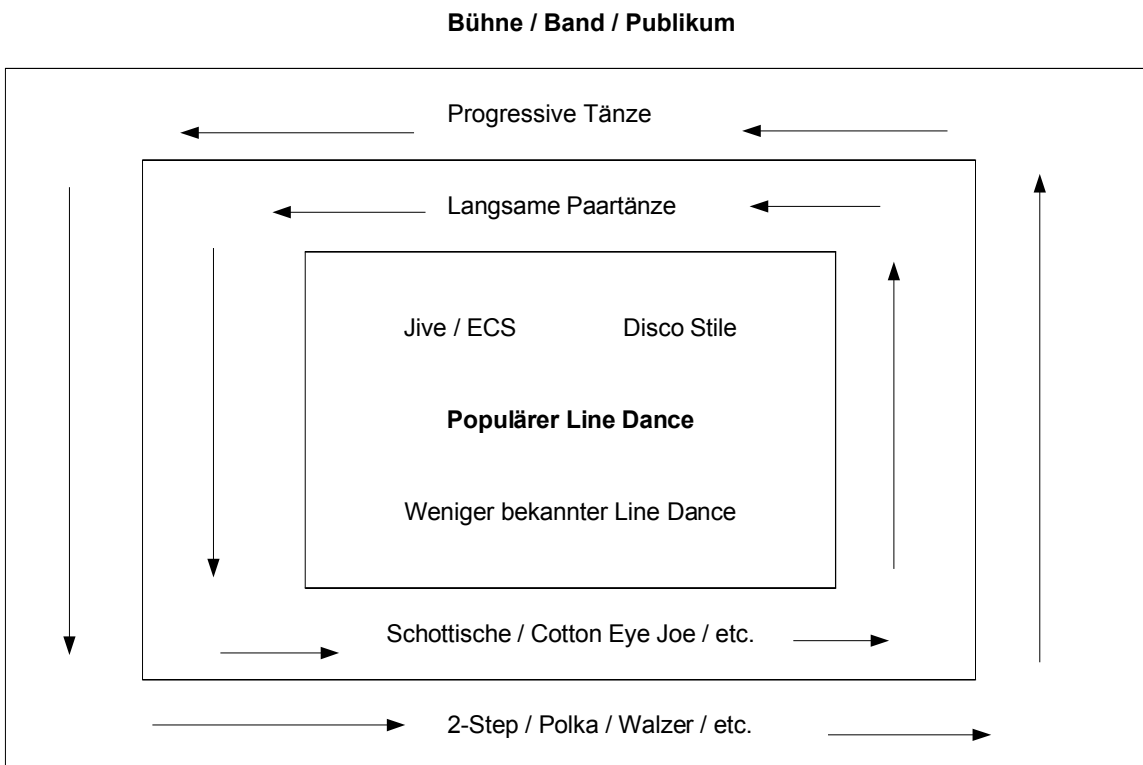


Technik im Line Dance

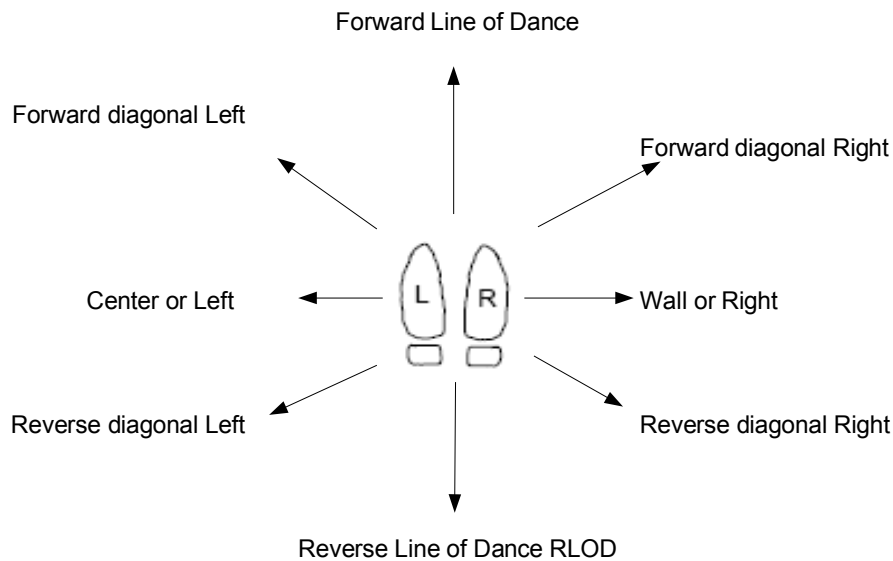
Dancefloor Etikette

Die Tanzfläche müssen sich alle Tänzer teilen. Ob Standard-Tänzer, Paartänzer, oder Line Dancer, jeder benötigt ein bisschen Platz zum Tanzen. Um Kollisionen und Revierkämpfe zu vermeiden, sollte man sich an Regeln halten: Country- und Westerntanzflächen sind unterteilt in Außenbahn(en) und Innenfläche. Entlang der Bahnen wird gegen den Uhrzeigersinn getanzt. Je weiter außen die Bahn um so schneller die Vorwärtsbewegung der Tänze(r). Wichtig: Die Fläche im Inneren ist für Line Dancer. Line Dancer tanzen in der Mitte und lassen den "stationären" Couple Dancern wie Swing oder Cha Cha Tänzer hier ebenfalls Platz. Um diese Fläche herum werden auf einer inneren "Kreisbahn" Tänze mit rückwärts laufenden Intervallen wie die Partner-Tänze Cotton Eyed Joe oder El Paso und auf einer äußeren "Kreisbahn" Tänze mit kontinuierlicher Vorwärtsbewegung wie Two Step getanzt.



Floor Alignment

Beschreibt bzw. gibt die Körperposition im Raum vor, in Bezug auf die Tanzrichtung



1. Forward Line of Dance - in Tanzrichtung
2. Reverse Line of Dance - entgegen Tanzrichtung
3. Facing wall - auf Seitenwand gerichtet
4. Facing center - auf Zentrum gerichtet
5. Forward diagonal Right - Schräg zur Wand gerichtet
