

# Die wichtigsten LineDance-Grundschrirte

## A

### **Across**

Bewegung quer zur Tanzrichtung

### **Floor Alignment:**

Beschreibt bzw. gibt die Körperposition im Raum vor, in Bezug auf die Tanzrichtung

1. Forward LOD = in Tanzrichtung
2. Reverse LOD = entgegen der Tanzrichtung
3. Wall = Wände/ Seiten
4. Center = Zentrum
5. Forward right diagonal = schräg re. vorwärts
6. Forward left diagonal = schräg li. vorwärts
7. Reverse right diagonal = schräg re. zurück
8. Reverse left diagonal = schräg li. zurück

### **Ankle Rock**

Gewichtswechsel von einem Fuß auf den anderen, dabei sind die Beine (Ankle = Knöchel) gekreuzt.

### **Applejack**

*Beispiel nach rechts:*

1. mit dem Gewicht auf den linken Ballen und den rechten Hacken beide Fußspitzen nach außen drehen (Hacken zeigen nach innen)
2. FüÙe wieder zurück in die Ausgangsposition drehen

## B

### **Back**

Bewegung des Körpers nach hinten - zurücksetzen des Fußes re./li.

### **Ball Change**

Ein schneller Gewichtswechsel vom Ballen des einen Fußes auf den anderen Fuß, oft geht dieser Bewegung ein Kick oder Heel Touch voran.

### **Behind**

Der freie Fuß wird hinter den belasteten Fuß gesetzt.

### **Body Roll**

Eine fließende, schlangenartige Bewegung, die in einem Körperteil beginnt und in einem andern endet.

### **Break**

- a) Stoppen jeglicher Bewegungen oder
- b) Rhythmuswechsel

### **Bridge**

Beschreibt einen Teil in der Choreographie oder Musik, der unterschiedlich zu dem normalen Verlauf der Choreographie oder Musik ist. Auch Tag oder ADD genannt.

Meist eine eigene Sequenz in der Choreographie.

### **Brush**

Das freie (unbelastete) Bein schwingt nach vorn, dabei wird der Boden leicht berührt. Nach einem Brush ist der Fuß in der Luft und eine weitere Bewegung ist notwendig, um den Fuß wieder zum Boden zurückzubringen.

### **Bump**

Hüftbewegung

## C

### **Charleston (Auch Charleston Kick)**

Schrittmuster mit 4 Zählzeiten (4 count step pattern)

*Beispiel:*

- 1 mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts setzen
- 2 mit dem rechten Fuß vorwärts kicken
- 3 mit dem rechten Fuß einen Schritt rückwärts setzen
- 4 mit dem linken Fuß hinten auf den Boden tippen

### **(Chassé) Triple Step Side**

Eine Serie von Seitwärtsschritten, kann auch vorwärts, rückwärts ausgeführt werden, der freie (unbelastete Fuß) geht niemals am belasteten vorbei.

### **Close**

Das Zusammenbringen der Füße ohne Gewichtswechsel

### **Coaster Step**

Der Coaster Step besteht aus drei Schritten. Man kann ihn mit links oder rechts beginnen:

*Beispiel mit rechts:*

- 1 mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück & den linken Fuß neben den rechten Fuß stellen
- 2 den rechten Fuß einen Schritt vor stellen

### **Coaster Cross**

*mit dem re. Fuß beginnend*

- 1&2 re. Fuß einen Schritt zurück (1), li. Fuß neben den re. Fuß stellen (&) re. Fuß gekreuzt vor dem li. Fuß (2)

*mit dem li. Fuß beginnend*

- 1&2 li. Fuß einen Schritt zurück (1), re. Fuß neben den li. Fuß stellen (&) li. Fuß gekreuzt vor dem re. Fuß (2)

### **Cross**

Der freie Fuß kreuzt vor oder hinter dem belasteten Fuß.

## D

### **Diagonal**

45° Winkel zum Zentrum

### **Dig**

Der Boden wird mit einer Fußspitze oder einem Hacken mit starker Betonung berührt.

## F

**Fan** *Siehe Heel Fan oder Toe Fan*

### **Figure Fore (Four)**

Das unbelastete Bein schwingt wie ein Pendel vor dem belasteten Bein. Die Fußspitze des pendelnden Beines ist zum Boden gerichtet.

### **Freeze**

Stop! Keine Bewegung!

