

# Schrittlexikon

<b>A</b>		
Anchor Step	1 & 2	Spielbein direkt hinter Standbein setzen Standbein belasten Spielbein belasten (Anmerkung: hat Ähnlichkeit mit Triple Step / Shuffle am Platz )
<b>B</b>		
Brush		Spielbein wird von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten geschwungen, dabei berührt der Ballen den Boden
Bump		Seitliche Bewegung der Hüfte
<b>C</b>		
Charleston Step	1 2 3 4	LF Schritt vorwärts RF vorne auftippen oder kicken RF Schritt rückwärts LF hinten auftippen
Close		Spielbein wird direkt neben dem belasteten Bein ohne Gewicht platziert
Coaster Step	1 & 2	RF kleiner Schritt rückwärts auf Ballen LF schließt neben RF auf Ballen RF kleiner Schritt vorwärts auf flachem Fuß (kann auch mit dem LF begonnen werden)
Cross Rock	1 2	1/8 Linksdrehung auf Standbein LF - RF kleiner Schritt diagonal links vorwärts LF wieder belasten
<b>F</b>		
Fan		siehe Heel Fan / Toe Fan
Flick		Das Spielbein wird nach hinten ausgeschlagen, die Fußspitze streift am Boden
<b>G</b>		
Grapevine	1 2 3 4	Diese Schrittfolge besteht immer aus 4 Zählern ( 1 - 2 - 3 - 4 oder 1 & 2 & )  Beispiel Grapevine rechts: RF Schritt nach rechts LF kreuzt hinter RF RF Schritt nach rechts LF touch/tap/kick/stomp (optional - je Choreografie)
<b>H</b>		
Heel Fan		Beispiel Heel Fan rechts: Gewicht ist auf dem rechten Ballen, 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 nach vorne auftippen RF ganz belasten Kann auch mit links ausgeführt werden - geht nur vorwärts
Heel Switches	1 & 2	RF Ferse vorne auftippen RF neben LF abstellen LF Ferse vorne auftippen (kann auch mit L ausgeführt werden)
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
<b>J</b>		

