



# Linedance Tanzschritte

[www.owls-on-rail.de](http://www.owls-on-rail.de)

## Apfeljack:

### Variante 1:

Gewicht auf die Ferse von Fuß A und auf die Spitze von Fuß B  
Die Spitzen von Fuß A drehen in Richtung A und gleichzeitig die Ferse von Fuß B in Richtung B  
Dann Gewicht auf die Spitzen von Fuß A und auf die Ferse von Fuß B  
Die Ferse von Fuß A dreht in Richtung A und gleichzeitig die Spitze von Fuß B in Richtung B

### Variante 2:

Gewicht auf die Ferse von Fuß A und auf die Spitzen von Fuß B  
Die Spitzen von Fuß A drehen in Richtung A und gleichzeitig die Ferse von Fuß B in Richtung A  
Dann Gewicht auf die Spitze von Fuß A und auf die Ferse von Fuß B  
Die Ferse von Fuß A dreht in Richtung A und gleichzeitig die Spitze von Fuß B in Richtung A

## Behind:

Der freie Fuß wird hinter den belasteten Fuß gesetzt

## Body Roll:

Eine fließende ,schlangenartige Bewegung, die in einem Körperteil beginnt und in einen anderen endet

## Break:

Stoppen jeglicher Bewegung - Rhythmuswechsel

## Brush:

Das freie (unbelastete) Bein schwingt nach vorne (oder nach hinten), dabei wird der Boden leicht mit dem Ballen 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 (Oberkörper nicht bewegen)

## Cha Cha Cha siehe -> Shuffle

## Charleston Step:

Mit Fuß A einen Schritt vor  
Mit Fuß B nach vorne kicken oder tippen  
Mit Fuß B einen Schritt zurück  
Mit Fuß A nach hinten tippen (Fußspitze innen)

## Chassé -> siehe Shuffle:

## Close:

Fuß A neben Fuß B abstellen ohne Gewicht (schließen)

### **Coaster Step:**

Mit Fuß A einen Schritt (auf Ballen) rückwärts  
Fuß B neben Fuß A absetzen (auf Ballen)  
mit Fuß A einen Schritt vorwärts

### **Cross:**

Der freie Fuß kreuzt vor oder hinter dem belasteten Fuß

### **Cross Rock:**

Mit Fuß A vor Fuß B kreuzen - Gewichtsverlagerung zurück auf Fuß B

### **Diagonal:**

45° Winkel vom Zentrum

### **Dig:**

Der Boden wird mit einer Fußspitze oder Ferse mit starker Betonung berührt

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

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

### **Foot Boogie:**

Füße stehen parallel nebeneinander  
Beide Fußspitzen nach außen drehen  
Beide Fersen nach außen drehen  
Beide Fersen wieder zurückdrehen  
Beide Fußspitzen wieder zurückdrehen  
So dass die Füße wieder nebeneinander stehen

### **Gravvine / Vine:**

Mit Fuß A einen Schritt in Richtung A  
Mit Fuß B hinter Fuß A kreuzen  
Mit Fuß A einen zweiten Schritt in Richtung A machen  
Fuß B neben Fuß A abstellen, oder Kick - Brush - Touch o. ä.

### **Heel:**

Mit dem rechten oder linken Hacken auf den Boden tippen

### **Heel Fan:**

Gewicht auf den Fußballen, die rechte oder linke Ferse wird nach außen gedreht und wieder zurück

### **Heel Grind:**

Ferse mit Gewicht absetzen, Fußspitze ist angehoben,  
dann die Fußspitze von innen nach außen drehen

### **Heel Split:**

Gewicht ist auf beiden Ballen  
Beide Fersen nach außen drehen  
Beide Fersen zurückdrehen

