

Schrittlexikon

Living Line Dance – National Teachers Association (NTA) – Iris Funkler

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.

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

Close

Spielbein wird direkt neben dem belasteten Bein ohne Gewicht platziert

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 diagonal links vorwärts
- 2 LF wieder belasten

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 &)

z.B. 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, 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 RF Ferse vorne auftippen
- & RF neben LF abstellen
- 2 LF Ferse vorne auftippen
(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
- 2 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 R Ferse wieder absenken (kann auch mit L begonnen werden, kann auch mit beiden Fersen gleichzeitig ausgeführt werden)

Lock Step

Beispiel rechter 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 und 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 + Schritt rechts vorwärts
- & L seitwärts
- 2 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
- & L seitwärts
- 3 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
- & L seitwärts
- 4 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

Passee

R Fuß am L Bein bis zum Knie anheben

Pelvis Thrust

Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück
Halten

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

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

Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln - im Gegensatz zu Paddle Turn ohne sichtbare Gewichtswechsel = Bouncing

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

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

R stampft neben L auf, ohne Gewichtswechsel

Strut

- 1 R Fußspitze vorne auftippen (ohne Gewicht)
 - 2 R Ferse absenken (Fuß belasten).
- (Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden)

Strut Heel

- 1 R Ferse vorne auftippen (ohne Gewicht)
 - 2 R Ballen absenken (Fuß belasten)
- (Heel Struts können nur vorwärts ausgeführt werden)

Sugar Foot

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

Swipe

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)

Swipe (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 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

(auch bekannt als in-in-out-out)
R kleiner Schritt nach rechts
L kleiner Schritt nach links
R zurück in Ausgangsposition
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 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 auf tippen, 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 auf tippen 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)

Travelling Pivot

½ Drehung R und R vorwärts, ½ Drehung R und L zurück (Oberschenkel geschl.)
(auch nach L möglich)

Twinkle Step

L diagonal rechts vorwärts
R diagonal rechts vorwärts
L an R vorbei und dann diagonal links vorwärts
(kann auch mit R begonnen werden)

Twist Turn

R 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