## G

### **Grapevine (Auch Vine)**

*Beispiel Grapevine rechts:*

- 1 mit dem rechten Fuß einen Schritt seit rechts
- 2 den linken Fuß hinter dem rechten Fuß kreuzen
- 3 mit dem rechten Fuß einen Schritt seit rechts
- 4 Kick, Brush, Touch, o. ä.

## H

### Heel

Mit dem linken oder rechten Hacken auf den Boden tippen.

**Heel Ball Change** *Siehe auch Ball Change (und Heel)*

### Heel Fan

Die Füße stehen nebeneinander (erste Fußposition) und der linke oder rechte Hacken wird nach außen gedreht und wieder zurück.

### Heel Splits

Füße stehen nebeneinander, Gewicht auf beiden Ballen

1 beide Hacken nach außen drehen

2 beide Hacken zusammendrehen

(auch schneller möglich auf &1 oder &)

### Heel Stomps

Das Gewicht auf beide Ballen verlagert, die Hacken werden angehoben und mit Betonung gesenkt.

### Heel Switches

*mit dem re. Fuß beginnend*

1 re. Hacken nach vorn auftippen

& 2 re. Fuß an den li. Fuß heransetzen (&) li. Hacken nach vorn auftippen (2)

& 3 li. Fuß an den re. Fuß heransetzen (&) li. Hacken nach vorn auftippen (3)

*mit dem li. Fuß beginnend*

1 li. Hacken nach vorn auftippen

& 2 li. Fuß an den re. Fuß heransetzen (&) re. Hacken nach vorn auftippen (2)

& 3 re. Fuß an den li. Fuß heransetzen (&) re. Hacken nach vorn auftippen (3)

### Hip Bumps

Die Hüfte wird in eine Richtung bewegt und ggf. wieder zurück.

### Hitch

Ein Knie wird hochgezogen.

### Hold

Eine Pause (1 Count oder mehrere), bevor der nächste Schritt (die nächste Bewegung) ausgeführt wird.

### Hook

Der freie Fuß kreuzt vor dem Schienbein des belasteten Fußes.

### Hook Combinationen

*mit dem re. Fuß beginnend*

1-2 re. Hacken nach vorn auftippen, re. Fuß anheben und vor dem li. Schienbein kreuzen

3-4 re. Hacken nach vorn auftippen, re. Fuß neben den li. Fuß stellen

*Mit dem li. Fuß beginnend*

1-2 li. Hacken nach vorn auftippen, li. Fuß anheben und vor dem re. Schienbein kreuzen

3-4 li. Hacken nach vorn auftippen, li. Fuß neben den re. Fuß stellen

### Hop

Mit einem Fuß einen Sprung ausführen und auf demselben landen.

## J

### **Jazz Box (Auch Jazz Square, Square Box)**

*Beispiel mit rechts:*

- 1 rechtes Bein vor dem linken Bein kreuzen und Fuß absetzen
- 2 linken Fuß eine Schritt rückwärts
- 3 rechten Fuß einen Schritt seit re
- 4 linken Fuß neben den rechten Fuß setzen

### **Jump**

Mit beiden Füßen springen und auf beiden Füßen landen.

## K

### **Kick**

Den rechten oder linken Fuß anheben und in der Luft vorwärts, rückwärts oder seitwärts bewegen bis das Bein gestreckt ist. Die Fußspitze soll gestreckt sein.

### **Kick Ball Change**

*Beispiel mit rechts:*

- 1 mit dem rechten Fuß vorwärts kicken  
& mit dem rechten Fußballen einen kleinen Schritt rückwärts setzen (Gewicht rechts)
- 2 Gewicht wieder auf den linken Fuß verlagern

### **Knee Pop**

Ein Hacken wird angehoben und das Knie gebeugt.

### **Knee Rolls oder Elvis Knee**

*Beispiel mit dem re. Fuß*

re. Hacken wird angehoben Gewicht ist auf dem re. Ballen und das Knie wird im Halbkreis von innen nach außen gedreht - auch eine oder mehrere ganze Drehungen möglich

## L

### **Lock**

Eine Position mit eng hinter gekreuzten Füßen. (1. oder 2. Fußposition)

### **Lock Step**

Mit einem Fuß wird ein Schritt vorwärts gesetzt. Der andere Fuß wird eng hinter den vorderen gesetzt, so dass die Knöchel sich kreuzen.

### **LOD**

Line of Dance (siehe auch CCW oder CW).

Tanzrichtung beim Line Dance oder Tanzrichtung auf der Tanzfläche.

## M

### **Monterey Turn**

Schrittmuster auf 4 Zählzeiten

*Beispiel:*

- 1 rechtes Bein zur rechten Seite ausstrecken und mit der Fußspitze den Boden berühren
- 2 ½ Drehung auf den linken Ballen nach rechts ausführen, den rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen und absetzen
- 3 linkes Bein zur linken Seite ausstrecken und mit der Fußspitze den Boden berühren
- 4 linken Fuß neben den rechten Fuß stellen

Es ist auch ¼ oder ¾ oder ein ganze Drehung möglich und kann natürlich auch in die andere Richtung getanzt werden.

## O

### **O´Clock**

Richtungsanzeige wie die Zeiger einer Uhr, die eine bestimmte Richtung zeigen.

### **Out - Out - In - In**

& 1 & 2 re. Fuß etwas nach hinten stellen (&), li. Fuß etwas nach hinten stellen (1) – Füße stehen jetzt etwa schulterbreit auseinander, re. Fuß etwas nach vorn stellen (&), li. Fuß neben den re. Fuß stellen (2)

## P

### **Pivot Step $\frac{1}{4}$ / $\frac{1}{2}$ Turn**

*mit dem re. Fuß beginnend*

1-2 re. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung nach li. ausführen  
(Blickrichtung 9 Uhr Gewicht auf dem li. Fuß)

1-2 re. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine  $\frac{1}{2}$  Drehung nach li. ausführen  
(Blickrichtung 6 Uhr Gewicht auf dem li. Fuß)

*mit dem li. Fuß beginnend*

1-2 li. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine  $\frac{1}{2}$  Drehung nach re. ausführen  
(Blickrichtung 6 Uhr Gewicht auf dem re. Fuß)

### **Popcorn (Auch Knee Rolls, Elvis Knee**

*Beispiel mit rechts*

Das rechte Bein ist unbelastet, nur der Ballen berührt den Boden und das wird im Halbkreis nach rechts und wieder zurück in die Ausgangsposition gedreht. (auch eine oder mehrere ganze Drehungen sind möglich)

### **Polka (Auch Polka Step, Shuffle, Triple Step)**

*Beispiel mit rechts*

1 mit dem rechten Fuß einen Schritt vor & linken Fuß an rechten Fuß setzen (3. Position)  
2 mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts (auch seitwärts und rückwärts möglich)

### **Point**

Das gestreckte freie Bein zeigt nach vorn, hinten oder zur Seite und die Fußspitze berührt den Boden oder zeigt nach unten.

## R

### **Rock**

Ein Gewichtswechsel von einem Bein auf das andere.

### **Rocking Chair**

Schrittmuster mit 4 Zählzeiten

*Beispiel mit rechts:*

1 mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts setzen (Gewicht rechts)

2 Gewicht auf den linken Fuß verlagern

3 mit dem rechten Fuß einen Schritt rückwärts setzen (Gewicht rechts)

4 Gewicht auf den linken Fuß verlagern

### **Rock Step (Auch Break Step, Check Step)**

Zwei Gewichtswechsel in entgegengesetzter Richtung. Vorwärts oder rückwärts in 5. Position, seitwärts in 2. Position.

### **Running Man**

*Beispiel:*

1 mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts setzen

& mit dem rechten Fuß etwas rückwärts auf den Boden rutschen und gleichzeitig das linke Knie heben

2 mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts setzen & auf den linken Fuß etwas rückwärts über den Boden rutschen und gleichzeitig das rechte Knie anheben Diese Schritte können auch diagonal getanzt werden.

## S

### **Sailor Step**

*mit dem re. Fuß beginnend*

1&2 re. Fuß hinter dem li. Fuß kreuzen (1), li. Fuß nach li. abstellen (&), Gewicht zurück auf den re. Fuß (2)

*mit dem li. Fuß beginnend*

1&2 li. Fuß hinter dem re. Fuß kreuzen (1), re. Fuß nach re. abstellen (&), Gewicht zurück auf den li. Fuß (2)

### **Scoot (Auch Chug)**

Ein Gleiten des belasteten Fußes vorwärts, rückwärts oder seitwärts über den Boden.

Das Knie des unbelasteten Fußes wird dabei gebeugt und hochgezogen. Ein Scoot kann auch mit beiden Füßen gleichzeitig ausgeführt werden.

### **Scuff**

Das unbelastete Bein schwingt nach vorn, dabei wird der Boden mit dem Hacken berührt (Steigerung von Brush). Nach einem Scuff ist der Fuß in der Luft und eine weitere Bewegung ist notwendig, um den Fuß wieder zum Boden zurückzubringen.

### **Shimmy**

Ein Shimmy ist eine Bewegung des Oberkörpers, bei dem die Schultern (abwechselnd rechts, links) eine Vorwärts- und Rückwärtsbewegung ausführen.

**Shuffle** *Siehe auch Polka*

**Skip** *Siehe auch Scoot*

### **Slap**

Das Schlagen mit der Hand auf das (gegenüberliegende) Knie oder den Fuß.

### **Slide**

Der freie unbelastete Fuß wird an den anderen herangezogen.

### **Spin**

360° Drehung auf einem Fuß

### **Step**

Ein Schritt mit dem linken oder rechten Fuß vorwärts, rückwärts, oder seitwärts immer mit Gewichtswechsel.

### **Stomp Up**

Es wird mit dem ganzen Fuß gestampft, das Gewicht bleibt auf dem anderen Fuß.

### **Strut (Auch Toe Strut)**

1 rechten oder linken Ballen vorn absetzen

2 Hacken senken

### **Heel Strut**

1 rechten oder linken Hacken vorn absetzen

2 Ballen senken

### **Support Leg/ Foot**

Belastetes Bein / Fuß

### **Swivel**

Das Gewicht ist auf beiden Ballen. Beide Hacken werden gleichzeitig nach links oder rechts gedreht.

### **Swivel Walk**

*Beispiel mit rechts:*

1 Gewicht auf beiden Ballen verlagern, beide Hacken gleichzeitig nach rechts drehen

2 Gewicht auf beiden Hacken verlagern, beide Fußspitzen nach rechts drehen

3 1 wiederholen (oder nach links)

4 2 wiederholen (oder nach links)

## **Swivet**

*Beispiel nach rechts:*

- 1 mit dem Gewicht auf dem Ballen des linken Fußes und den Hacken des rechten Fußes beide Fußspitzen 45° nach rechts drehen
- 2 wieder zurück zur Ausgangsposition

## **Step Lock**

mit dem re. Fuß nach vorn

1&2 re. Fuß nach vorn abstellen und den li. Fuß eng gekreuzt hinter den re. Fuß setzen mit dem re. Fuß nach hinten

1&2 re. Fuß nach hinten abstellen und den li. Fuß eng gekreuzt vor dem re. Fuß setzen

## **Step Turn (Step Turn wird fast überall als Step Pivot oder Pivot Turn bezeichnet.)**

*z.B. Step Turn links*

Count 1: einen Schritt mit dem RF vorwärts und eine 1/2 Drehung auf dem rechten Fuß, LF bleibt wo er ist

Count 2: Gewicht auf LF

## **Stomp**

Bei einem Stomp stampft man mit dem ganzen Fuß auf den Boden

## **Stomp Down**

Es wird mit dem ganzen Fuß gestampft, das Gewicht wird auf den stampfenden Fuß verlagert.

## **T**

**Tap** *Siehe auch Touch*

## **Toe Fan**

Füße stehen in der 1. Position

1 rechte oder linke Fußspitze wird nach außen gedreht

2 wieder zurück zur Ausgangsposition drehen

## **Toe Splits**

Füße stehen in der 1. Position

1 Gewicht auf beiden Hacken, beide Fußspitzen werden nach außen gedreht

2 wieder zurück zur Ausgangsposition drehen

## **Together**

Der frei Fuß wird zum belasteten Fuß gebracht.

## **Touch**

Ein Touch kann mit der linken oder rechten Fußspitze oder dem Hacken vorwärts, rückwärts, seitwärts oder diagonal ausgeführt werden. Die Fußspitze oder der Hacken berührt dabei den Boden, ohne dass das Gewicht auf den ausführenden Fuß gewechselt wird.

**Triple Step** *Siehe auch Polka!*

## **Turn**

Körperdrehung auf einer oder mehreren Zählzeiten

Unter dem Oberbegriff Turn werden Types od. Turns, Turn Concepts wie Line, Spot, CBM etc.

Progressive und Stationary Turns unterschieden.

Um diesen Bereich in angemessenem Umfang zu bearbeiten, müssten zunächst auch zahlreichen weiteren Grundlagen des CW-Tanzens erörtert werden.

## **Twist**

Das Gewicht ist auf beiden Ballen und die Hacken werden nach links oder rechts gedreht

## **V**

**Vine** *Siehe auch Grapevine!*

## **W**

## **Weave (Auch Traveling Grapevine)**

Ein Weave ist ein Grapevine mit 8 oder mehr Zählzeiten