Jazz Box (auch Jazz Square genannt)		Besteht immer aus 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten
	1 2 3 4	Variante 1: beginnend mit einem Kreuzschritt RF kreuzt vor LF LF Schritt zurück RF Schritt nach rechts LF Schritt vorwärts (kann auch mit LF begonnen werden)
	1 2 3 4	Variante 2: beginnend mit Schritt vorwärts: RF Schritt vorwärts LF kreuzt vor RF RF Schritt rückwärts LF Schritt seitwärts (kann auch mit LF begonnen werden)
Jazz Triangle		Besteht immer aus 4 Zählern, 3 oder 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten:
	1 2 3 4	Variante 1, beginnend mit einem Kreuzschritt: RF kreuzt vor LF LF Schritt zurück RF Schritt nach rechts LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)
	1 2 3 4	Variante 2, beginnend mit Schritt vorwärts: RF Schritt vorwärts LF kreuzt vor RF RF Schritt rückwärts LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)
Jump		Sprung auf 2 Beinen. Man springt ab und landet auf beiden Beinen
<b>K</b>		
Kick Ball Change	1 & 2	RF kickt vorwärts RF auf Ballen neben LF stellen LF belasten (kann auch mit LF begonnen werden)
<b>L</b>		
Lock Step	1 2	Beispiel rechter Lockstep: LF Schritt vorwärts RF an LF heran (rechte Zehenspitze an linke Ferse), dabei berühren sich die Knie. Kann auch mit RF begonnen werden
Lock Shuffle (auch Lock Triple genannt)	1 & 2	Beispiel rechter Lock Shuffle RF Schritt vorwärts LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie RF Schritt vorwärts (kann auch mit LF begonnen werden)
<b>M</b>		
Monterey Turn		RF tippt nach rechts und 1/2 Rechtsdrehung RF neben LF abstellen LF tippt nach links LF neben RF abstellen
<b>P</b>		
Paddle Turn	1 & 2 & 3 & 4	Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln und Bouncing = Auf- und Abbewegung 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts L seitwärts 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts L seitwärts 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts L seitwärts 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
Pivot (siehe auch Step Turn)		Progressive Drehung - fortlaufende 1/2 Drehungen vorwärts oder rückwärts
Point		Das Spielbein wird durchgestreckt nach vorne, seitlich oder nach hinten getippt
<b>R</b>		
Rock Step	1 2	RF Schritt vorwärts 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
<b>S</b>		
Sailor Step	1 & 2	Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler  Beispiel rechter Sailor Step RF kreuzt hinter LF LF Schritt nach links RF belasten
Sailor Shuffle (auch Vaudeville Step oder Vaudeville Hop genannt)	1 & 2 &	Besteht immer aus 2 vollen und 2 &-Counts, kann mit dem & oder dem vollen Zähler begonnen werden  Beispiel rechter Sailor Shuffle RF Ferse diagonal rechts vorwärts auf tippen RF direkt hinter LF stellen LF kreuzt vor RF RF Schritt nach rechts (kann auch mit links begonnen werden)
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 (auch als Triple Step, Cha Cha oder Chasse bekannt)	1 & 2	Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler, kann vorwärts, rückwärts, seitwärts und auch mit links beginnend ausgeführt werden  Beispiel Shuffle rechts vorwärts RF Schritt vorwärts LF an RF heran 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
Step Turn ( wird fälschlich als Pivot Turn bezeichnet )		RF Schritt vorwärts, 1/4 oder 1/2 Drehung ( je nach Choreografie ) nach links stationäre Drehung
Stomp		R stampft neben L auf, mit Gewichtswechsel
Stomp Up (Stamp)		R stampft neben L auf, ohne Gewichtswechsel
Strut (Toe)		R Fußspitze vorne auf tippen (ohne Gewicht), R Ferse absenken (Fuß belasten). Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden.
Strut (Heel)		R Ferse vorne auf tippen (ohne Gewicht), R Ballen absenken (Fuß belasten). Heel Struts können nur vorwärts ausgeführt werden.
Sweep (Low) - Ronde de Jambe		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) - Grand Ronde de Jambe		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 (Toe oder Heel)	1 & 2 &	RF Ferse nach vorne tippen RF neben LF abstellen 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 Fersen bzw. Ballen.
Swivet		Parallel drehende Bewegung der Füße zur Seite und wieder zurück. Ein Fuß dabei auf der Hacke, der andere auf dem Ballen.
Syncopated Splits (bekannt auch als out-out, in-in)	& 1 & 2	R kleiner Schritt nach rechts & L kleiner Schritt nach links 1 R zurück in Ausgangsposition & schließt neben R (auch mit L beginnend möglich)

<b>T</b>		
Tap / Touch		Spielbein wird mit Fußspitze oder Ferse (je nach Choreografie) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal oder seitwärts getippt
Three Step Turn (wird fälschlich auch Rolling Vine genannt)		1. Möglichkeit: ¼ Drehung R und R vorwärts, ¼ Drehung R und L seitwärts, ½ Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich) 2. Möglichkeit: ¼ Drehung R und R vorwärts, ½ Drehung R und L rückwärts, ¼ Drehung R und R 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		R Fußspitze dreht nach R, R Ferse dreht nach R, R Fußspitze dreht nach R ... - oder mit Ferse beginnen, je nach Step Sheet - (dabei bleibt der linke Fuß in Ausgangsposition). Auch mit L möglich
Toe Heel Cross Swivel		R Fußspitze tippt neben L Fußspitze auf, dabei auf dem Standbein nach L drehen, R Ferse neben L Fußspitze auftippen, dabei auf dem Standbein nach R drehen, R 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		Kann vor- oder rückwärts, und natürlich mit links ausgeführt werden RF Zehen nach vorne auftippen RF ganz belasten
Together		R schließt neben L mit Gewichtswechsel
Touch		R Fußspitze tippt neben L auf – je nach Step Sheet vorwärts, seitlich,...- ohne Gewichtswechsel (auch mit L möglich)
<b>W</b>		
Weave		Besteht immer aus 8 Zählern Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen, Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen