

# Schrittlexikon



## Begriffserklärung

Spielbein = unbelastetes Bein, Standbein = belastetes Bein,  
L = Links, R = Rechts, RF = rechter Fuss, LF = linker Fuss  
stationär = am Platz, progressiv = sich fortbewegend

## Anchor Step

- 1 Spielbein direkt hinter Standbein setzen  
& Standbein belasten
- 2 Spielbein belasten (Anmerkung: hat Ähnlichkeit mit Triple Step/Shuffle am Platz)

## Attitude

Spielbein wird mit gebeugtem Knie nach vorne oder hinten angehoben

## Boogie Moves

Standbein L - Hüfte beschreibt eine kreisförmige Bewegung, erzeugt durch die Belastung von Ballen Innenseite, Zehen, Ballen Aussenseite des rechten Fusses, wird am Platz ausgeführt

## Bump

Seitliche Bewegung der Hüfte

## Boogie Walk

Während dem Boogie Move werden Schritte progressiv vorwärts ausgeführt

## Brush

Spielbein wird von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten geschwungen, dabei berührt der Ballen den Boden

## Charleston Step

- 1 LF Schritt vorwärts
- 2 RF vorne auftippen oder kicken
- 3 RF Schritt rückwärts
- 4 LF hinten auftippen

## Camel Walk

Schrittfolge gerade oder diagonal vorwärts

- 1 Schritt vorwärts in die angegebene Richtung
- 2 hinteres Bein einkreuzen (vorderes Knie gebeugt)

## Chainè Turn

360 ° Drehung vorwärts oder rückwärts mit 2 Schritten.

Schritt eins 1/4 Drehung,

Schritt zwei 3/4 Drehung (Zählweise kann 1 - 2 oder 1& sein - je nach Choreografie)

## Close

Spielbein schliesst neben Standbein **ohne Gewichtswechsel**

### **Coaster Step**

- 1 RF kleiner Schritt rückwärts auf Ballen  
& LF schliesst neben RF auf Ballen
- 2 RF kleiner Schritt vorwärts auf flachem Fuss  
(kann auch mit dem LF begonnen werden)

### **Cross Over Break**

- 1 1/4 Drehung L auf Standbein L und R kleiner Schritt vorwärts
- 2 1/4 Drehung in ursprüngliche Richtung und L wieder belasten  
(kann auch mit R ausgeführt werden)

### **Cross Rock**

- 1 RF diagonal links vorwärts
- 2 LF wieder belasten  
(kann auch mit L ausgeführt werden)

### **Developpe**

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

### **Drag / Draw**

Das Spielbein wird vorwärts, rückwärts oder seitlich in Richtung belastetes Bein gezogen, das Knie des Spielbeins ist dabei gebeugt

### **Fan**

siehe Heel Fan / Toe Fan

### **Flea Hop**

Rutschen des belasteten Fusses bodennah in Richtung des unbelasteten Fusses

### **Flick**

Das Spielbein wird nach hinten ausgeschlagen, die Fussspitze streift am Boden

### **Grapevine**

Diese Schrittfolge besteht immer aus 4 Zählern ( 1 - 2- 3 - 4 oder 1 & 2 & )

Beispiel Grapevine rechts:

- 1 RF Schritt nach rechts
- 2 LF kreuzt hinter RF
- 3 RF Schritt nach rechts
- 4 LF touch/tap/kick/stomp (optional - je Choreografie)

### **Heel Fan**

Beispiel Heel Fan rechts:

Gewicht ist auf dem rechten Ballen

RF Ferse dreht nach rechts und wieder zurück

### **Heel Split**

Gewicht ist auf beiden Ballen

beide Fersen werden gleichzeitig nach aussen und wieder zurück gedreht

### **Heel Strut**

RF Ferse vorne auftippen (ohne Gewicht)

RF Ballen absenken (Fuss belasten)

(kann auch mit links ausgeführt werden - geht nur vorwärts)

## **Heel Switches**

- 1 RF Ferse vorne auf tippen  
& RF neben LF abstellen
- 2 LF Ferse vorne auf tippen  
(kann auch mit L ausgeführt werden)

## **Hip Lift**

Ferse des Spielbeins vom Boden abheben. Zehen bleiben am Boden. Das Knie des Spielbeins gestreckt lassen & in der Taille einknicken, Körperhöhe bleibt unverändert!