6. Forward diagonal Left - Schräg zum Zentrum gerichtet
7. Reverse diagonal Right - Schräg zu Wand entgegen Tanzrichtung gerichtet
8. Reverse diagonal Left - Schräg zum Zentrum entgegen Tanzrichtung gerichtet

Mit Hilfe des Floor Alignment kann sich der Tänzer während des Tanzes im Raum orientieren bzw. der Tanzlehrer vorab die Richtung angeben, in der die nächsten Schritte erfolgen.

Fußpositionen (NTA)

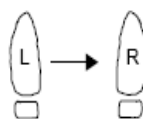
1. Position

- Füße stehen nebeneinander
- Gewicht auf einem der Füße



2. Position

- Füße schulterbreit auseinander in einer Linie



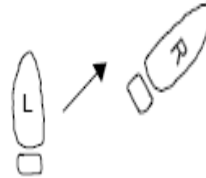
3. Position

Der eine Fuß wird mit der Innenseite an die Ferse des vorderen Fußes gesetzt oder umgekehrt.



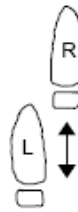
Extended 3. Position

dabei sind die Füße wie oben beschrieben nur hüftbreit auseinander.



4. Position

- unbelasteter Fuß wird gerade vor oder zurück gesetzt



5. Position

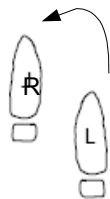
Dabei wird der unbelastete Fuß mit der Spitze hinter der Ferse des belasteten Fußes gesetzt.



extended 5. Position

extended 5th Position, dabei sind die Füße hüftbreit auseinander.

Locked Position



Bei dieser Position ist der Fuß vor oder hinter dem anderen Fuß gekreuzt.
Ein (Lock) in der 1. Position ist ein gekreuzter Schritt, bei dem die Beine und Füße dicht beieinander stehen.

Grundschritte

Apple Jacks	<p>eine Fußdrehung am Platz mit beiden Füßen. Beispiel:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mit dem Gewicht auf der linken Ferse und dem rechten Ballen den linken Ballen und die rechte Ferse nach links drehen. (Die Füße haben jetzt eine V-Position; die Ballen zeigen nach aussen) & Die Füße wieder in Ausgangsposition drehen2. Mit dem Gewicht auf der rechten Ferse und dem linkem Ballen den rechten Ballen und die linke Ferse nach rechts drehen. (Die Füße haben jetzt eine V-Position; die Ballen zeigen nach aussen) & Die Füße wieder in Ausgangsposition drehen. <p>Diese Bewegung kann mit entgegengesetztem Gewichtswchsel ausgeführt werden siehe Traveling Applejacks</p>
Behind	<p>Der unbelastete Fuß wird hinter dem belasteten Fuß gekreuzt.</p>
Behind-Side-Cross	<ol style="list-style-type: none">1. Rechten Fuß hinter linken Fuß kreuzen & linken Fuß Schritt nach links (2nd Pos.)2. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen
Box Step	<p>Eine Bewegung, die in 8 Takten ausgeführt wird und gewöhnlich eine Box/Quadrat auf den Boden zeichnet.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Linke Fuß Schritt vor (4th Pos.)2. Rechten Fuß neben linken Fuß absetzen (1st Pos.)3. Linken Fuß Schritt seit links (2nd Pos.)4. Rechten Fuß neben linken Fuß auftippen5. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos.)6. Linken Fuß neben rechten Fuß absetzen (1st Pos.)7. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.)8. Linken Fuß neben rechten Fuß auftippen
Brush	<p>Das freie (unbelastete) Bein wird nach von geschwungen/oder nach hinten, dabei berührt der Ballen den Boden und der Fuß verbleibt in der Luft. Eine weitere Bewegung ist notwendig um den Fuß auf den Boden zu setzen.</p>
Chasse	<p>Eine Seitwärtsbewegung, bei der die Füße immer bewegt werden. Eine Seitwärtsbewegung, die normalerweise aus drei Schritten besteht. Kann aber erweitert werden.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) & Linken Fuß neben rechten Fuß absetzen (1st Pos.)2. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.)
Close	<p>Füße schließen</p>
Coaster Cross	<p>Eine Bewegung von drei Schritten, bei der jeder Schritt Gewicht besitzt und auf zwei Zählzeiten gesetzt wird.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos.) & Linken Fuß neben rechten Fuß setzen (1st Pos.)2. Rechten Fuß Schritt vor dem LF kreuzen
Coaster Step	<p>Eine Bewegung von drei Schritten, bei der jeder Schritt Gewicht besitzt und auf zwei Zählzeiten gesetzt wird.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos.) & Linken Fuß neben

	<p>rechten Fuß setzen (1st Pos.) 2. Rechten Fuß Schritt vor (5th Pos.)</p>
Cross	Der unbelastete Fuß wird vor dem belasteten Fuß gekreuzt.
Cross Shuffle	<p>Einen Schrittkombination ähnlich dem Shuffle mit Zählzeiten 1&2, jedoch wird hier die erste und dritte Fußbewegung über dem Standbein gekreuzt.</p> <p>1. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (extended 5th Pos.) &. linken Fuß Schritt seit links hinter rechten Fuß (5th Pos.) 2. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (extended 5th Pos.)</p>
Fan	<p>A: Das belastete Bein ist leicht gebeugt, der unbelastete Fuß beschreibt gestreckt eine kreisende Bewegung nach vorn, nach hinten oder zur Seite.</p> <p>B: Heel Fan: Füße sind zusammen, die Ferse des einen Fußes bewegt sich nach außen und dreht wieder zurück in die 1st Pos.</p> <p>C: Toe Fan: Füße sind zusammen, der Ballen des einen Fußes bewegt sich nach außen und dreht wieder zurück in die 1st Pos.</p>
Flick	Der unbelastete Fuß schnell nach hinten hoch, das Knie wird dabei gebeugt.
Grapevine	<p>Schrittkombination aus drei Schritten plus einem Beendigungsschritt/ Weiterführungsschritt seitlich oder schräg vor oder zurück.</p> <p>Ausgangsstellung Füße nebeneinander (1st Pos.) 1. Linken Fuß Schritt seit links (2nd Pos.) 2. Rechten Fuß hinter linken Fuß kreuzen (3rd oder 5th Pos.) 3. Linken Fuß Schritt seit links (2nd Pos.) 4. Stomp/Scuff/Brush/Hitch rechten Fuß neben linken Fuß</p>
Heel Bounce	Die Fersen wird abwechselnd abgesenkt und angehoben.
Heel Grind	Die Ferse auf den Boden aufsetzen und die Fußspitze von links nach rechts oder umgekehrt drehen. Wird in der Regel über 2 Counts ausgeführt.
Heel Splits	Füße in 1 st Pos., auf dem Ballen ist das Gewicht, auf 1 werden die Fersen auseinandergedreht und auf 2 wieder zusammengeführt in 1 st Pos. ohne sich zu berühren (anders bei Heel Clicks); schnelle Heel Splits starten auf &1
Hip Bump	Ist eine Hüftbewegung, die zu einer Seite ausgeführt wird, indem die Hüfte zu dieser Seite geführt/"gestoßen" wird. Im Partnerdance ist dies eine Bezeichnung für die Hüftberührung zweier Hüftseiten von den Tanzpartnern.
Hitch	Ein Knie wird hochgezogen/nach vorn angewinkelt.
Hold	Ein Pause (von 1 oder mehreren Counts), bevor die nächste Bewegung/Schritt ausgeführt wird.
Hook	Der unbelastete Fuß wird vor dem belasteten Bein (bis Knie) gekreuzt.

