

STEP LOCK STEP FORWARD (BACK)

- 1 den RF (LF) nach vorn (hinten) stellen

2 den LF (RF) hinter (vor) dem RF (LF) gekreuzt heran stellen
3 den RF (LF) nach vorn (hinten) stellen

STOMP

1 mit dem Fuß (leicht) auf den Boden stampfen und dabei das Gewicht auf diesen Fuß verlagern

STOMP UP

1 mit dem Fuß (leicht) auf den Boden stampfen und dabei das Gewicht aber auf dem anderen Fuß belassen

SUGAR FOOT (auch TOE HEEL)

1 die rechte (linke) Fußspitze neben dem LF (RF) auf den Boden tippen
2 den rechten (linken) Hacken neben dem LF (RF) auf den Boden tippen

SWEEP

1 die Fußspitze im Halbkreis von vorn nach hinten oder von hinten nach vorn bzw. im Viertelkreis von vorn oder hinten zur Seite bzw. im Viertelkreis von der Seite nach vorn oder hinten schwingen

SYNCOPATED ...

1 3 Schritte in 2 Takten (1&2) ausführen

TAP (auch TOE TAP oder POINT)

1 die Fußspitze auf den Boden tippen; das Gewicht bleibt auf dem anderen Fuß

THREE TIMES (auch TRIPLE)

1 einen Tanzschritt dreimal hintereinander ausführen

TOE FAN

1 die Fußspitze etwas anheben und zur Seite drehen
2 die Fußspitze wieder zur Mitte zurück drehen und absetzen

TOE STRUT

1 die Fußspitze aufsetzen
2 den Hacken absetzen

TOE SWITCHES

1 die rechte (linke) Fußspitze nach rechts (links) zur Seite tippen & den RF (LF) neben den LF (RF) stellen
2 die linke (rechte) Fußspitze nach links (rechts) zur Seite tippen & den LF (RF) neben den RF (LF) stellen
3 die rechte (linke) Fußspitze nach rechts (links) zur Seite tippen

TOE SWIVEL

1 beide Fußspitzen etwas anheben und zur gleichen Seite drehen
2 beide Fußspitzen wieder zur Mitte zurück drehen und absetzen

TOE TAP (auch TOE oder POINT)

1 die Fußspitze auf den Boden tippen; das Gewicht bleibt auf dem anderen Fuß

TOGETHER

1 einen Fuß neben den anderen Fuß stellen

TOUCH

1 den Fuß(-ballen) auf den Boden tippen; das Gewicht bleibt auf dem anderen Fuß

TOUCH BALL CROSS

1 den rechten (linken) Fußballen bzw. die rechte (linke) Fußspitze auf den Boden tippen
& den RF (LF) neben dem LF (RF) vom Ballen zum Hacken hin abrollen und dabei den LF (RF) oder nur den linken (rechten) Hacken etwas anheben
2 den LF (RF) vor dem RF (LF) gekreuzt abstellen

TRAVELING (auch WALK)

1 mehrere Schritte nach vorn, hinten oder zur Seite hintereinander ausführen (meist nach vorn)

TRIPLE (auch THREE TIMES)

1 einen Tanzschritt dreimal hintereinander ausführen

TRIPLE STEP IN PLACE

1 mit rechts oder links beginnend 3 kleine Schritte auf der Stelle ausführen; meist in 2 Takten (1&2) getanzt

TURN

1 eine Drehung ausführen

TWICE

1 einen Tanzschritt zweimal hintereinander (doppelt) ausführen

TWIST

1 mit dem Gewicht auf dem rechten, dem linken oder beiden Fußballen den
bzw. die Hacken zur Seite drehen

2 den bzw. die Hacken wieder zur Mitte zurück drehen

VINE

1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen

2 den LF (RF) hinter bzw. vor dem RF (LF) gekreuzt abstellen

3 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen

WAVE

1 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen

2 den LF (RF) vor bzw. hinter dem RF (LF) gekreuzt abstellen

3 den RF (LF) nach rechts (links) zur Seite stellen

4 den LF (RF) hinter bzw. vor dem RF (LF) gekreuzt abstellen