## **Hitch**

Das Spielbein wird mit gebeugtem Knie angehoben. Zehen zeigen zum Boden

## **Hook**

Das Spielbein wird vor (manchmal auch hinter) dem Standbein gekreuzt

## **Hop**

Sprung auf einem Bein.

Beispiel Hop mit rechts:

Standbein ist rechts, LF leicht angehoben, abspringen und landen auf RF

## **Jazz Box**

Besteht immer aus 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten

Variante 1: beginnend mit einem Kreuzschritt

- 1 RF kreuzt vor LF
- 3 LF Schritt zurück
- 3 RF Schritt nach rechts
- 4 LF Schritt vorwärts (kann auch mit LF begonnen werden)

Variante 2: beginnend mit Schritt vorwärts:

- 1 RF Schritt vorwärts
- 2 LF kreuzt vor RF
- 3 RF Schritt rückwärts
- 4 LF Schritt seitwärts (kann auch mit LF begonnen werden)

## **Jazz Triangle**

Besteht immer aus 4 Zählern, 3 oder 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten:

Variante 1: beginnend mit einem Kreuzschritt:

- 1 RF kreuzt vor LF
- 2 LF Schritt zurück
- 3 RF Schritt nach rechts
- 4 LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)

Variante 2: beginnend mit Schritt vorwärts:

- 1 RF Schritt vorwärts
- 2 LF kreuzt vor RF
- 3 RF Schritt rückwärts
- 4 LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)

## **Jump**

Sprung auf 2 Beinen. Man springt ab und landet auf beiden Beinen

## **Kick Ball Change**

- 1 RF kickt vorwärts
- & RF auf Ballen neben LF stellen
- 2 LF belasten (kann auch mit LF begonnen werden)

## **Knee Pop**

- & RF Ferse vom Boden abheben, indem das Knie gebeugt wird
- 1 RF Ferse wieder absenken  
(kann auch mit L begonnen, sowie mit beiden Fersen gleichzeitig ausgeführt werden)

## **Lock Step**

- 1 LF Schritt vorwärts
- 2 RF an LF heran (rechte Zehenspitze an linke Ferse), dabei berühren sich die Knie.  
(kann auch mit RF begonnen werden)

## **Lock Shuffle**

Beispiel rechter Lock Shuffle:

- 1 RF Schritt vorwärts
- & LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie
- 2 RF Schritt vorwärts  
(kann auch mit LF begonnen werden)

## **Lunge**

Grosser Schritt vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Das belastete Bein ist gebeugt, das entlastete Bein gestreckt. Dieser Schritt hat Ähnlichkeit mit einem Rockstep.

## **Military Turn**

Variante bzw. anderer Name des Step Turns, bei dem üblicherweise 1/4-Drehungen ausgeführt werden

## **Monterey Spin**

- RF tippt nach rechts - 360 Grad Rechtsdrehung  
RF neben LF abstellen  
LF tippt nach links  
LF neben RF abstellen

## **Monterey Turn**

- RF tippt nach rechts - 1/2 Rechtsdrehung  
RF neben LF abstellen  
LF tippt nach links  
LF neben RF abstellen

## **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 1/4 Drehung rechts + RF Schritt vorwärts  
& LF seitwärts
- 2 1/4 Drehung rechts + RF Schritt vorwärts  
& LF seitwärts
- 3 1/4 Drehung rechts + RF Schritt vorwärts  
& LF seitwärts
- 4 1/4 Drehung rechts + RF Schritt vorwärts

### **Passee**

RF am L Bein bis zum Knie anheben

### **Pelvis Thrust**

Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück

### **Pigeon Toed Movement**

Schrittfolge zur Seite

Hierbei werden abwechseln beide Fersen und beide Spitzen geöffnet und geschlossen.

