

Die wichtigsten Grundschnitte und Fachterminologie

Definition der National Teachers Association (NTA)

A

Across

Bewegung quer zur Tanzrichtung (LOD - Line of Dane, siehe unter L)

(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

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 Füße 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.

BPM

Beats pro Minute - Musikgeschwindigkeit

Polka - 114 - 130 BPM / Cha Cha - 100 - 116 BPM

Waltz (Walzer) - 84 - 100 BPM / Two Step - 182 - 198 BPM

East Coast Swing - 142 - 158 BPM / West Coast Swing - 112 - 128 BPM

Break

a) Stoppen jeglicher Bewegungen

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

CCWb / CW

Counter Clockwise / Clockwise

CCW - Tanzrichtung entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn

CW - Tanzrichtung im Uhrzeigersinn

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 rück & 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)

Count

Zählzeit

Der Rhythmus der Fußbewegung und Gewichtswechsel oder Beat der Musik können gezählt werden.

Beispiel: 1, 2, 3, 4...

1&2, 3&4, 5&6...

&1, 2, 3, 4, &5...

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 Hackern 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 nächst 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 auf tippen, re. Fuß anheben und vor dem li. Schienbein kreuzen

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

Mit dem li. Fuß beginnend

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

3-4 li. Hacken nach vorn auf tippen, 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 hintergekreuzten 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 $\frac{1}{4}$ oder $\frac{3}{4}$ 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 Gewichtswchsel 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

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 Gewichtswchsel.

Stomp Up

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

Strut

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 (auch: Break Turn, Military Turn)

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

Fußposition: erw. 5. - erw. 5.

Anmerkung: Die Step Turn wird fast überall als Step Pivot oder Pivot Turn bezeichnet. Eine Pivot Turn ist jedoch eigentlich eine Drehung aus dem Paartanz, die gänzlich anders ausgeführt wird, als die hier beschriebene Step Turn (nämlich als progressive Drehung)

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 Pokla!

Turn

Körperdrehung auf einer oder mehreren Zählzeiten

Unter dem Oberbegriff Turn werden Types od Turns, Tuurn Concepts wir Line, Spot, CBM etc. Progressive und Stationary Turns unterschieden.

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

Twist

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

V

Variation

Eine Variation ist die jegliche (persönliche) Änderung der vorgegebenen Schrittbeschreibung

Vine

Siehe auch Grapevine!

W

Auch Traveling Grapevine

Ein Weave ist ein Grapevine mit 8 oder mehr Zählzeiten