### **Heel Stomp:**

Das Gewicht wird auf beide Fußspitzen verlagert, die Fersen

werden angehoben und mit Betonung wieder gesenkt

**Heel Strut:**

rechte oder linke Hacke vorne absetzen dann Fußspitze absetzen

**Hip Bump:**

Hüfte in Richtung rechts/ links oder vor/zurück bewegen und ggf. wieder zurück

**Hitch:**

Das Knie des unbelasteten Beines wird hochgezogen

**Hitch Turn:**

wie Hitch und dabei eine Drehung durchführen

**Hold:**

Eine Pause (1 Count oder mehrere), bevor der nächste Schritt beginnt

**Hook:**

Der freie Fuß kreuzt vor dem Schienbein des belasteten Fußes

**Hop:**

Mit einem Fuß einen Sprung ausführen und auf demselben Fuß landen

**Jazz Box:**

Fuß A vor Fuß B kreuzen  
Fuß B einen Schritt zurück setzen  
Fuß A einen Schritt zur Seite setzen  
Fuß B neben Fuß A setzen

**Jump:**

Mit beiden Füßen springen und auf beiden Füßen landen

**Kick:**

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

**Kick Ball Change:** z. B.

Rechter Fuß vorwärts kicken  
Mit rechten Ballen einen kleinen Schritt zurück setzen (Gewicht rechts)  
Gewicht wieder auf den linken Fuß verlagern

**Knee Pop:**

Eine Ferse wird angehoben und das Knie gebeugt

**Lindi right (left):**

Chassé right, Rock back  
(Chassé left, Rock back)

**Lock:**

Eine Position mit eng gekreuzten Füßen

### **Lock Step:**

Der eine Fuß wird eng hinter oder vor den anderen gesetzt, so dass sich Zehen und Ferse berühren

### **Lunge:**

Großer Schritt vorwärts, seitwärts oder rückwärts.  
Das belastete Bein ist gebeugt, das unbelastete Bein gestreckt und wird zum belasteten Bein gezogen.

### **Mambo forward (back):**

Mit Fuß A einen Schritt vorwärts (rückwärts) setzen  
Gewicht zurück auf Fuß B verlagern  
Mit Fuß A einen Schritt zurück (vorwärts) setzen

### **Military Turn:**

Variante des Step Turns, üblicherweise mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen (zackige Ausführung)

### **Monterey Turn:**

Rechte Fußspitze zur rechten Seite auf den Boden tippen  
 $\frac{1}{2}$  Drehung auf dem linken Ballen nach rechts ausführen,  
rechten Fuß neben linken Fuß setzen  
Linke Fußspitze zur linken Seite auf den Boden tippen  
Linken Fuß neben rechten Fuß stellen  
Es ist auch  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$  oder  $\frac{1}{1}$  Drehung möglich

### **Paddle Turn:**

Drehung auf einem Fuß A mit dem anderen Fuß(spitze) vorne die Drehung antreiben. Gewicht bleibt zu  $\frac{3}{4}$  auf Fuß A

### **Pivot Turn: -> Step Turn**

### **Point:**

Fuß A oder B auf den Boden tippen, ohne den Fuß zu belasten mit durchgestrecktem Knie

### **Popcorn: (Knee Roll, Elvis Knee)**

Das z. B. rechte Bein ist unbelastet, nur der Ballen berührt den Boden und das wird im Halbkreis nach rechts und wieder zurück in Ausgangsposition gebracht

### **Rock Back**

Mit Fuß A einen Schritt zurück  
Gewichtsverlagerung wieder auf Fuß B

### **Rock Step**

Mit Fuß A einen Schritt nach vorne (seitlich, rückwärts)  
Gewichtsverlagerung wieder auf Fuß B

### **Rocking Chair:**

Mit Fuß A einen Schritt vorwärts setzen  
Gewicht auf Fuß B verlagern  
Mit Fuß A einen Schritt zurück setzen  
Gewicht auf Fuß B verlagern

### **Rodeo Kicks:**

Mit Fuß A oder B zuerst einen Kick nach vorne dann zur Seite

### **Running Man**

Mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts setzen

Auf dem rechten Fuß etwas zurückrutschen und gleichzeitig das linke Knie anheben

Mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts setzen

Auf dem linken Fuß etwas zurückrutschen und gleichzeitig das rechte Knie anheben

### **Sailor Shuffle -> siehe Vaudeville**

### **Sailor Step:**

Mit Fuß A hinter Fuß B kreuzen

Mit Fuß B einen kleinen Schritt zurück

Fuß A einen Schritt zur Seite

Fuß B neben Fuß A stellen

### **Scissor Step:**

Mit Fuß A einen Schritt in Richtung A

Fuß B neben Fuß A stellen

Fuß A vor Fuß B kreuzen

### **Scuff:**

Mit einer Ferse über den Boden schleifend leicht nach vorne kicken

### **(Backwards) Serpentine:**

Rechter Fuß diagonal zurück, Linker Fuß Touch neben rechtem Fuß (mit klatschen)

Linker Fuß diagonal zurück, Rechter Fuß Touch neben linkem Fuß (mit klatschen)

Rechter Fuß diagonal zurück, Linker Fuß Touch neben rechtem Fuß (mit klatschen)

Linker Fuß diagonal zurück, Rechter Fuß Touch neben linkem Fuß (mit klatschen)

### **Shimmy:**

Ist eine Bewegung des Oberkörpers, bei dem die Schultern

(abwechselnd recht, links)

Eine Vorwärts- und Rückwärtsbewegung ausführen

### **Shuffle (Tripple Step, Cha Cha): (vor oder zurück, seitlich nennt sich: Chassé)**

Mit Fuß A einen Schritt (vor, rück oder seitlich) machen

Fuß B neben Fuß A absetzen

Mit Fuß A einen weiteren Schritt (vor, rück oder seitlich) machen

### **Side Rock**

Mit Fuß A einen Schritt zur Seite

Gewichtsverlagerung wieder auf Fuß B

### **Slap Boots right: (or left)**

Rechten Fuß hinter linkem anheben und mit der linken Hand an den Stiefel klatschen

Rechten Fuß wieder neben linkem absetzen

### **Slide:**

Der freie unbelastete Fuß wird an den anderen herangezogen

**Spin:**

360° Drehung auf einen Fuß

**Step:**

Ein Schritt mit rechts oder links vorwärts, rückwärts oder seitlich (mit Belastung)

**Step Turn: (wird fälschlicherweise als Pivot Turn bezeichnet)**

Mit Fuß A einen Schritt nach vorne

¼ oder ½ Drehung in Richtung B und dabei Gewichtsverlagerung auf Fuß B

**Stomp:**

Aufstampfen mit dem ganzen Fuß auf den Boden (mit Gewichtswechsel)

**Stomp Up:**

Aufstampfen mit dem ganzen Fuß auf den Boden (ohne Gewichtswechsel)

**Swivel:**

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

**Swivel Walk:**

1.) Gewicht auf beide Ballen verlagern, beide Fersen gleichzeitig nach rechts drehen

2.) Gewicht auf beide Fersen verlagern, beide Fußspitze nach rechts drehen

3.) 1. wiederholen oder (nach links)

4.) 2. wiederholen oder (nach links)

**Tap: -> siehe Touch****Tip: -> siehe Touch****Toe Fan:**

Mit Gewicht auf einer Ferse, die Spitze nach außen drehen und wieder zurück

**Toe Split:**

Gewicht ist auf beiden Fersen, beide Fußspitzen werden nach außen gedreht.

Beide Fußspitzen werden wieder zurück gedreht

**Toe Strut:**

Den rechten oder linken Ballen vorne absetzen, dann Hacke absetzen

**Together:**

Der freie Fuß wird zum anderen gesetzt, mit Gewichtswechsel

**Touch / Tap / Tip:**

Fuß A oder B auf den Boden tippen, ohne den Fuß zu belasten mit gebeugtem Knie

**Tripple Step:**

3 Schritte auf 2 Counts am Platz

**Twinkle Step (hier Beispiel right):**

Linker Fuß Cross Step diagonal vorwärts  
rechter Fuß leicht diagonal vorwärts  
linker Fuß neben rechtem Fuß absetzen

**Vaudeville: (hier Beispiel right)**

Linken Fuß leicht links zurück  
Rechten Fuß über linken kreuzen  
Linken Fuß leicht links zurück  
Rechten Fuß vor diagonal rechts auftippen

**Vine siehe -> Grapevine:**

**Weave: (verlängerter Grapevine)**

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

\*\*\*\*\*

letzte Aktualisierung: 22.11.2013

\*\*\*\*\*