Die Belastung liegt immer gleichzeitig auf der Ferse des einen und dem Ballen des anderen Fusses

### **Pivot**

Progressive Drehung - fortlaufende 1/2 Drehungen vorwärts oder rückwärts

### **Platform Spin**

360 Grad Drehung auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel.

Das Spielbein verbleibt während der Drehung neben dem Standbein

### **Point**

Das Spielbein wird durchgestreckt nach vorne, seitlich oder nach hinten getippt

### **Push Turn**

Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln,

im Gegensatz zu Paddle Turn **ohne** sichtbare Gewichtswechsel = Bouncing

- 1 1/4 Drehung R + RF Schritt vorwärts  
& LF seitwärts
- 2 1/4 Drehung R + RF Schritt vorwärts  
& LF seitwärts
- 3 1/4 Drehung R + RF Schritt vorwärts  
& LF seitwärts
- 4 1/4 Drehung R + RF Schritt vorwärts

### **Rock Step**

1 RF Schritt vorwärts

2 LF wieder belasten

(kann auch seitlich, rückwärts und natürlich mit LF ausgeführt werden)

Wichtig: Beide Füße haben immer Kontakt zum Boden.

### **Rolling Vine**

siehe Three Step Turn

### **Sailor Shuffle**

Besteht immer aus 2 vollen und 2 &-Counts,  
kann mit dem & oder dem vollen Zähler begonnen werden

Beispiel rechter Sailor Shuffle:

- 1 RF Ferse diagonal rechts vorwärts auftippen
- & RF direkt hinter LF stellen
- 2 LF kreuzt vor RF
- & RF Schritt nach rechts (kann auch mit links 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
- 2 RF belasten

### **Scoot**

Auf dem Standbein vorwärts oder rückwärts über den Boden schleifen -  
Spielbein hat keine Berührung mit dem Boden

### **Scuff**

Spielbein wird von hinten nach vorne geschwungen, dabei berührt die Ferse den Boden

### **Shuffle**

Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler,  
kann vorwärts, rückwärts, seitwärts und auch mit links beginnend ausgeführt werden

Beispiel Shuffle rechts vorwärts:

- 1 RF Schritt vorwärts
- & LF an RF heran
- 2 RF Schritt vorwärts

### **Skate**

Schritte mit Körperdrehung 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

### **Spin**

360 Grad Drehungen auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel

### **Spiral Turn**

Insidespin, bei dem das Spielbein auf der Anfangsposition verbleibt.

Endung nach der Drehung mit gekreuztem Spielbein vor dem Standbein

Beispiel:

R Schritt vorwärts,

360 Grad Drehung über die L Schulter,

während der Drehung hat das linke Bein ständig Bodenkontakt

### **Step Turn**

1 RF Schritt vorwärts,

2 1/4 oder 1/2 Drehung links auf beiden Ballen

(kann auch mit dem LF begonnen werden) **stationäre Drehung**

## **Stomp**

RF stampft neben LF auf, **mit Gewichtswechsel**

## **Stomp Up (Stamp)**

RF stampft neben LF auf, **ohne Gewichtswechsel**

## **Strut Toe**

RF Spitze vorne auftippen (ohne Gewicht)

RF Ferse absenken (Fuss belasten).

Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden.

Kann auch mit L ausgeführt werden.

## **Strut Heel**

RF Ferse vorne auftippen (ohne Gewicht),

RF Ballen absenken (Fuss belasten).