Jazz Box	<p>Jazz Square, Square Box Eine Schrittkombination bei der die Füße eine Box beschreiben. Ausführungen aber beachten!!! Beispiel: 1. Rechten Fuß vor dem linken Fuß kreuzen und absetzen (lock 2nd Pos) 2. Linken Fuß Schritt zurück (4th Pos.) 3. Rechten Fuß Schritt rechts seit (2nd Pos.) 4. Linken Fuß Schritt vor (4th Pos.)</p> <p>Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor (4th Pos.) 2. Linken Fuß vor rechten Fuß kreuzen (lock in 2nd Pos) 3. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos.) 4. Linken Fuß Schritt seit links (2nd Pos.)</p>
Jazz Square	<p>Beispiel: 1. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (lock 2nd Pos.) 2. Linken Fuß Schritt rück (4th Pos.) 3. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) 4. Linken Fuß an rechten Fuß setzen (1st Pos.)</p>
Kick	<p>Fuß nach vorn (oder hinten oder seitwärts) kicken Dabei wird das Bein in der Regel gestreckt.</p>
Kick Ball Change	<p>Ein schneller Gewichtswechsel von dem Ballen des einen Fußes auf den anderen Fuß. Dieser Bewegung geht meist ein Kick oder Fersentipper voraus</p> <p>1. RF nach vorn kicken & rechten Ballen neben/leicht hinter (da es beide Ausführungen gibt) dem linken Fuß stellen, dabei Gewicht voll auf rechten Fuß /linken Fuß leicht anheben 2. Gewicht wieder auf linken Fuß zurückführen</p>
Kick Ball Cross	<p>Beispiel mit rechts: RF Kick nach vorn, RF an LF heransetzen, LF vor RF kreuzen</p>
Lock Step	<p>Eine Fußbewegung, bei der der hintere oder vordere unbelastete Fuß zum Belasteten aufschließt, mit den Knöchel kreuzt und absetzt.</p>
Mambo Step	<p>Beispiel vorwärts beginnend mit rechts: RF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf LF, RF an LF heransetzen (oder RF Schritt zurück) Gibt es analog auch rückwärts oder seitwärts und mit links.</p>
Mashed Potatoes	<p>Eine Schrittkombination, die rückwärts auf den Ballen durch Drehen der Fersen ausgeführt wird. Beispiel: & Rechten Fuß hinter Linken Fuß aufsetzen und rechte Ferse nach links drehen 1. Rechte Ferse nach rechts drehen & Linken Fuß hinter rechten Fuß setzen und Ferse dabei nach rechts drehen 2. Linke Ferse nach links drehen</p>
Point	<p>Ist eine Bewegung des Fußes, die vorwärts, seitwärts oder rückwärts ausgeführt wird. Dazu wird die Spitze aufgesetzt und mit der äußersten inneren Fußkante der Boden berührt.</p>

Rock Step	Wiegenschritt - Eine Schrittkombination mit zwei Schritten für einen Gewichtswechsel von dem einen auf den anderen Fuß in jede Richtung.
Rocking Chair	Eine Schrittkombination auf 4 Zählzeiten, wobei ein Fuß am Platz bleibt und der andere vor oder/und zurück gesetzt wird. Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor (4 th Pos. oder 5 th Pos.) 2. Gewicht auf linken Fuß zurück 3. Rechten Fuß Schritt rück (4 th Pos. oder 5 th Pos.) 4. Gewicht auf linken Fuß vor.
Sailor Step	Eine Schrittkombination, in der der Oberkörper zu der entgegengesetzten Seite gelehnt wird, wie der gekreuzte Schritt. Sailor Step links: Nach links lehnen, wenn der linke Fuß hinter dem rechten Fuß gekreuzt wird. Beispiel: 1. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen (5 th Pos.) & Rechten Fuß Schritt seit rechts (2 nd Pos.) 2. Linken Fuß leicht links setzen (2 nd Pos.)
Scissor Step	Eine Schrittkombination auf 3 Zählzeiten, die seitwärts ausgeführt wird und mit einem Kreuzschritt beendet wird. Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2 nd Pos.) 2. Linken Fuß an rechten Fuß setzen (1 st Pos.) 3. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (5 th Pos.) Öfter auch zu finden auf zwei Zählzeiten mit einem Zwischencount(1&2)
Scoot	Ein Gleiten des belasteten Fußes vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Kann auch mit Gewicht auf beiden Füßen ausgeführt werden.
Scuff	Eine Berührung der Ferse, die über den Boden geschliffen wird. Ausführung meist nach Grapevine, Side Steps etc.
Shimmy	Eine Schulterbewegung die durch Vorwärts- und Rückwärtsbewegung um die Körperachse der beiden Schulterpartien in einem schnellen Rhythmus ausgeführt wird.
Shuffle	Eine Schrittkombination aus drei Schritten auf zwei Zählzeiten und einem Upbeat (&). Ebenso bekannt unter Polka Step. Die Bewegung wird in Lilt Motion ausgeführt. Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor (4 th Pos.) &. Linken Fuß an rechten Fuß setzen (1 st Pos.) 2. Rechten Fuß Schritt vor (4 th Pos.) Die Fußpositionen können abweichen, je nachdem was in der Choreographie steht.
Skater Steps	Eine Dreh- und Vorwärtsbewegung um die Körperachse, wobei der unbelastete Fuß (Beispiel rechts) durch Vorbeiführen am belasteten Fuß (links) in einer Drehbewegung (Ballen) auf diesem (links) nach vorn gesetzt und belastet wird.
Slap	Eine Hand berührt durch anheben/anwinkeln des Fußes die Ferse.

Slide	Eine Bewegung, die durch heranziehen/wegdrücken /herangleiten des unbelasteten Fußes zum belasteten Fuß charakterisiert ist.
Step	Verlagern des Gewichtes von einem Fuß auf den andern Typen von Schritten: A: Walking (slow) - normalerweise auf zwei Zählzeiten B: Running - (quick) - eine Zählzeit in der Musik C: Side - (rechts oder links) - Kann auf slow oder quick gesetzt werden 4. Pivot - Eine Drehung mit Gewichtstransport, bei der die Oberschenkel geschlossen sind und die Füße in 3rd oder 5 th Pos. zueinander stehen 5. Balance: - Eine Schritt in jede Richtung , bei dem die Füße geschlossen werden und ein Hold erfolgt
Stomp	Ein Schritt bei dem der gesamte Fuß intensiv den Boden berührt, ein massives Geräusch dadurch entsteht. (Besonders gut auf Holzboden...)
Stomp down	Gewicht bleibt nach der Beendigung des Stomp auf dem Fuß.
Stomp up	Der Fuß, der den Stomp ausgeführt hat wird nicht belastet und kann für einen neuen Schritt verwendet werden.
Struts	Eine Schrittkombination mit zwei Bewegungen auf zwei Zählzeiten. A: Heel Strut - Die Ferse wird nach vorn aufgesetzt, Spitze in der Luft, auf der zweiten Zählzeit wird die Spitze abgesetzt, der gesamte Fuß belastet und sich dadurch nach vorn, nach hinten, zur Seite oder diagonal bewegt. B: Toe Strut - Die Spitze wird nach vorn aufgesetzt, Ferse in der Luft, auf der zweiten Zählzeit wird die Ferse abgesetzt, der gesamte Fuß belastet und sich dadurch nach vorn, nach hinten, zur Seite oder diagonal bewegt.
Sweep	Eine Bewegung des unbelasteten Fußes, der vor dem Standbein gestreckt vor diesem aufgetippt ist und dann in einem Bogen zur Seite geführt wird.
Switch	Ein Platzwechsel von den Füßen, bei dem der unbelastete Fuß an den belasteten Fuß herangesetzt wird und der belastete die Position des unbelasteten Fußes einnimmt. siehe Heel Switch oder Toe Switch.
Swivel	Drehung der Füße in eine vorgegebene Position auf der Ferse oder dem Ballen. Die Drehung erfolgt durch Belastung des nicht zu drehenden Fußpartes (Ballen/Ferse).
Swivet	Kann rechts wie links ausgeführt werden. Ist eine Drehbewegung der Ferse des einen Fusses und des Ballens des anderen Fußes.
R	Auf rechter Ferse und linkem Fussballen stehen und linke Ferse nach links und rechte Fussspitze nach rechts ausdrehen, LF und RF zurückdrehen Der Drehwinkel beträgt 45 Grad.
Touch	Eine Berührung (Tippen) der Spitze oder der Ferse eines Fußes an einer vorgegebenen Position ohne Belastung.

Tripple Step Drei Schritte (RLR/LRL) am Platz auf zwei Zählzeiten in der Musik. (1st Pos.)

Turning Vine
(Rolling Vine) Eine Grapevine mit einer Drehung (1/4 oder 1/2) auf dem 3. Schritt!

1. Rechten Fuß Schritt seit rechts
2. Linken Fuß an rechten Fuß in 3rd oder 5th Pos.
3. Rechten Fuß Schritt vor mit 1/4 oder 1/2 Drehung rechts in 5th Pos.

Turns Eine Drehung/Bewegung des Körpers in eine vorgegebene Position und Richtung. Dabei werden einer oder mehr Schritt gesetzt.

	stationär	traveling
langsam	spiral	pivot
schnell	Spin, Plattform	Chaine

Chain schnelle Drehung am Platz (360°) mit Vorwärtsbewegung (re F vor, ¼ Dreh re, li F anstellen (Gewicht auf li F), ¾ weiterdrehen + re Ha vor)

Pivot
Step Turn auch Military Pivot genannt. Eine Platzdrehung bestehend aus zwei Schritten, die auf den Ballen gedreht wird.

1. Rechten/Linken Fuß Schritt vor (5th Pos.)
2. 1/2 Drehung links/rechts und linken/rechten Fuß belasten (5th Pos.)

Spin Turn Monterey Turn

1. Rechten Spitze rechts seit auf tippen (Gewicht auf links)
2. 1/2 oder 1/4 Drehung auf dem linken Fuß nach rechts und Rechten Fuß neben linken Fuß absetzen (Gewicht dann meist auf rechten Fuß)

Heel Turn beim Walzer, Drehung auf beiden Hacken

Fan Spin Lüfterturn, auch Sweep, ein Bein schwingt mit

Spiral Spin langsame Drehung am Platz, 1 Fuß etwas außen, wickelt sich bei Drehung um das andere Bein (Hook)

Piourette Fuß befindet sich bereits im Hook vor dem Schienbein

Plattform schnelle Drehung am Ort mit geschlossenen Füßen, auf beiden Füßen gleichzeitig

Swing&
Sway Turn- beim Walzer (mit geschlossenen Füßen)

Spot-Turn Pivot am Platz

Paddle Turn step - ¼ Dreh – step - ¼ Dreh - step - ¼ Dreh –step - ¼ Dreh

Twist Turn Cross auswickeln (African Vibe)

Pique Piourette mit Hook bei Wade

Spot Turn 1 Ha ist beim Drehen geliftet
Tuck Turn Freier Fuß in 3.Pos. Und in neue Richtung absetzen
Chasse Turn volle Umdrehung zur Seite auf 1&2

Unwind Eine Bewegung die mit einem Kreuzschritt über dem Standbein beginnt und über diese Kreuzung ausgedreht wird. Die Drehung kann 1/4 oder 1/2 Raumdrehung sein. Wird mehr als 1/2 Drehung vollführt nennt man diese Corkscrew.

Vaudeville
Sailor Shuffle
Heel Jacks Eine Schrittkombination die sich durch Kreuzschritt seitwärts, hier rechts, bewegt.
Beispiel:
&. Linken Fuß leicht links rück (ext 5th Pos.)
1. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (5th Pos.)
& LF leicht links rück (ext 5th Pos.)
dabei Körper diagonal nach rechts drehen
2. Rechten Fuß vor diagonal rechts auftippen

Weave auch Traveling Grapevine genannt.

Eine Welle (Weave) ist ein Grapevine über acht oder mehr Zählzeiten.
1. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.)
2. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen (3rd or 5th Pos.)
3. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.)
4. Linke Fuß vor rechten Fuß kreuzen (5th Pos.)
5. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.)
6. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen (3rd or 5th Pos.)
und so weiter