Kann auch mit L ausgeführt werden - geht nur vorwärts

## **Sugar Foot**

Die Füße werden abwechselnd direkt unter dem Körper von innen nach aussen gedreht und dabei be- und entlastet

## **Sweep (low)**

R durchgestrecktes Bein mit gestreckter Fussspitze beschreibt am Boden eine kreisförmige Bewegung von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten.

Auch mit L möglich.

## **Sweep (high)**

R mit gestreckter Fussspitze auf halber Wadenhöhe im Halbkreis von hinten seitlich nach vorne oder von vorne nach hinten bringen.

Auch mit L möglich.

## **Switch**

1 RF Ferse nach vorne tippen

& RF neben LF abstellen

2 LF Ferse nach vorne tippen

& LF neben RF abstellen

Bewegung, die seitlich oder vorwärts ausgeführt wird. Kann auch mit L begonnen werden.

Anstatt Heel können auch Toes verwendet werden, je nach Motion und Choreografie

## **Swivel**

Die Fersen und Zehen bewegen sich parallel und gleichzeitig in dieselbe Richtung.

Die Belastung ist immer gleichzeitig auf beiden Fersen bzw. Ballen.

## **Swivet**

Parallel drehende Bewegung der Füße zur Seite und wieder zurück.

Ein Fuss dabei auf der Ferse, der andere auf dem Ballen.

## **Syncopated Splits** (auch bekannt als **out-out-in-in**)

RF kleiner Schritt nach rechts

LF kleiner Schritt nach links

RF zurück in Ausgangsposition

LF schliesst neben R

(auch mit L beginnend möglich)

## Tap

Spielbein wird mit Fussspitze oder Ferse (je nach Choreografie) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal oder seitwärts getippt

## Three Step Turn

1. Möglichkeit:

¼ Drehung R und RF vorwärts,

¼ Drehung R und LF seitwärts,

½ Drehung R und RF seitwärts (auch mit L möglich)

2. Möglichkeit:

¼ Drehung R und RF vorwärts,

½ Drehung R und LF rückwärts,

¼ Drehung R und RF seitwärts (auch mit L möglich)

## Toe Fan

Beispiel Toe Fan rechts:

Gewicht ist auf dem rechten Fersen, Fussspitze dreht nach rechts und wieder zurück

## Toe Heel Swivel

RF Spitze dreht nach R

RF Ferse dreht nach R

RF Spitze dreht nach R ...

oder mit Ferse beginnen, je nach Step Sheet (dabei bleibt der linke Fuss in Ausgangsposition).

Auch mit möglich

## Toe Heel Cross Swivel

RF Spitze tippt neben L Fussspitze auf - dabei auf dem Standbein nach L drehen,

RF Ferse neben L Fussspitze auf tippen - dabei auf dem Standbein nach R drehen,

RF vor L kreuzen - dabei Standbein nach L drehen.

Kann auch mit L begonnen werden.

## Toe Split

Gewicht ist auf beiden Fersen

beide Fussspitzen werden nach aussen und wieder zurück gedreht

## Toe Strut

RF Spitze vorne auf tippen (ohne Gewicht)

RF Ferse absenken (Fuss belasten).

Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden.

Kann auch mit L ausgeführt werden.

## Together

Spielbein schliesst neben Standbein **mit Gewichtswechsel**

## Touch

RF Spitze tippt neben L auf – je nach Step Sheet vorwärts, seitlich,...

ohne Gewichtswechsel (auch mit L möglich)

## Travelling Pivot

½ Drehung R und RF vorwärts,

½ Drehung R und LF zurück

(Oberschenkel geschlossen) (auch nach L möglich)

### **Twinkle Step**

LF diagonal rechts vorwärts  
RF diagonal rechts vorwärts  
LF an R vorbei und dann diagonal links vorwärts  
kann auch mit R begonnen werden

### **Twist Turn**

RF vor oder hinter L kreuzen, 1/2 Drehung.  
Auch mit L möglich.

### **Weave**

Besteht immer aus 8 Zählern  
Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen,  
Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen