

Tanzbeschreibungen

DanceDescriptor v.6, © 2015 Christian Schönberg
<http://www.dancedescriptions.net/>

2015-08-10

Inhaltsverzeichnis

1	Langsamer Walzer	1
1.1	Halbe Rechtsdrehung vorwärts	1
1.2	Halbe Rechtsdrehung rückwärts	4
1.3	Viertel Rechtsdrehung vorwärts	6
1.4	Viertel Rechtsdrehung rückwärts	8
1.5	Halbe Linksdrehung vorwärts	10
1.6	Halbe Linksdrehung rückwärts	12
1.7	Viertel Linksdrehung vorwärts	14
1.8	Viertel Linksdrehung rückwärts	16
1.9	Geschlossener Übergang (rechter Fuß)	18
1.10	Geschlossener Übergang (linker Fuß)	20
1.11	Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß)	22
1.12	Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß)	24
1.13	Rechtskreiseldrehung	26
1.14	Zögerwechsel (unterdreht)	28
1.15	Zögerwechsel	30
1.16	Außenseitlicher Wechsel	32
1.17	Wischer	34
1.18	Chassé nach rechts	36
1.19	Chassé nach links	38
1.20	Folge #1	40
1.21	Folge #2	43
2	Wiener Walzer	47
2.1	Halbe Rechtsdrehung vorwärts	47
2.2	Halbe Rechtsdrehung rückwärts	50
2.3	Viertel Rechtsdrehung vorwärts	52
2.4	Viertel Rechtsdrehung rückwärts	54
2.5	Halbe Linksdrehung vorwärts	56
2.6	Halbe Linksdrehung rückwärts	58
2.7	Viertel Linksdrehung vorwärts	60

2.8	Viertel Linksdrehung rückwärts	62
2.9	Geschlossener Übergang (rechter Fuß)	64
2.10	Geschlossener Übergang (linker Fuß)	66
2.11	Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß)	68
2.12	Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß)	70
2.13	Folge #1	72
2.14	Folge #2	75
3	Slow Foxtrott	79
3.1	Federschritt	80
3.2	Dreierschritt	82
3.3	Folge #1	84
4	Quickstep	87
4.1	Vierteldrehung nach rechts	87
4.2	Vierteldrehung nach links	90
4.3	Progressive Chassé	92
4.4	Rechtskreiseldrehung	94
4.5	Lockstep vorwärts	96
4.6	Grundschrift	98
4.7	Folge #1	100
5	Tango	105
5.1	Gehschritte vorwärts	105
5.2	Gehschritte rückwärts	108
5.3	Wiegenschrittdrehung	110
5.4	Fortschreitender Übergang	113
5.5	Geschlossene Promenade	115
5.6	Folge #1	117
6	Rumba	121
6.1	Grundschrift nach links	121
6.2	Grundschrift nach rechts	123
6.3	Fan	125
6.4	Alemana	127
6.5	Spot turn nach links	129
6.6	Spot turn nach rechts	131
6.7	Unterarmdrehung nach rechts	133
6.8	Unterarmdrehung nach links	135
6.9	Check aus offener Gegenpromenadenposition	137
6.10	Check aus offener Promenadenposition	139

6.11	Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition	141
6.12	Hand to Hand aus offener Promenadenposition	143
6.13	Grundschrift	145
6.14	Folge #1	147
6.15	Folge #2	152
7	Cha Cha Cha	159
7.1	Grundschrift nach links	159
7.2	Grundschrift nach rechts	161
7.3	Fan	163
7.4	Alemana	165
7.5	Spot turn nach links	167
7.6	Spot turn nach rechts	169
7.7	Unterarmdrehung nach rechts	171
7.8	Unterarmdrehung nach links	173
7.9	Check aus offener Gegenpromenadenposition	175
7.10	Check aus offener Promenadenposition	177
7.11	Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition	179
7.12	Hand to Hand aus offener Promenadenposition	181
7.13	Lockstep vorwärts mit rechts	183
7.14	Lockstep vorwärts mit links	185
7.15	Lockstep rückwärts mit rechts	187
7.16	Lockstep rückwärts mit links	189
7.17	Hockey Stick	191
7.18	Grundschrift nach links (gedreht)	193
7.19	Verfolgung	195
7.20	Grundschrift	199
7.21	Folge #1	201
7.22	Folge #2	209
7.23	Folge #3	219
8	Jive	227
8.1	Chassé nach links	227
8.2	Chassé nach rechts	229
8.3	Grundschrift am Platz	231
8.4	Platzwechsel (rechts nach links)	233
8.5	Platzwechsel (links nach rechts)	236
8.6	Link	239
8.7	Grundschrift	241
8.8	Folge #1	243

9 Samba	247
9.1 Grundschrift (rechtsgedreht)	247
9.2 Grundschrift (linksgedreht)	249
9.3 Wischer nach links	251
9.4 Wischer nach rechts	253
9.5 Öffnender Wischer nach rechts	255
9.6 Promenaden Samba Walk	257
9.7 Samba Walk zur Seite	259
9.8 Wechsel zu Botafogo	261
9.9 Schatten Botafogos	263
9.10 Contra Botafogos	265
9.11 Folge #1	267
10 Paso Doble	271
10.1 Grundschrift	271
10.2 Sur Place	275
10.3 Chassé nach links	277
10.4 Chassé nach rechts	279
10.5 Folge #1	281
11 Discofox	285
11.1 Grundschrift vorwärts	285
11.2 Grundschrift rückwärts	286
11.3 Grundschrift zur Seite	287
11.4 Folge #1	288
12 Salsa	289
12.1 Grundschrift vorwärts	289
12.2 Grundschrift rückwärts	290
12.3 Unterarmdrehung nach rechts	291
12.4 Unterarmdrehung nach rechts (Herr)	292
12.5 Cross body lead	293
12.6 Folge #1	294
13 West Coast Swing	295
13.1 Grundschrift	295
13.2 Left Side Pass	296
13.3 Sugar push	297
13.4 Folge #1	298

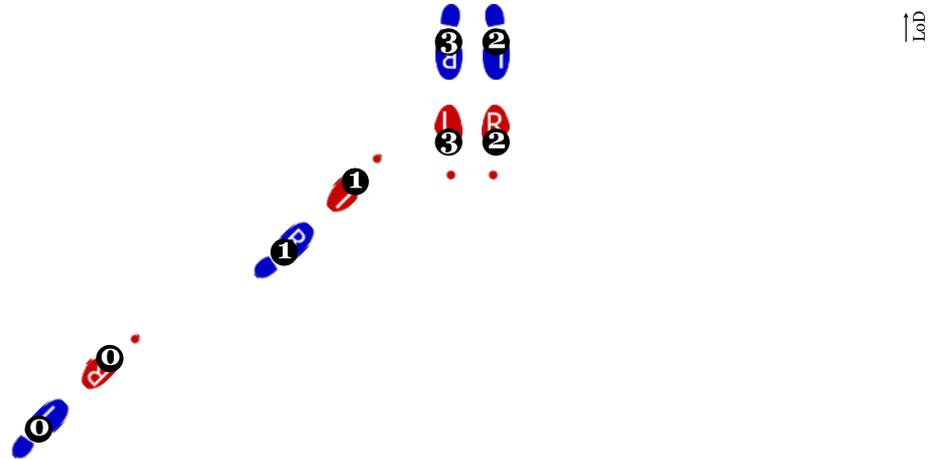
Kapitel 1

Langsamer Walzer

Der Walzer ist ein Standardtanz im $3/4$ Takt, der gleichzeitig ruhig und schwungvoll ist.

1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts

Erster Teil des Grundschriffs



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

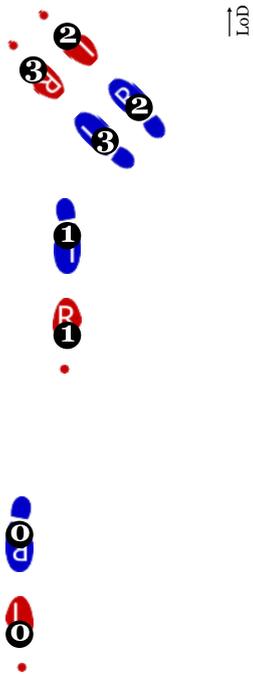
- 1.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts, Seite 4
- 1.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß), Seite 20

Figuren danach

- 1.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts, Seite 4
- 1.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß), Seite 24
- 1.16 Außenseitlicher Wechsel, Seite 32
- 1.13 Rechtskreiseldrehung, Seite 26
- 1.15 Zögerwechsel, Seite 30
- 1.14 Zögerwechsel (unterdreht), Seite 28

1.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts

Zweiter Teil des Grundschriffs



Schritte (Herr)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

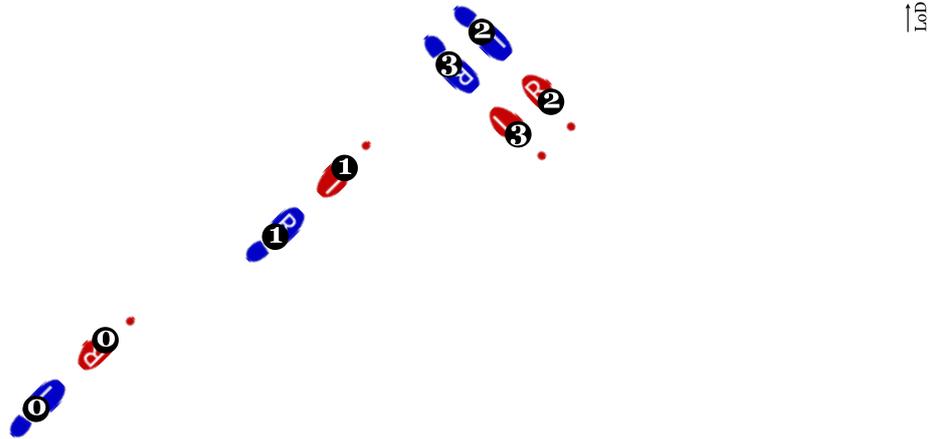
- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1
- 1.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß), Seite 22

Figuren danach

- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1
- 1.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 18

1.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts

Erster Teil des Grundschritts (Vierteldrehungen)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

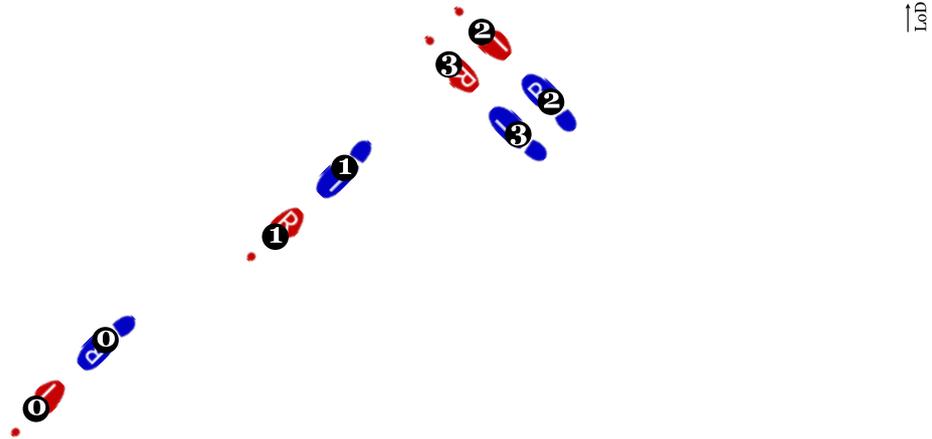
- 1.4 Viertel Rechtsdrehung rückwärts, Seite 8
- 1.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß), Seite 20

Figuren danach

- 1.4 Viertel Rechtsdrehung rückwärts, Seite 8
- 1.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß), Seite 24
- 1.16 Außenseitlicher Wechsel, Seite 32
- 1.13 Rechtskreiseldrehung, Seite 26
- 1.15 Zögerwechsel, Seite 30
- 1.14 Zögerwechsel (unterdreht), Seite 28

1.4 Viertel Rechtsdrehung rückwärts

Zweiter Teil des Grundschriffs (Vierteldrehungen)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

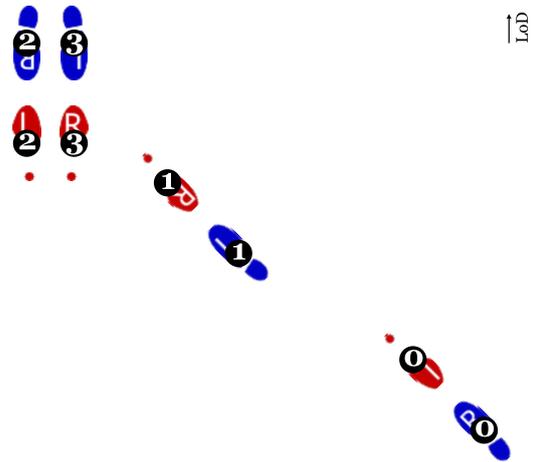
- 1.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts, Seite 6
- 1.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß), Seite 22

Figuren danach

- 1.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts, Seite 6
- 1.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 18

1.5 Halbe Linksdrehung vorwärts

Erster Teil der Linksdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

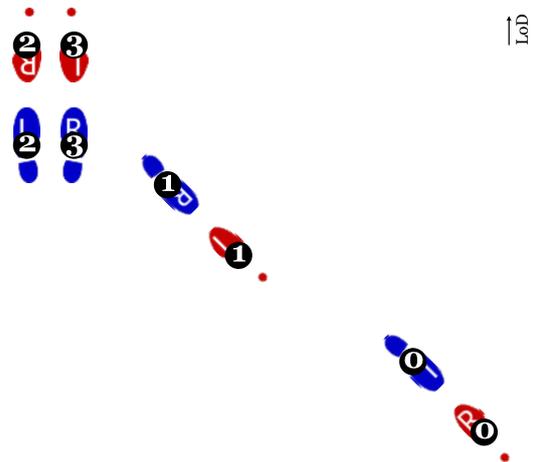
- 1.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 12
- 1.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß), Seite 22

Figuren danach

- 1.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 12
- 1.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 18

1.6 Halbe Linksdrehung rückwärts

Zweiter Teil der Linksdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

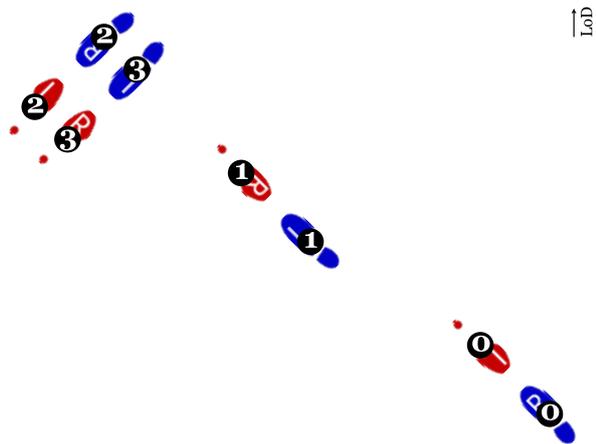
- 1.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 10
- 1.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß), Seite 24

Figuren danach

- 1.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 10
- 1.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß), Seite 20

1.7 Viertel Linksdrehung vorwärts

Erster Teil der Linksdrehung (Vierteldrehungen)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache eine viertel Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

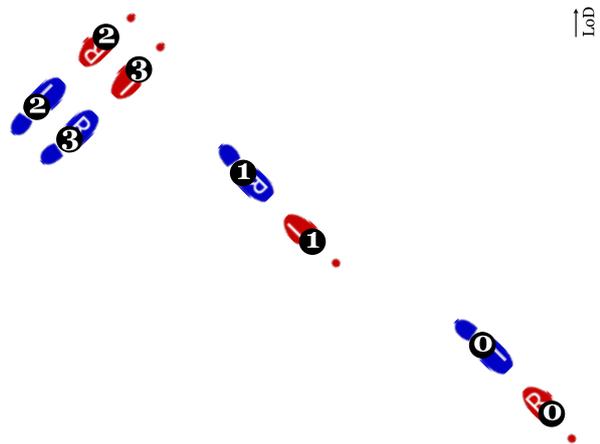
- 1.8 Viertel Linksdrehung rückwärts, Seite 16
- 1.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 18

Figuren danach

- 1.8 Viertel Linksdrehung rückwärts, Seite 16
- 1.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß), Seite 22

1.8 Viertel Linksdrehung rückwärts

Zweiter Teil der Linksdrehung (Vierteldrehungen)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache eine viertel Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

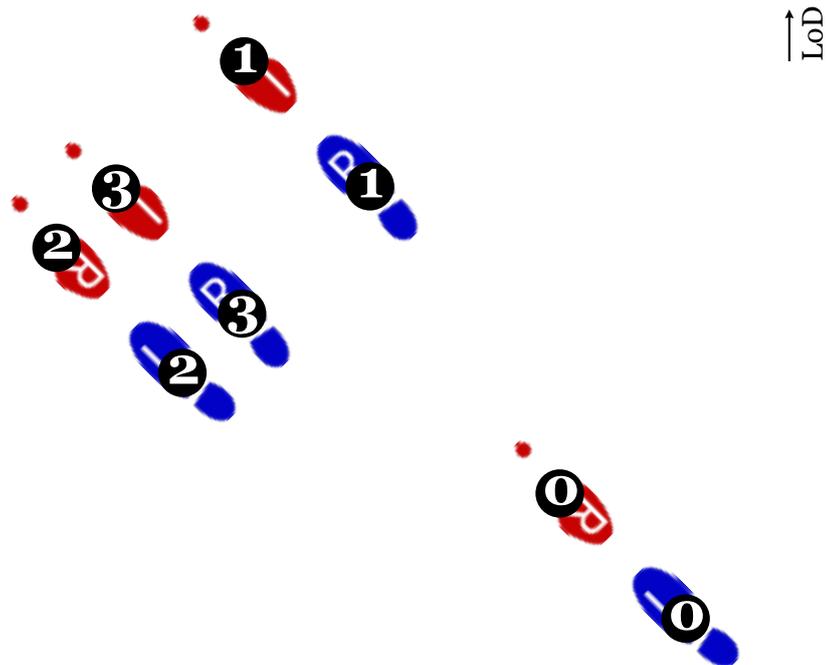
- 1.7 Viertel Linksdrehung vorwärts, Seite 14
- 1.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß), Seite 24

Figuren danach

- 1.7 Viertel Linksdrehung vorwärts, Seite 14
- 1.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß), Seite 20

1.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß)

Übergang von der Rechts- in die Linksdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

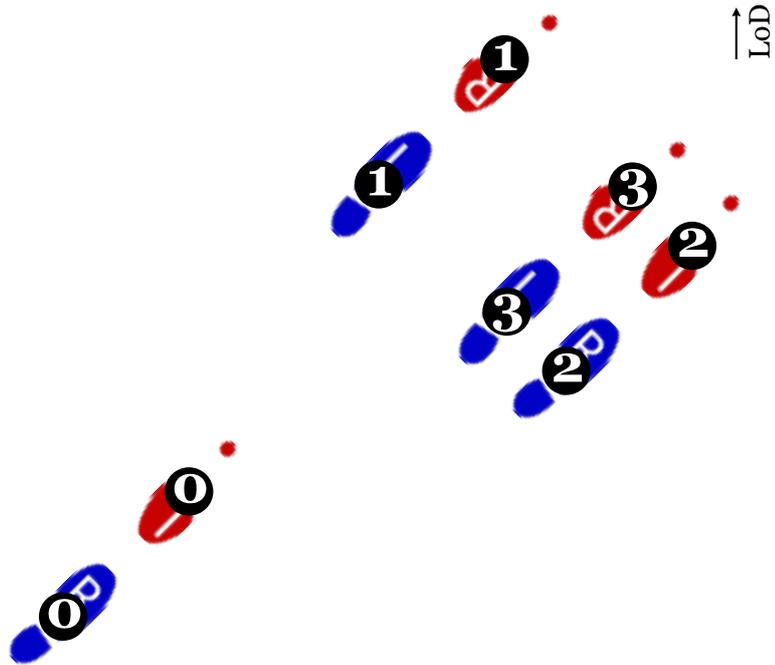
- 1.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts, Seite 4

Figuren danach

- 1.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 10

1.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß)

Übergang von der Links- in die Rechtsdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

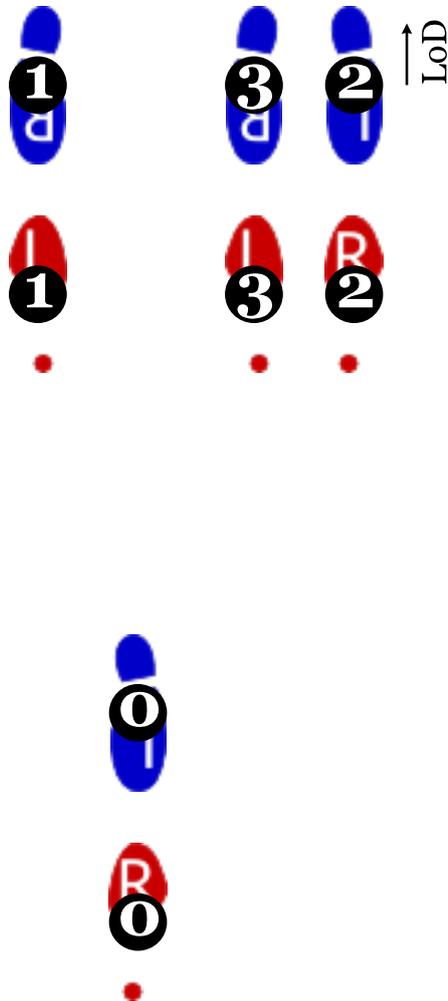
- 1.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 12

Figuren danach

- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1

1.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß)

Übergang von der Linksdrehung (erster Teil) in die Rechtsdrehung



1.11. GESCHLOSSENER ÜBERGANG RÜCKWÄRTS (RECHTER FUSS)23

Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

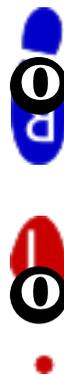
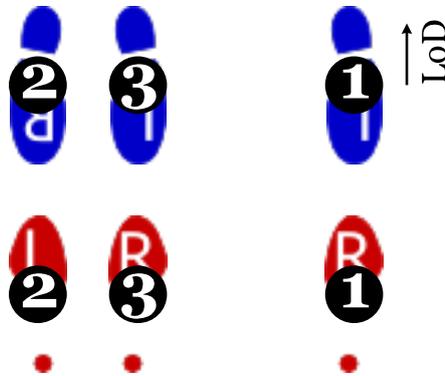
- 1.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 10

Figuren danach

- 1.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts, Seite 4

1.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß)

Übergang von der Rechtsdrehung (erster Teil) in die Linksdrehung



1.12. GESCHLOSSENER ÜBERGANG RÜCKWÄRTS (LINKER FUSS)25

Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

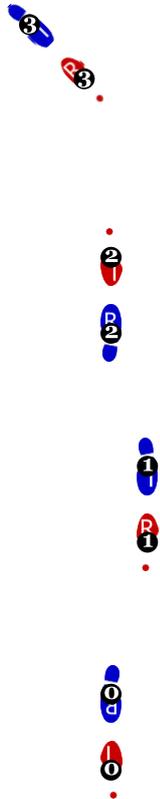
- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1

Figuren danach

- 1.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 12

1.13 Rechtskreiseldrehung

13



Schritte (Herr)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache eine halbe Rechtsdrehung, während Du einen Schritt vorwärts (RF) entlang der Tanzrichtung machst. [lang]
- 3 Fange an, Dich vorwärts zu bewegen, [lang]
mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst,
und beende den Schritt indem Du den Fuß leicht nach hinten absetzt.

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache eine halbe Rechtsdrehung, während Du einen Schritt rückwärts (LF) entlang der Tanzrichtung machst. [lang]
- 3 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite und leicht nach vorne (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
Mache einen Schritt vorwärts (RF).

Figuren davor

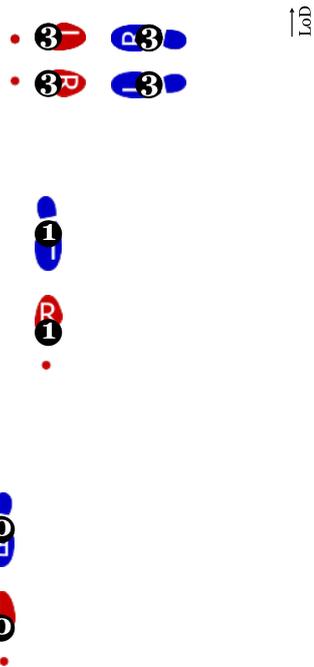
- 1.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts, Seite 6

Figuren danach

- 1.8 Viertel Linksdrehung rückwärts, Seite 16

1.14 Zögerwechsel (unterdreht)

Unterdrehte Variante des Zögerwechsels, am besten für Ecken geeignet.



Schritte (Herr)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Zögere, dann schließe langsam den LF an den RF ohne Gewicht, so dass der nächste Schritt mit dem LF beginnen kann. [lang]
Schließe den RF an den LF.

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang]
und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Zögere, dann schließe langsam den LF an den RF ohne Gewicht, so dass der nächste Schritt mit dem LF beginnen kann. [lang]
Schließe den LF an den RF.

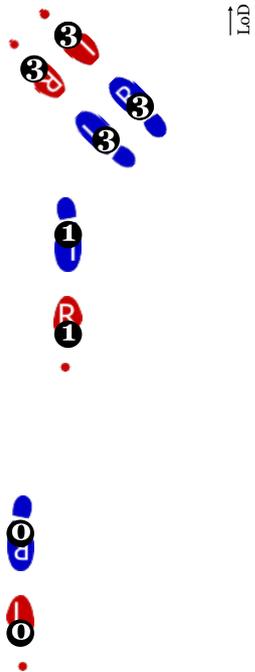
Figuren davor

- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1

Figuren danach

- 1.18 Chassé nach rechts, Seite 36
- 1.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 10

1.15 Zögerwechsel



Schritte (Herr)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Zögere, dann schließe langsam den LF an den RF ohne Gewicht, so dass der nächste Schritt mit dem LF beginnen kann. [lang]
Schließe den RF an den LF.

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang]
und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Zögere, dann schließe langsam den LF an den RF ohne Gewicht, so dass der nächste Schritt mit dem LF beginnen kann. [lang]
Schließe den LF an den RF.

Figuren davor

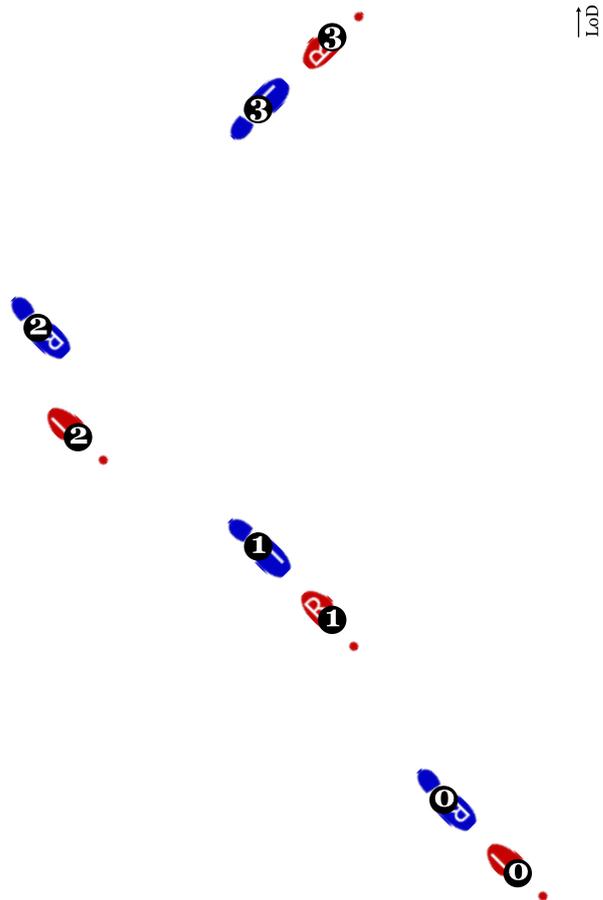
- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1

Figuren danach

- 1.18 Chassé nach rechts, Seite 36
- 1.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 10

1.16 Außenseitlicher Wechsel

Sehr nützlich zum Ausweichen in einem stark gefüllten Saal



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 3 Mache eine viertel Linksdrehung,
und mache dabei einen kleinen Schritt vorwärts (RF). Mache den nächsten Schritt außen am Partner vorbei. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 3 Mache einen Schritt nach rechts (LF), [lang]
und mache dabei eine viertel Linksdrehung.

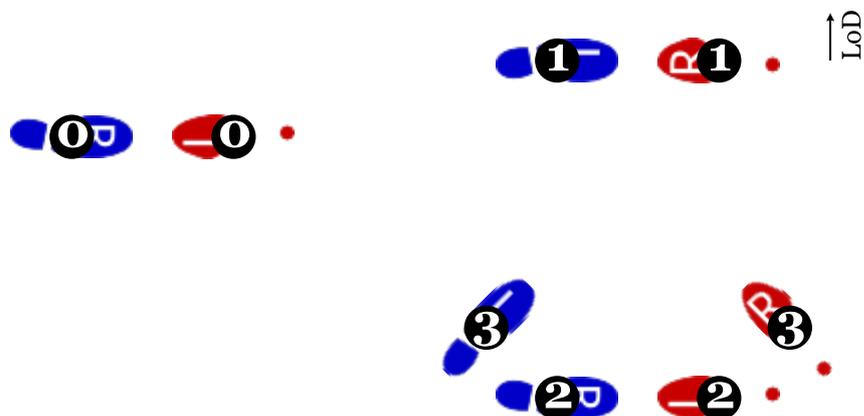
Figuren davor

- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1
- 1.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts, Seite 6

Figuren danach

- 1.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts, Seite 6
- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1

1.17 Wischer



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Kreuze den LF hinter den RF und öffne in Promenadenposition. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 Kreuze den RF hinter den LF und öffne in Promenadenposition. [lang]

Figuren davor

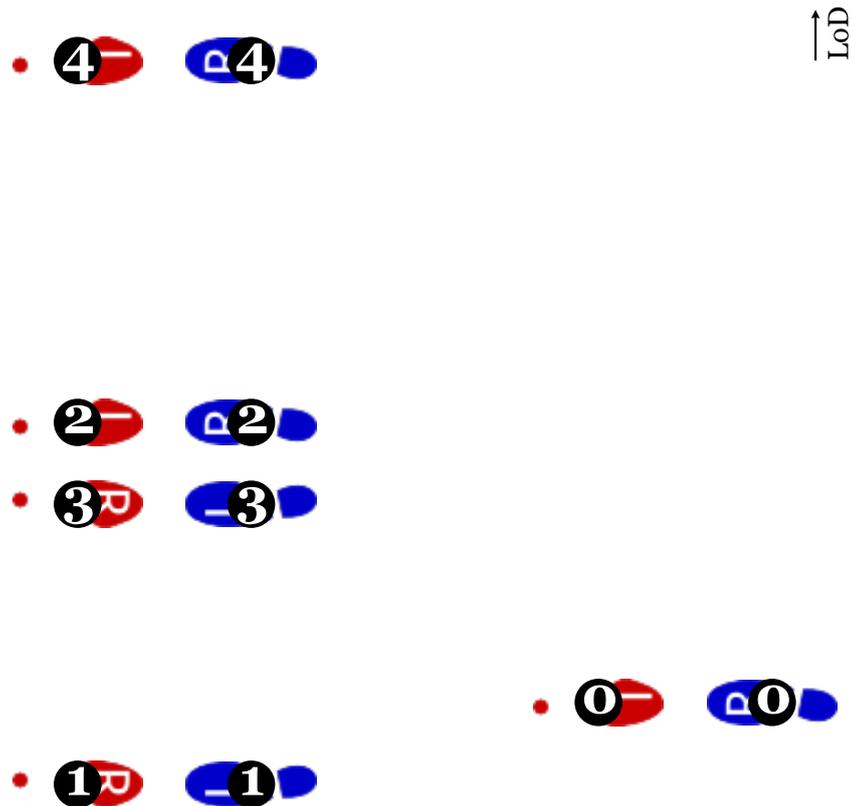
- 1.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 18
- 1.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 12

Figuren danach

- 1.19 Chassé nach links, Seite 38

1.18 Chassé nach rechts

Chassé aus Promenadenposition



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 3 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]

4 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.

1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

2 Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]

3 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]

4 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Figuren davor

- 1.15 Zögerwechsel, Seite 30

Figuren danach

- 1.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 10

1.19 Chassé nach links

Chassé aus Promenadenposition



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 3 Schließe den RF an den LF. [kurz]

4 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.

1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]

3 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]

4 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Figuren davor

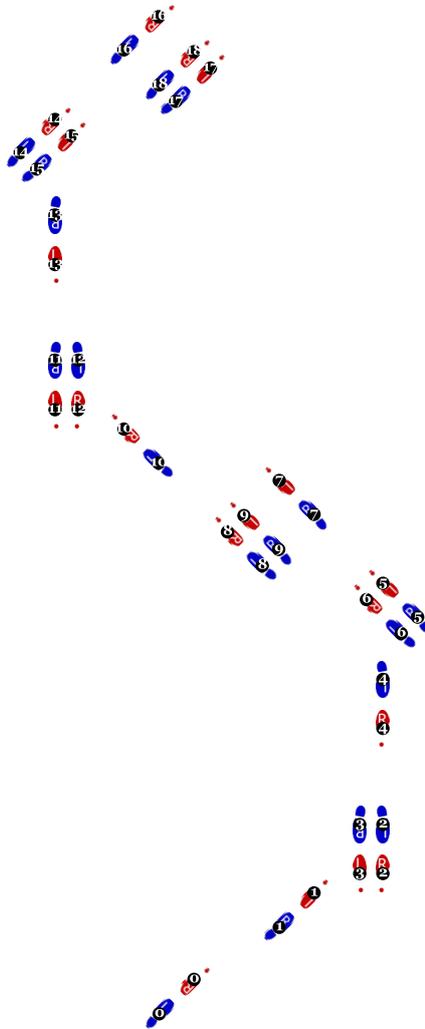
- 1.17 Wischer, Seite 34

Figuren danach

- 1.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 1

1.20 Folge #1

Folge mit Rechtsdrehung, Übergang und Linksdrehung



13

Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.

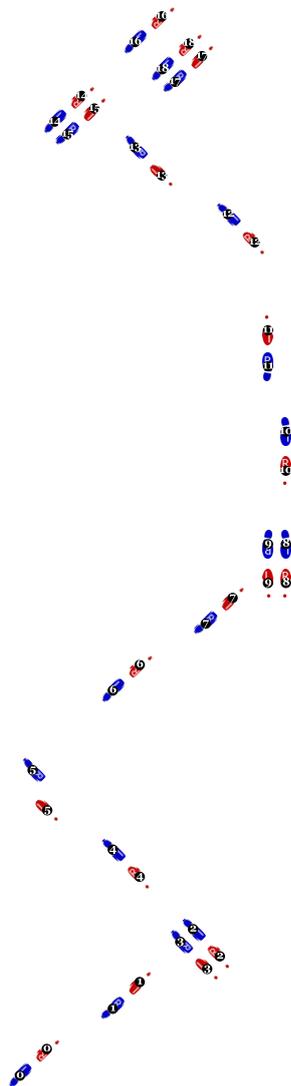
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang]
und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 5 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen,
und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 6 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 7 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 8 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 9 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 11 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang]
und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 12 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 14 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen,
und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 15 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 16 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 18 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 5 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 6 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 7 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 8 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 9 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 10 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 11 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 12 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 14 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 15 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 16 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 17 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 18 Schließe den RF an den LF. [lang]

1.21 Folge #2

Folge mit Rechtsdrehung, Außenseitlichem Wechsel, Rechtskreiseldrehung und Linksdrehung



11

Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 6 Mache eine viertel Linksdrehung, und mache dabei einen kleinen Schritt vorwärts (RF). Mache den nächsten Schritt außen am Partner vorbei. [lang]
- 7 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 8 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 9 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 10 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 11 Mache eine halbe Rechtsdrehung, während Du einen Schritt vorwärts (RF) entlang der Tanzrichtung machst. [lang]
- 12 Fange an, Dich vorwärts zu bewegen, [lang] mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst, und beende den Schritt indem Du den Fuß leicht nach hinten absetzt.
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 14 Mache eine viertel Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 15 Schließe den RF an den LF. [lang]

- 16 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 18 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt nach rechts (LF), [lang] und mache dabei eine viertel Linksdrehung.
- 7 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 8 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 9 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 11 Mache eine halbe Rechtsdrehung, während Du einen Schritt rückwärts (LF) entlang der Tanzrichtung machst. [lang]
- 12 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite und leicht nach vorne (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
Mache einen Schritt vorwärts (RF).
- 13 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

- 14 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang]
und mache eine viertel Linksdrehung während Du Dich am Partner
vorbei bewegst.
- 15 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 16 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 17 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 18 Schließe den RF an den LF. [lang]

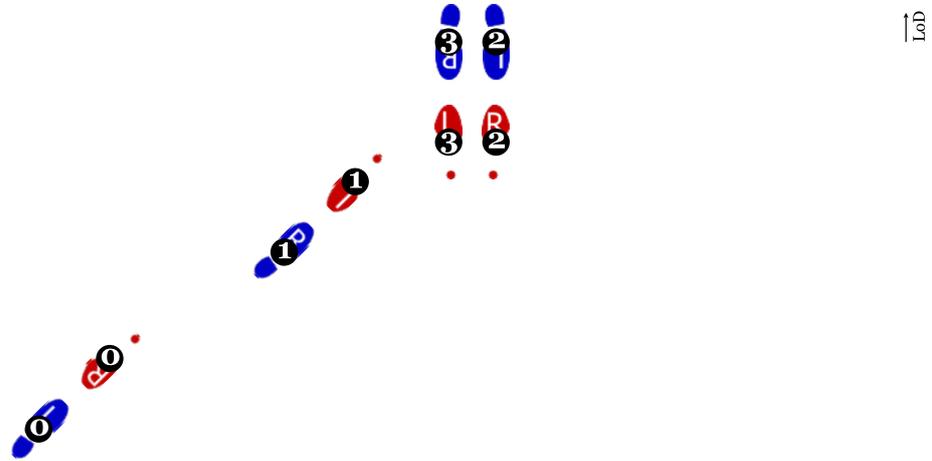
Kapitel 2

Wiener Walzer

Der Wiener Walzer ist ein Standardtanz im 6/8 Takt, der sehr schnell ist und besonderes Augenmerk auf Drehungen legt.

2.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts

Erster Teil des Grundschriffs



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

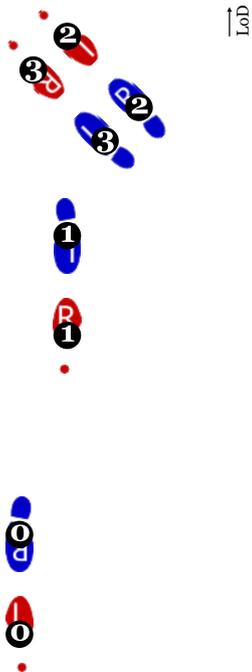
- 2.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts, Seite 50
- 2.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß), Seite 66

Figuren danach

- 2.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts, Seite 50
- 2.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß), Seite 70

2.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts

Zweiter Teil des Grundschriffs



Schritte (Herr)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

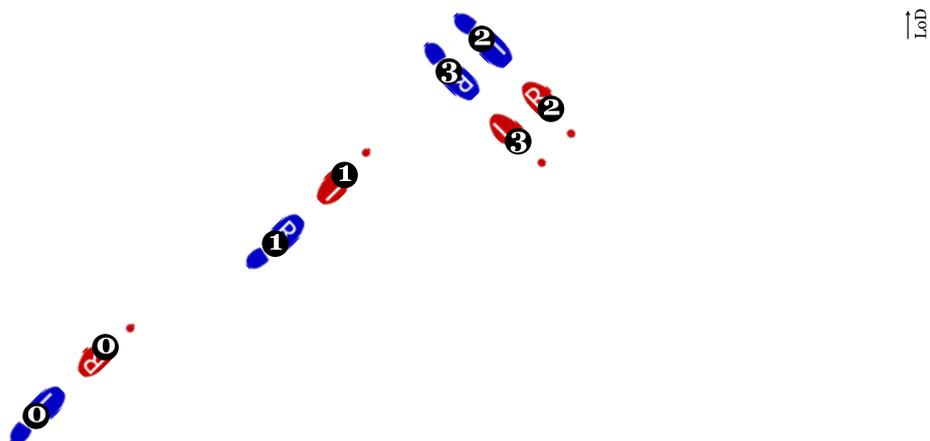
- 2.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 47
- 2.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß), Seite 70

Figuren danach

- 2.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 47
- 2.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 64

2.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts

Erster Teil des Grundschriffs (Vierteldrehungen)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

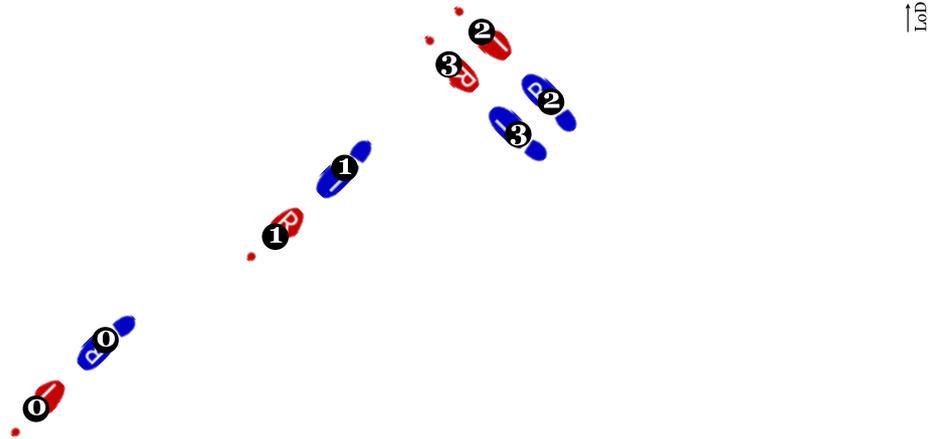
- 2.4 Viertel Rechtsdrehung rückwärts, Seite 54
- 2.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß), Seite 66

Figuren danach

- 2.4 Viertel Rechtsdrehung rückwärts, Seite 54
- 2.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß), Seite 70

2.4 Viertel Rechtsdrehung rückwärts

Zweiter Teil des Grundschriffs (Vierteldrehungen)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

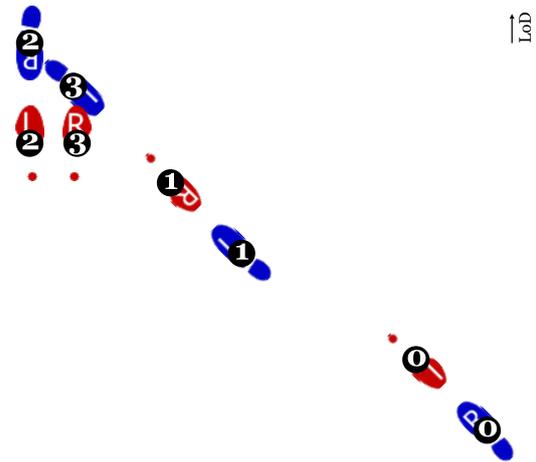
- 2.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts, Seite 52
- 2.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß), Seite 68

Figuren danach

- 2.3 Viertel Rechtsdrehung vorwärts, Seite 52
- 2.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 64

2.5 Halbe Linksdrehung vorwärts

Erster Teil der Linksdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Kreuze den LF vor den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

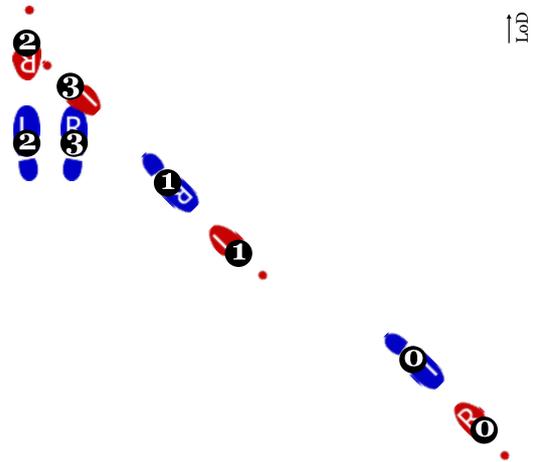
- 2.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 58
- 2.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 64

Figuren danach

- 2.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 58
- 2.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß), Seite 68

2.6 Halbe Linksdrehung rückwärts

Zweiter Teil der Linksdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Kreuze den LF vor den RF. [lang]

Figuren davor

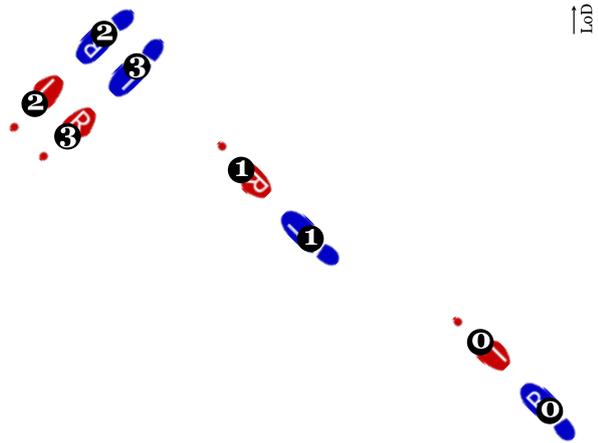
- 2.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 56
- 2.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß), Seite 70

Figuren danach

- 2.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 56
- 2.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß), Seite 66

2.7 Viertel Linksdrehung vorwärts

Erster Teil der Linksdrehung (Vierteldrehungen)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache eine viertel Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

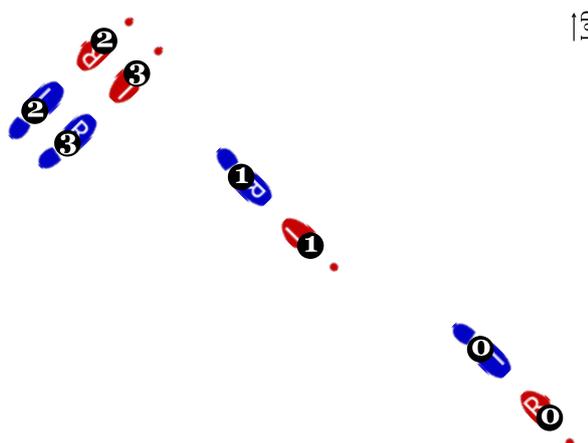
- 2.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß), Seite 64
- 2.8 Viertel Linksdrehung rückwärts, Seite 62

Figuren danach

- 2.8 Viertel Linksdrehung rückwärts, Seite 62
- 2.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß), Seite 68

2.8 Viertel Linksdrehung rückwärts

Zweiter Teil der Linksdrehung (Vierteldrehungen)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache eine viertel Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache eine viertel Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

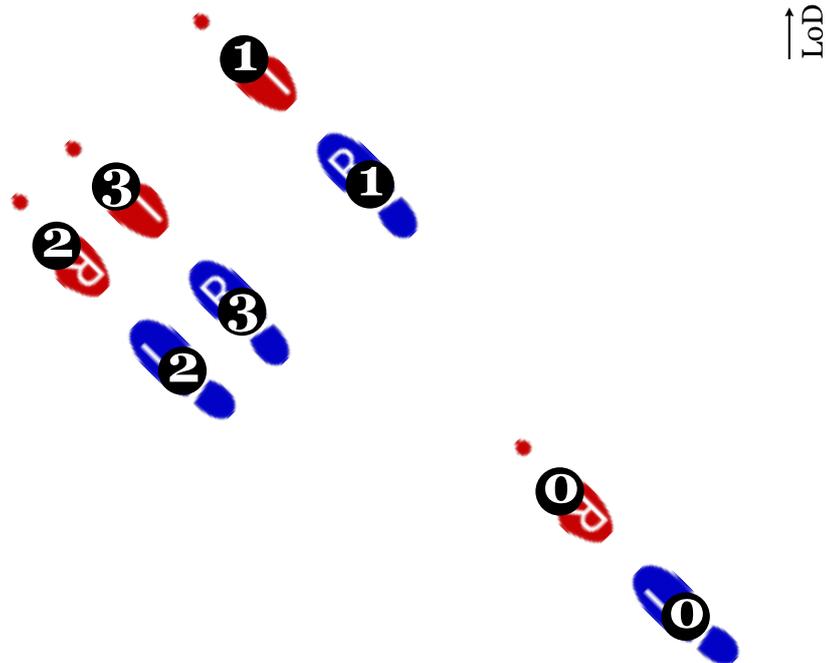
- 2.7 Viertel Linksdrehung vorwärts, Seite 60

Figuren danach

- 2.7 Viertel Linksdrehung vorwärts, Seite 60
- 2.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß), Seite 66

2.9 Geschlossener Übergang (rechter Fuß)

Übergang von der Rechts- in die Linksdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

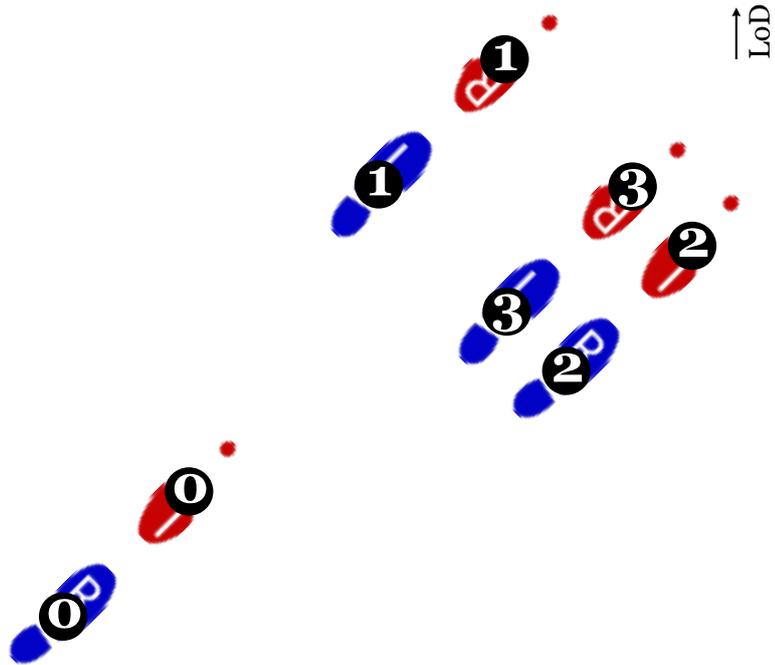
- 2.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts, Seite 50

Figuren danach

- 2.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 56

2.10 Geschlossener Übergang (linker Fuß)

Übergang von der Links- in die Rechtsdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

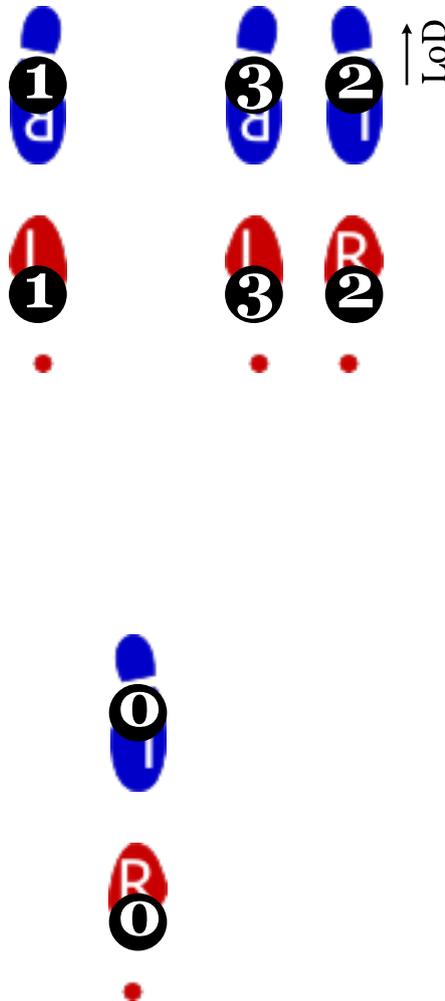
- 2.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 58

Figuren danach

- 2.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 47

2.11 Geschlossener Übergang rückwärts (rechter Fuß)

Übergang von der Linksdrehung (erster Teil) in die Rechtsdrehung



2.11. GESCHLOSSENER ÜBERGANG RÜCKWÄRTS (RECHTER FUSS)69

Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Figuren davor

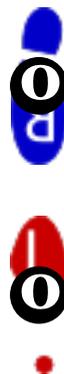
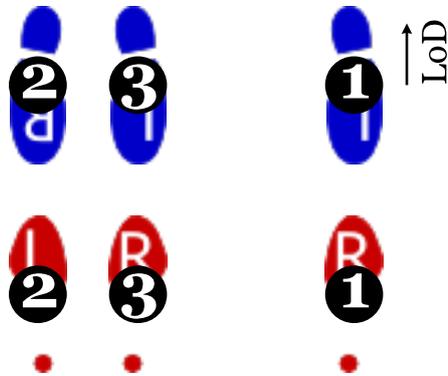
- 2.5 Halbe Linksdrehung vorwärts, Seite 56

Figuren danach

- 2.2 Halbe Rechtsdrehung rückwärts, Seite 50

2.12 Geschlossener Übergang rückwärts (linker Fuß)

Übergang von der Rechtsdrehung (erster Teil) in die Linksdrehung



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt zur Seite (LF). [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

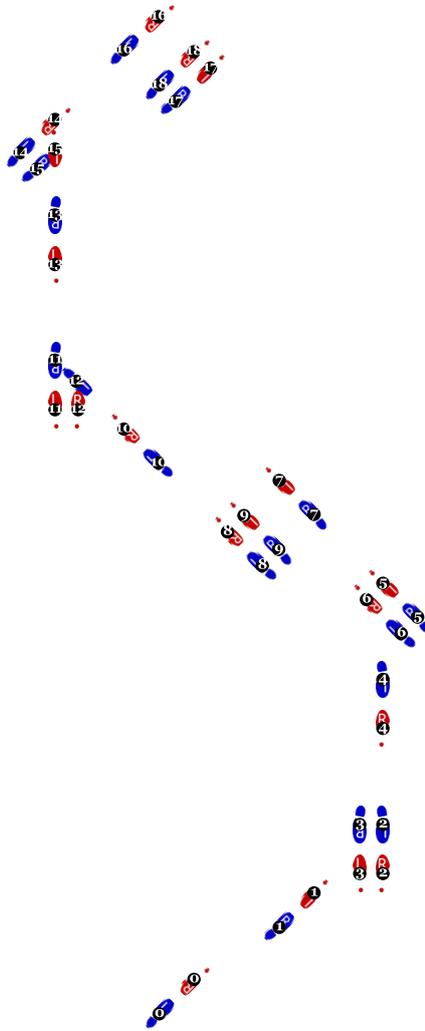
- 2.1 Halbe Rechtsdrehung vorwärts, Seite 47

Figuren danach

- 2.6 Halbe Linksdrehung rückwärts, Seite 58

2.13 Folge #1

Folge mit Rechtsdrehung, Übergang und Linksdrehung



13

Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.

- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang]
und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 5 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen,
und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 6 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 7 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 8 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 9 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 11 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang]
und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 12 Kreuze den LF vor den RF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 14 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen,
und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 15 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 16 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 18 Schließe den LF an den RF. [lang]

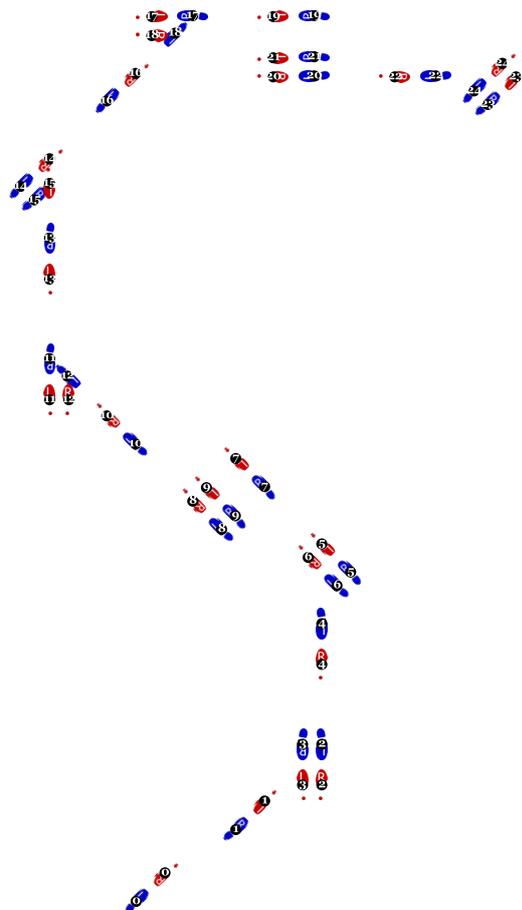
Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 5 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 6 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 7 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 8 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 9 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 10 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 11 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 12 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 14 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang] und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 15 Kreuze den LF vor den RF. [lang]
- 16 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 17 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 18 Schließe den RF an den LF. [lang]

2.14 Folge #2

Folge mit Rechtsdrehung, Übergang und Linksdrehung

13



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.

- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang]
und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 3 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 5 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen,
und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 6 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 7 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 8 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 9 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 11 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang]
und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 12 Kreuze den LF vor den RF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 14 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen,
und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 15 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 16 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang]
und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 18 Kreuze den LF vor den RF. [lang]
- 19 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

- 20 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 21 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]
- 22 Mache einen Schritt r¼ckw¼rts (LF). [lang]
- 23 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 24 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem R¼cken schr¼g zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt r¼ckw¼rts (LF). [lang]
- 2 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 3 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt vorw¼rts (RF). [lang]
- 5 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang] und mache fast eine halbe Rechtsdrehung w¼hrend Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 6 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]
- 7 Mache einen Schritt r¼ckw¼rts (LF). [lang]
- 8 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 9 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]
- 10 Mache einen Schritt r¼ckw¼rts (RF). [lang]
- 11 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 12 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]

- 13 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 14 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (RF), [lang]
und mache fast eine halbe Linksdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 15 Kreuze den LF vor den RF. [lang]
- 16 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 17 Mache fast eine halbe Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen,
und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (LF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 18 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 19 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 20 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 21 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 22 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 23 Mache einen weiteren Schritt geradeaus (LF), [lang]
und mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 24 Schließe den RF an den LF. [lang]

Kapitel 3

Slow Foxtrott

Der Slow Foxtrott (oder Slowfox) ist Standardtanz im 4/4 Takt, der dem Walzer ähnelt und berühmt für seine fließenden Bewegungen ist.

3.1 Federsschritt



Lob



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]

2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]

3 Mache einen Schritt vorwärts außen am Partner vorbei (RF). [kurz]

4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

Schritte (Dame)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.

1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

2 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]

3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]

4 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

Figuren davor

- 3.2 Dreierschritt, Seite 82

Figuren danach

- 3.2 Dreierschritt, Seite 82

3.2 Dreierschritt



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]

2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]

3 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.

1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]

2 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]

3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

Figuren davor

- 3.1 Federschnitt, Seite 80

Figuren danach

- 3.1 Federschnitt, Seite 80

3.3 Folge #1

Folge mit Feder und Dreierschritt



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.

- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts außen am Partner vorbei (RF). [kurz]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]
- 7 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]
- 7 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

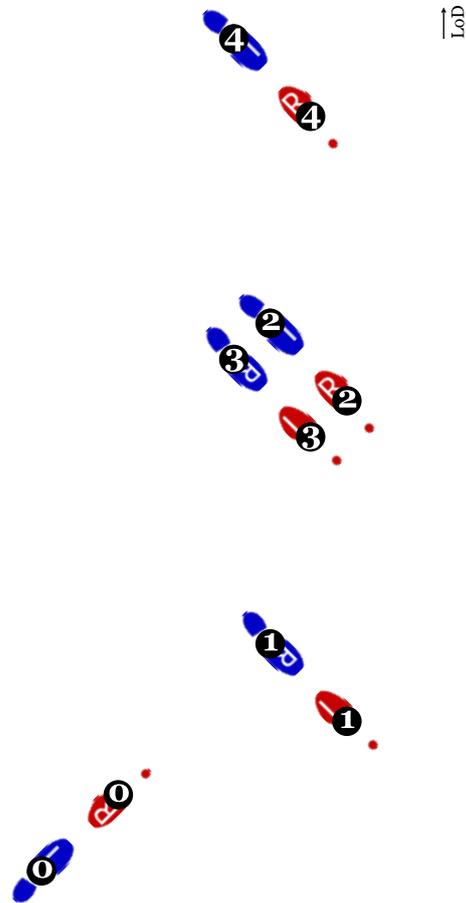
Kapitel 4

Quickstep

Der Quickstep ist ein Standardtanz im 4/4 Takt, der schnell und fröhlich ist.

4.1 Vierteldrehung nach rechts

Erster Teil des Grundschriffs



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF), [lang] und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner

vorbei bewegst.

- 2 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [kurz]
- 3 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 2 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [kurz]
- 3 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]

Figuren davor

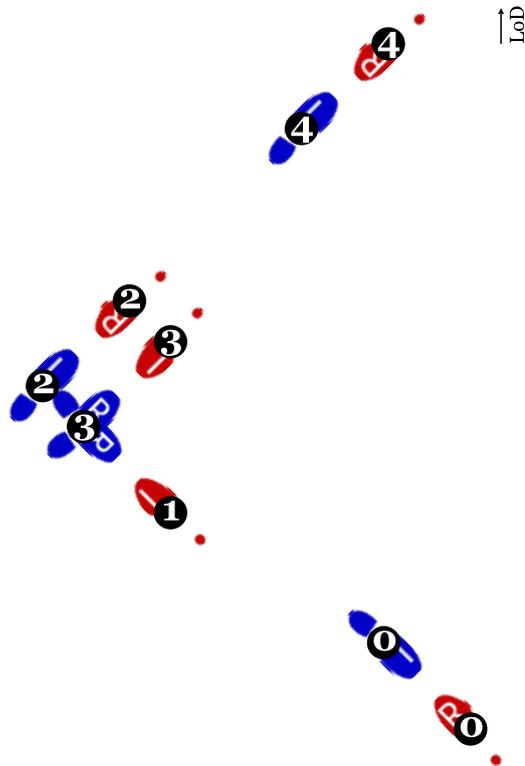
- 4.2 Vierteldrehung nach links, Seite 90
- 4.3 Progressive Chassé, Seite 92
- 4.5 Lockstep vorwärts, Seite 96

Figuren danach

- 4.2 Vierteldrehung nach links, Seite 90
- 4.3 Progressive Chassé, Seite 92
- 4.4 Rechtskreiseldrehung, Seite 94

4.2 Vierteldrehung nach links

Zweiter Teil des Grundschriffs, als Alternative zum Progressive Chassé. Die Vierteldrehung nach links wird üblicherweise anstelle des Progressive Chassés getanzt wenn danach eine linksgedrehte Figur folgt.



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Schließe den LF and den RF und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
- 3 Vollende die Drehung und verlagere Dein Gewicht auf den RF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
- 3 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

Figuren davor

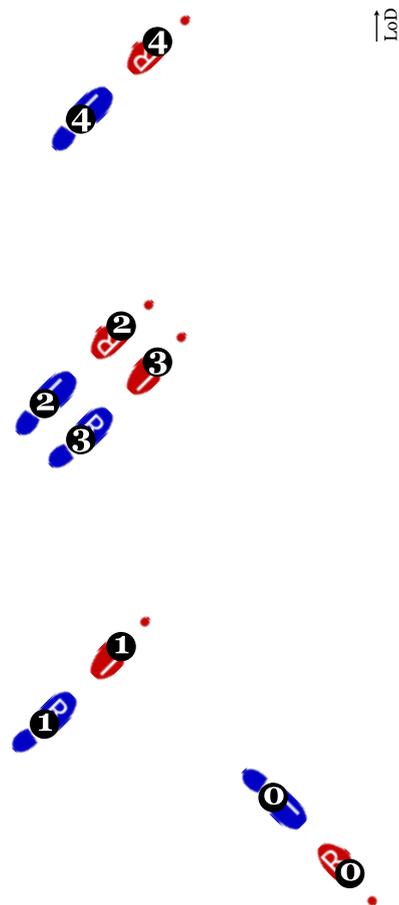
- 4.1 Vierteldrehung nach rechts, Seite 87
- 4.4 Rechtskreiseldrehung, Seite 94

Figuren danach

- 4.1 Vierteldrehung nach rechts, Seite 87
- 4.5 Lockstep vorwärts, Seite 96

4.3 Progressive Chassé

Zweiter Teil des Grundschriffs



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.

- 1 Mache eine viertel Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [kurz]
- 3 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF), [lang] und mache dabei eine viertel Linksdrehung.
- 2 Mache einen Schritt schräg nach rechts rückwärts (RF). [kurz]
- 3 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach rechts rückwärts (RF). [lang]

Figuren davor

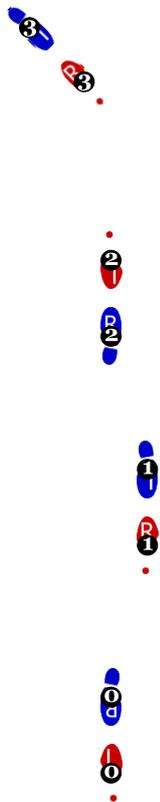
- 4.1 Vierteldrehung nach rechts, Seite 87
- 4.4 Rechtskreiseldrehung, Seite 94

Figuren danach

- 4.1 Vierteldrehung nach rechts, Seite 87
- 4.5 Lockstep vorwärts, Seite 96

4.4 Rechtskreiseldrehung

13



Schritte (Herr)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken zur Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache eine halbe Rechtsdrehung, während Du einen Schritt vorwärts (RF) entlang der Tanzrichtung machst. [lang]
- 3 Fange an, Dich vorwärts zu bewegen, [lang]
mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst,
und beende den Schritt indem Du den Fuß leicht nach hinten absetzt.

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache eine halbe Rechtsdrehung, während Du einen Schritt rückwärts (LF) entlang der Tanzrichtung machst. [lang]
- 3 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite und leicht nach vorne (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
Mache einen Schritt vorwärts (RF).

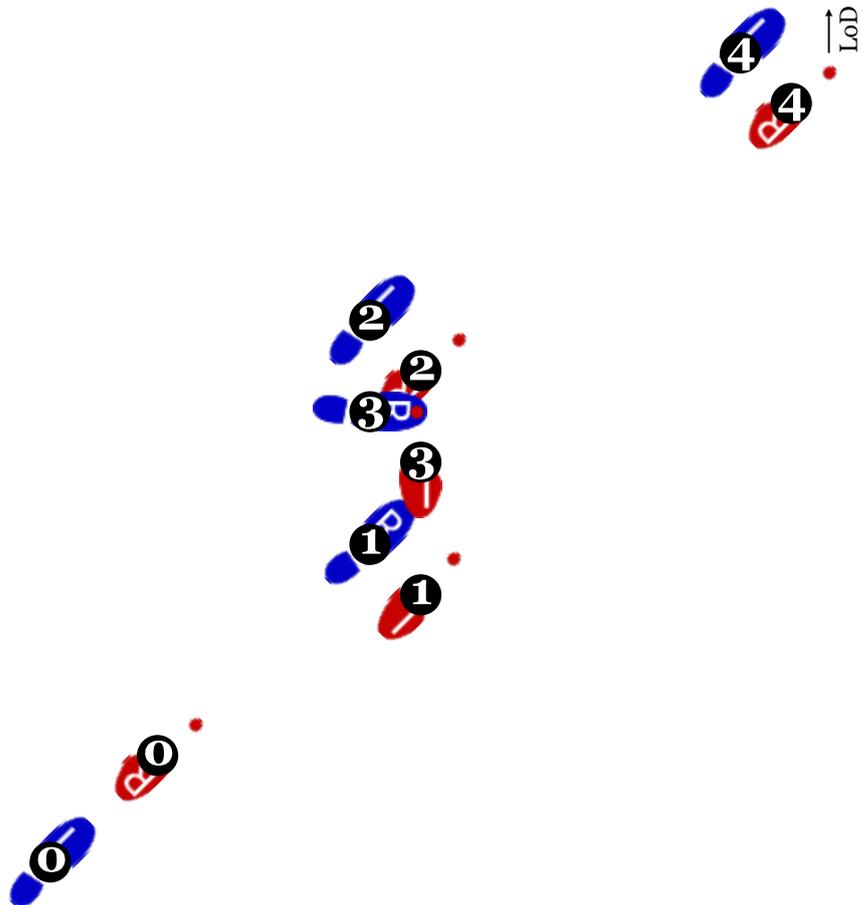
Figuren davor

- 4.1 Vierteldrehung nach rechts, Seite 87

Figuren danach

- 4.2 Vierteldrehung nach links, Seite 90
- 4.3 Progressive Chassé, Seite 92

4.5 Lockstep vorwärts



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF), außen am Partner vorbei. [lang]
- 2 Mache einen Schritt schräg vorwärts (LF), aber achte darauf dass der

Körper parallel zur Wand bleibt. [kurz]

3 Kreuze den RF hinter den LF. [kurz]

4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

Schritte (Dame)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.

1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

2 Mache einen Schritt schräg rückwärts (RF), aber achte darauf dass der Körper parallel zur Wand bleibt. [kurz]

3 Kreuze den RF vor den LF, achte dabei auf die Zehen des Partners. [kurz]

4 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

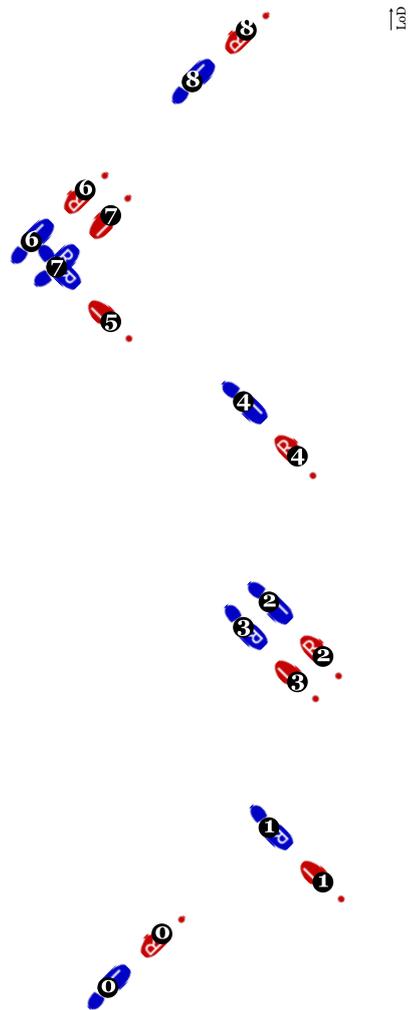
Figuren davor

- 4.3 Progressive Chassé, Seite 92
- 4.2 Vierteldrehung nach links, Seite 90

Figuren danach

- 4.1 Vierteldrehung nach rechts, Seite 87

4.6 Grundschrift



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF), [lang]

und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.

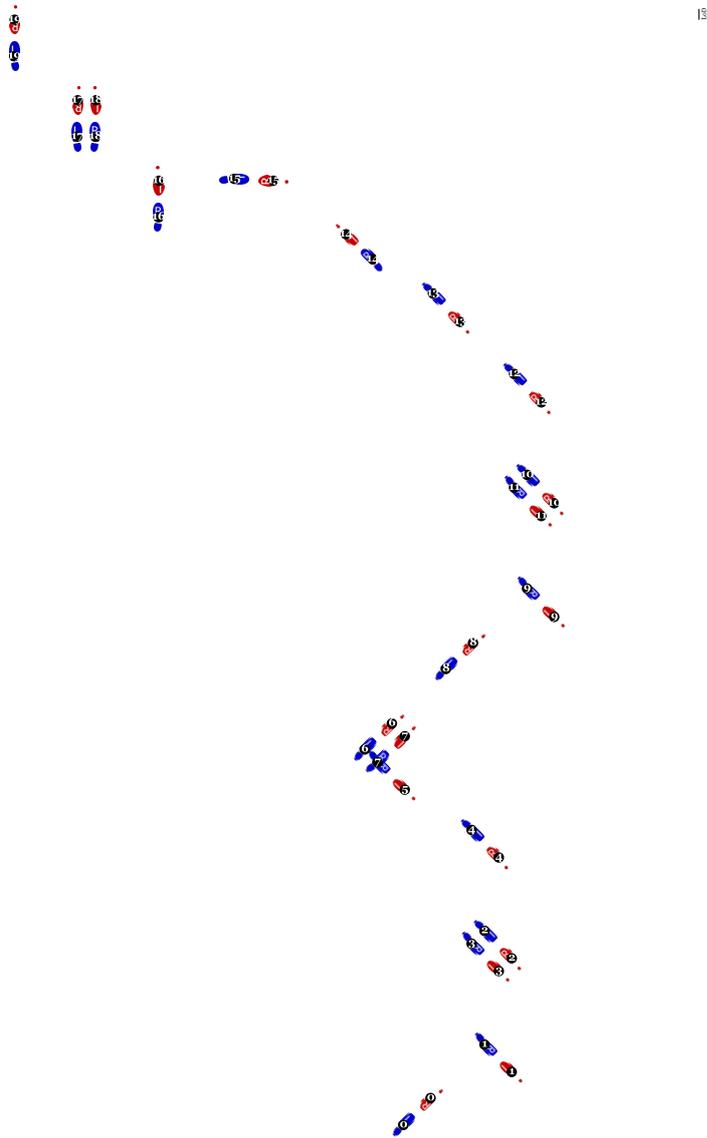
- 2 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [kurz]
- 3 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 6 Schließe den LF and den RF und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
- 7 Vollende die Drehung und verlagere Dein Gewicht auf den RF. [kurz]
- 8 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 2 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [kurz]
- 3 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 6 und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
- 7 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 8 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

4.7 Folge #1

Folge mit Vierteldrehungen nach rechts und links, Rechtskreiseldrehung und Progressive Chassé



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF), [lang]
und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 2 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [kurz]
- 3 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 6 Schließe den LF and den RF und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
- 7 Vollende die Drehung und verlagere Dein Gewicht auf den RF. [kurz]
- 8 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 9 Mache einen Schritt vorwärts (RF), [lang]
und mache eine viertel Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst.
- 10 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [kurz]
- 11 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 12 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [lang]
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 14 Mache eine halbe Rechtsdrehung, während Du einen Schritt vorwärts (RF) entlang der Tanzrichtung machst. [lang]
- 15 Fange an, Dich vorwärts zu bewegen, [lang]
mache fast eine halbe Rechtsdrehung während Du Dich am Partner vorbei bewegst,
und beende den Schritt indem Du den Fuß leicht nach hinten absetzt.
- 16 Mache eine viertel Linksdrehung um den Partner vorbei zu lassen,
und mache dabei einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

- 17 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [kurz]
- 18 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 19 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 2 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [kurz]
- 3 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 6 und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
und mache dabei eine viertel Linksdrehung. [kurz]
- 7 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 8 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 9 Mache eine viertel Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
- 10 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [kurz]
- 11 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 12 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]
- 13 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 14 Mache eine halbe Rechtsdrehung, während Du einen Schritt rückwärts (LF) entlang der Tanzrichtung machst. [lang]

- 15 Mache fast eine halbe Rechtsdrehung um den Partner vorbei zu lassen, und mache dabei einen kleinen Schritt zur Seite und leicht nach vorne (RF) um mit dem Partner mitzuhalten. [lang]
Mache einen Schritt vorwärts (RF).
- 16 Mache einen Schritt vorwärts (LF), [lang]
und mache dabei eine viertel Linksdrehung.
- 17 Mache einen Schritt schräg nach rechts rückwärts (RF). [kurz]
- 18 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 19 Mache einen Schritt schräg nach rechts rückwärts (RF). [lang]

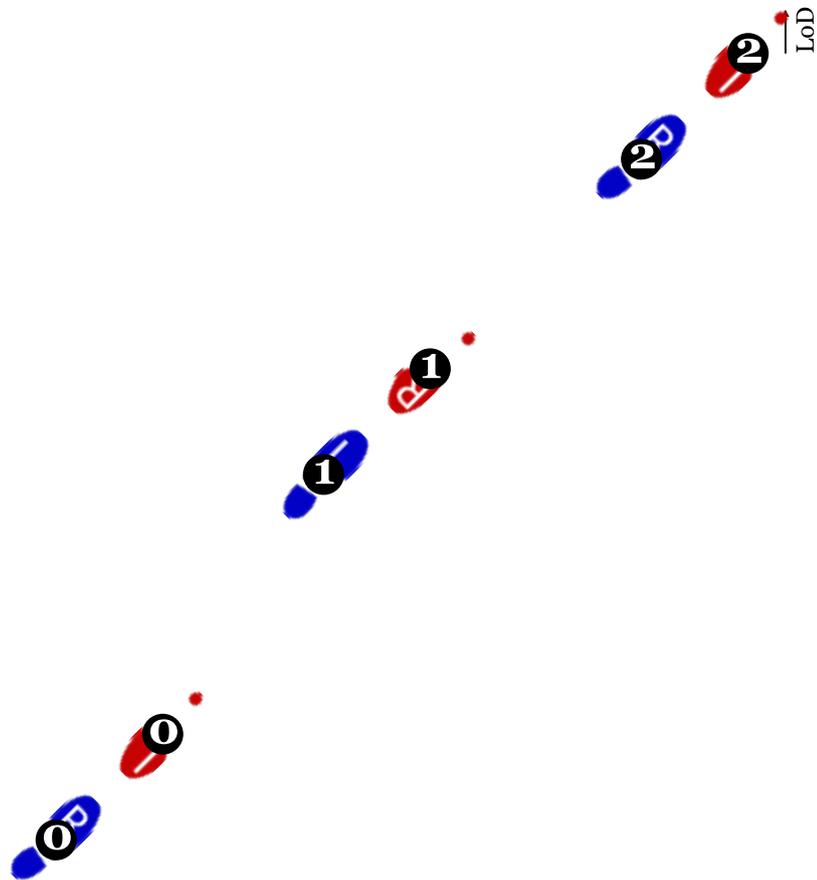
Kapitel 5

Tango

Der Tango ist ein Standardtanz im 2/4 oder 4/4 Takt mit betont plötzlichen Bewegungen.

5.1 Gehschritte vorwärts

Wird vielen Figuren vorangestellt



Schritte (Herr)

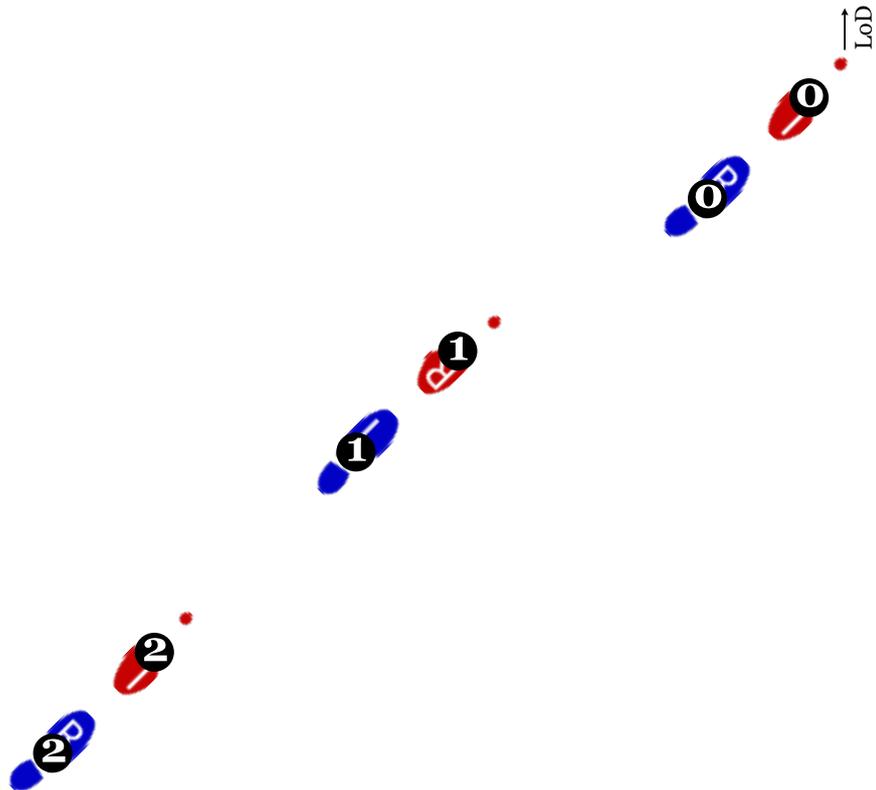
- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

5.2 Gehschritte rückwärts

Selten verwendet, kann aber nützlich sein zum Ausweichen.



Schritte (Herr)

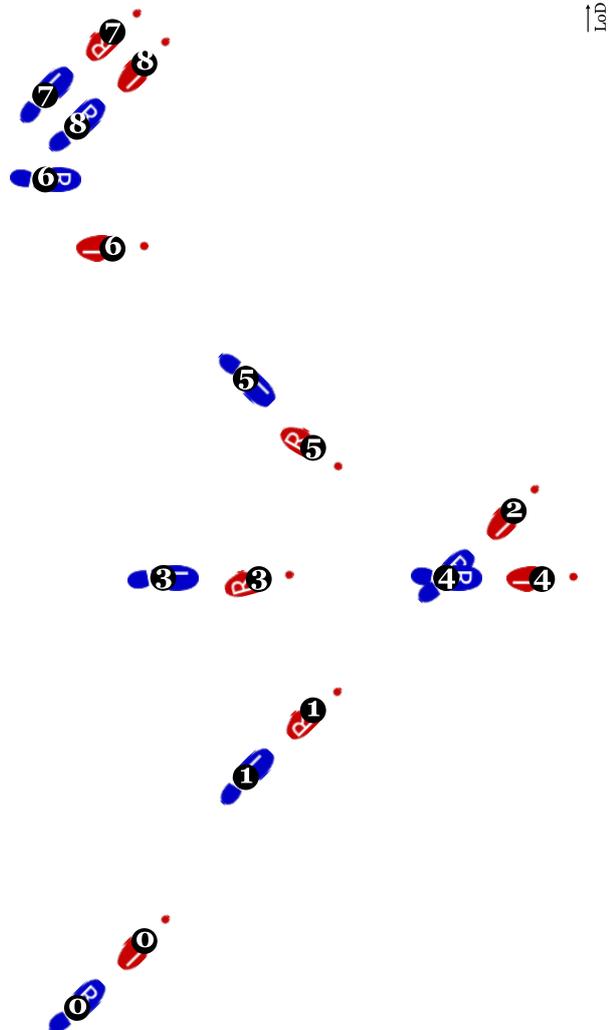
- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

5.3 Wiegeschrittdrehung

Grundschrift, inklusive Gehschritte vorwärts



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

- 2 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine achte Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF), während Du Dich ein Achtel nach rechts drehst. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 5 LF am Platz. Mache eine achte Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF), während Du Dich ein Achtel nach rechts drehst. [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (RF), dann mache eine Vierteldrehung nach links. [kurz]
RF am Platz. Mache eine achte Linksdrehung.
- 7 Mache einen kleinen Schritt nach links (LF), dann mache eine Vierteldrehung nach links. [kurz]
LF am Platz. Mache eine achte Linksdrehung.
- 8 Schließe den RF an den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine achte Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF), während Du Dich ein Achtel nach rechts drehst. [kurz]
- 4 LF am Platz.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 5 RF am Platz. Mache eine achte Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF), während Du Dich ein Achtel nach rechts drehst. [lang]
- 6 LF am Platz.
Mache einen Schritt vorwärts (RF), dann mache eine Vierteldrehung nach links. [kurz]
LF am Platz. Mache eine achte Linksdrehung.

- 7 Mache einen Schritt nach rechts (RF) vor den Partner, dann mache eine Vierteldrehung nach links. [kurz]
RF am Platz. Mache eine achte Linksrotation.
- 8 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]

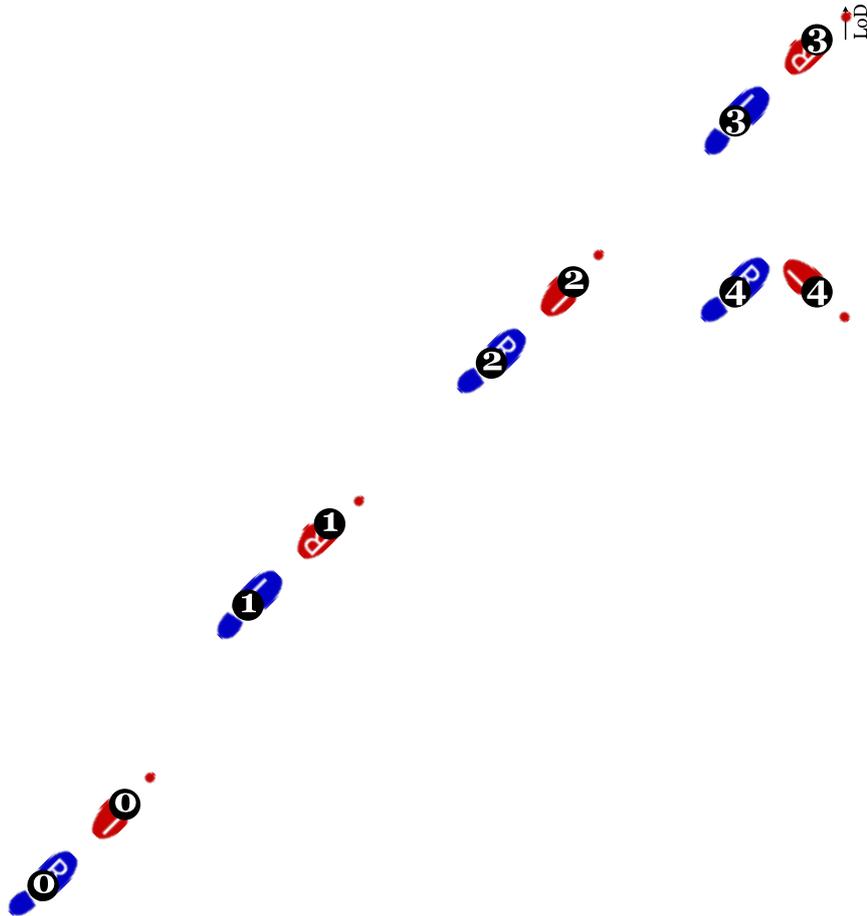
Figuren davor

- 5.3 Wiegeschriddrehung, Seite 110
- 5.5 Geschlossene Promenade, Seite 115

Figuren danach

- 5.3 Wiegeschriddrehung, Seite 110
- 5.4 Fortschreitender Übergang, Seite 113

5.4 Fortschreitender Übergang



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]

- 4 Mache einen kleinen Schritt nach rechts (RF) und öffne in Promenadenposition. [kurz]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]
- 4 Mache einen Schritt nach links (LF) und öffne in Promenadenposition. [kurz]
LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.

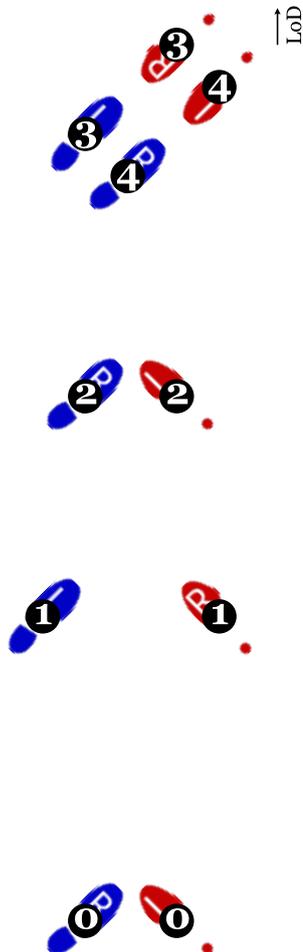
Figuren davor

- 5.5 Geschlossene Promenade, Seite 115
- 5.3 Wiegeschrittdrehung, Seite 110

Figuren danach

- 5.5 Geschlossene Promenade, Seite 115

5.5 Geschlossene Promenade



Schritte (Herr)

- 0 Starte in Promenandenhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [lang]

- 2 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF und wechsele in geschlossene Haltung. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in Promenadenhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [kurz]
RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
- 4 Schließe den LF an den RF und wechsele in geschlossene Haltung. [lang]

Figuren davor

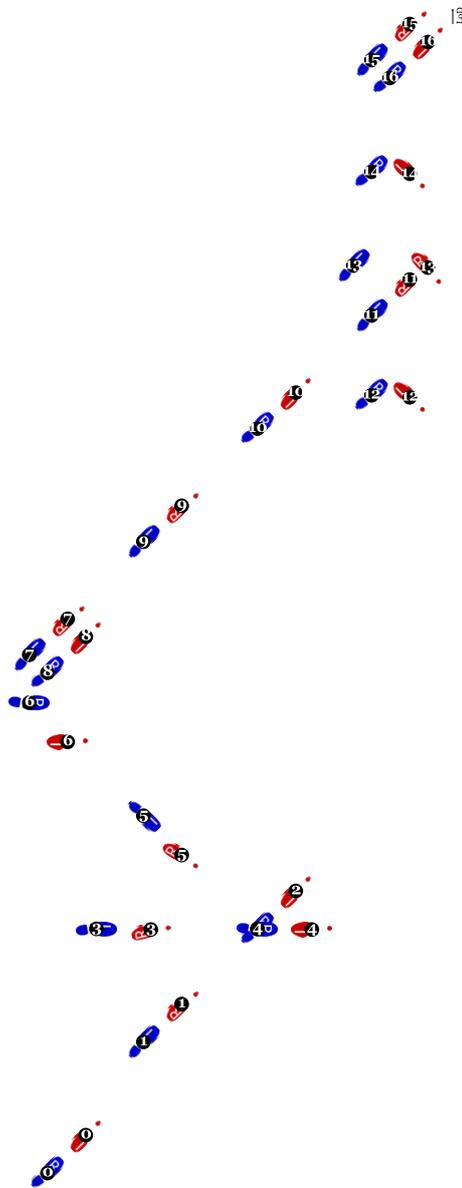
- 5.4 Fortschreitender Übergang, Seite 113

Figuren danach

- 5.3 Wiegeschrittdrehung, Seite 110

5.6 Folge #1

Folge mit Wiegeschrittdrehung, Fortschreitendem Übergang und Geschlossener Promenade



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine achteel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF), während Du Dich ein Achtel nach rechts drehst. [kurz]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 5 LF am Platz. Mache eine achteel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF), während Du Dich ein Achtel nach rechts drehst. [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (RF), dann mache eine Vierteldrehung nach links. [kurz]
RF am Platz. Mache eine achteel Linksdrehung.
- 7 Mache einen kleinen Schritt nach links (LF), dann mache eine Vierteldrehung nach links. [kurz]
LF am Platz. Mache eine achteel Linksdrehung.
- 8 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 9 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]
- 12 Mache einen kleinen Schritt nach rechts (RF) und öffne in Promenadenposition. [kurz]
- 13 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [lang]
- 14 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [kurz]
- 15 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [kurz]
- 16 Schließe den RF an den LF und wechsele in geschlossene Haltung. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Rücken schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine achteel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF), während Du Dich ein Achtel nach rechts drehst. [kurz]
- 4 LF am Platz.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 5 RF am Platz. Mache eine achteel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF), während Du Dich ein Achtel nach rechts drehst. [lang]
- 6 LF am Platz.
Mache einen Schritt vorwärts (RF), dann mache eine Vierteldrehung nach links. [kurz]
LF am Platz. Mache eine achteel Linksdrehung.
- 7 Mache einen Schritt nach rechts (RF) vor den Partner, dann mache eine Vierteldrehung nach links. [kurz]
RF am Platz. Mache eine achteel Linksdrehung.
- 8 Schließe den LF an den RF. [lang]
- 9 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 10 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]
- 12 Mache einen Schritt nach links (LF) und öffne in Promenadenposition. [kurz]
LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
- 13 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [lang]
- 14 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [kurz]

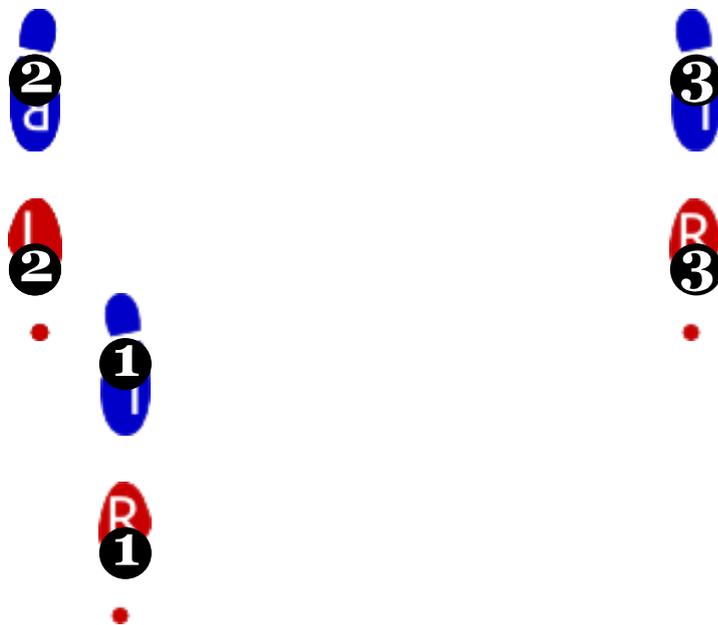
- 15 Mache einen Schritt vorwärts in Promenadenposition. [kurz]
RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
- 16 Schließe den LF an den RF und wechsele in geschlossene Haltung. [lang]

Kapitel 6

Rumba

Die Rumba ist ein internationaler Lateintanz im 4/4 Takt, der langsam und sinnlich ist.

6.1 Grundschrift nach links



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

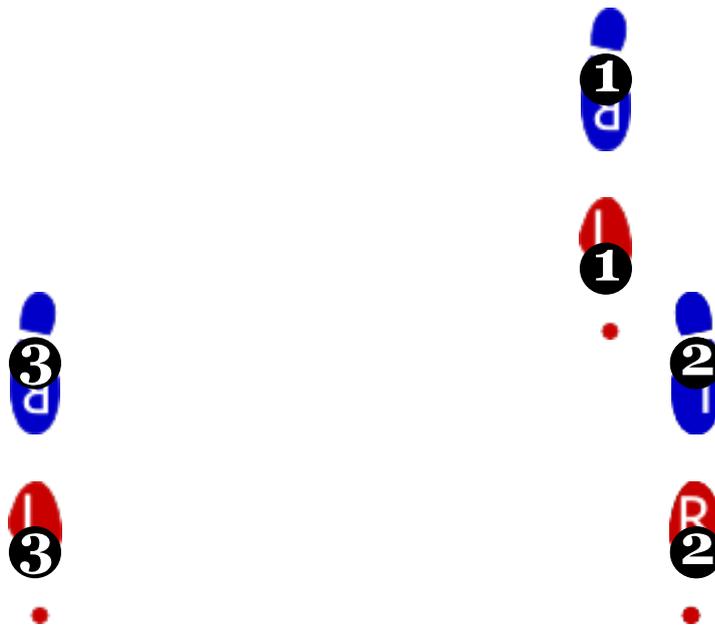
Figuren davor

- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129
- 6.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 133
- 6.2 Grundschrift nach rechts, Seite 123

Figuren danach

- 6.3 Fan, Seite 125
- 6.2 Grundschrift nach rechts, Seite 123

6.2 Grundschrift nach rechts



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

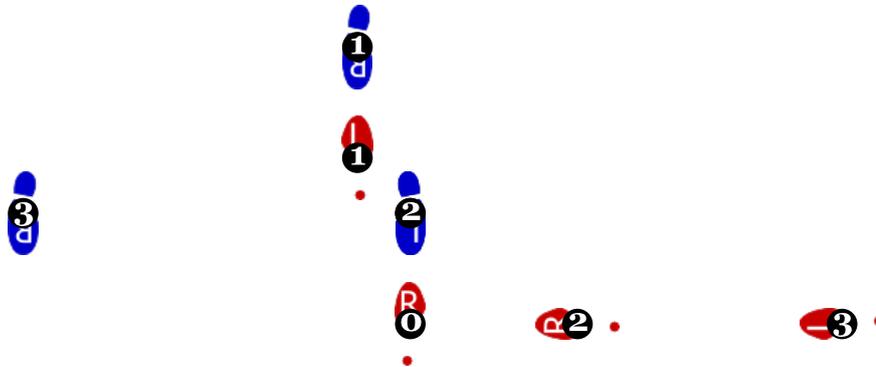
Figuren davor

- 6.1 Grundschrift nach links, Seite 121
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131
- 6.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 135

Figuren danach

- 6.1 Grundschrift nach links, Seite 121
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131

6.3 Fan



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Senke Deinen linken Arm zur Hüfte ab um dann den Partner zur Seite zu führen.
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF während Du ein Viertel nach links drehst und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]

3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang lang]

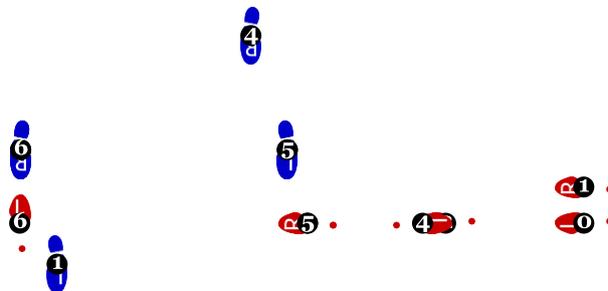
Figuren davor

- 6.1 Grundschrift nach links, Seite 121
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131

Figuren danach

- 6.4 Alemana, Seite 127

6.4 Alemana



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 4 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 5 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang lang]

- 4 LF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 5 Mache eine halbe Rechtsdrehung und verlagere das Gewicht auf den RF. [lang]
- 6 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Figuren davor

- 6.3 Fan, Seite 125

Figuren danach

- 6.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 137
- 6.11 Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 141

6.5 Spot turn nach links

Eine ähnliche Figur wie die Unterarmdrehung 'nach rechts', nur dass beide Partner drehen. Sie ist benannt nach der Drehung des Herrn 'nach links'.



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Figuren davor

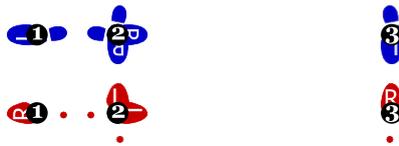
- 6.1 Grundschrift nach links, Seite 121
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131
- 6.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 135
- 6.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 137

Figuren danach

- 6.1 Grundschrift nach links, Seite 121
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131
- 6.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 135
- 6.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 137

6.6 Spot turn nach rechts

Eine ähnliche Figur wie die Unterarmdrehung 'nach links', nur dass beide Partner drehen. Sie ist benannt nach der Drehung des Herrn 'nach rechts'.



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Figuren davor

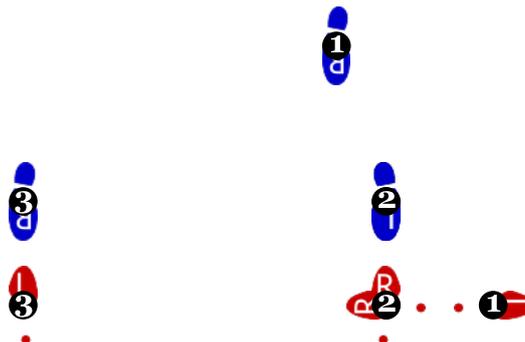
- 6.2 Grundschrift nach rechts, Seite 123
- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129
- 6.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 139

Figuren danach

- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129
- 6.3 Fan, Seite 125
- 6.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 139

6.7 Unterarmdrehung nach rechts

Auch bekannt als 'Damensolo' nach rechts. Es ist sehr ähnlich zum Spot Turn 'nach links', aber da nur die Dame dreht (und sie dreht nach rechts) heißt es 'nach rechts'.



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

- 2 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Figuren davor

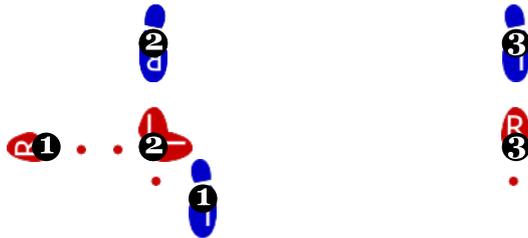
- 6.1 Grundschrift nach links, Seite 121
- 6.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 137
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131
- 6.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 135

Figuren danach

- 6.1 Grundschrift nach links, Seite 121
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131
- 6.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 137
- 6.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 135

6.8 Unterarmdrehung nach links

Auch bekannt als 'Damensolo' nach links. Es ist sehr ähnlich zum Spot Turn 'nach rechts', aber da nur die Dame dreht (und sie dreht nach links) heißt es 'nach links'.



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner linken Hand in eine Drehung, während Du darauf achtest, den Schritt außen am Partner vorbei zu setzen.
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Figuren davor

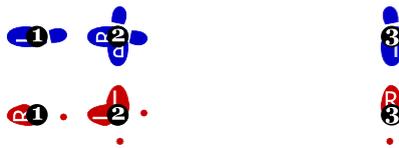
- 6.2 Grundschrift nach rechts, Seite 123
- 6.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 139
- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129
- 6.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 133

Figuren danach

- 6.3 Fan, Seite 125
- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129
- 6.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 133
- 6.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 139

6.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition

Auch bekannt als 'New Yorker' nach rechts



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung. Führe den Partner mit Deiner linken Hand. Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung. Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung. Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung. Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Figuren davor

- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129
- 6.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 133
- 6.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 139
- 6.4 Alemana, Seite 127

Figuren danach

- 6.3 Fan, Seite 125
- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129
- 6.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 133

6.10 Check aus offener Promenadenposition

Auch bekannt als 'New Yorker' nach links



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Figuren davor

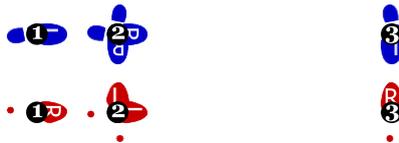
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131
- 6.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 135
- 6.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 137

Figuren danach

- 6.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 137
- 6.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 135
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131

6.11 Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition

Hand to Hand nach rechts



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Figuren davor

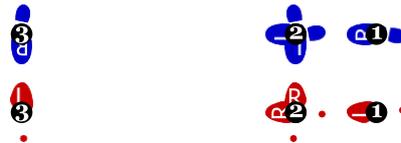
- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129
- 6.4 Alemana, Seite 127
- 6.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 133

Figuren danach

- 6.12 Hand to Hand aus offener Promenadenposition, Seite 143
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131

6.12 Hand to Hand aus offener Promenadenposition

Hand to Hand nach links



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

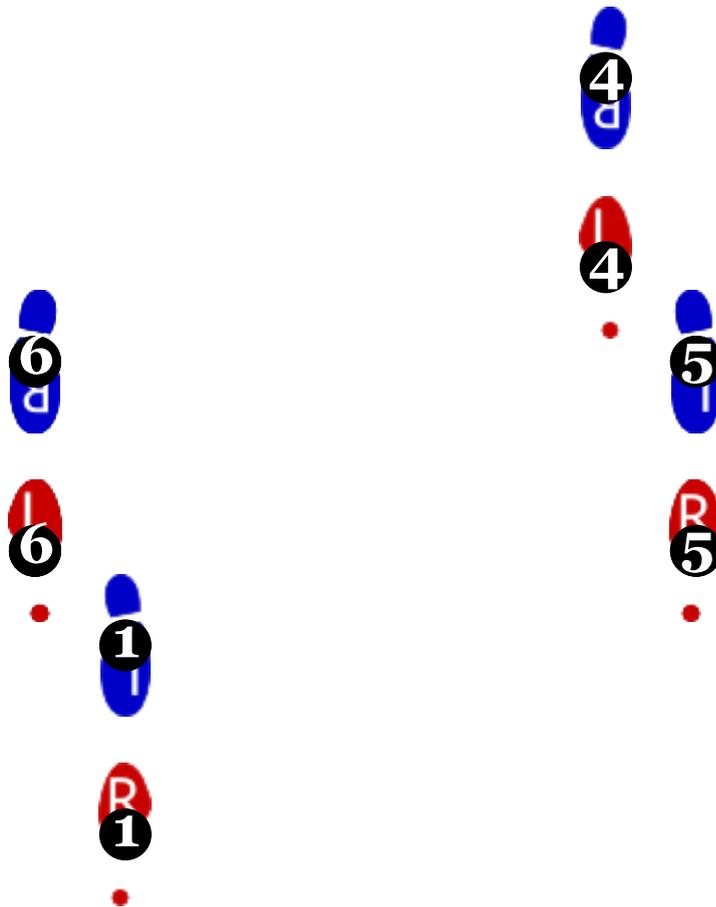
Figuren davor

- 6.11 Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 141
- 6.6 Spot turn nach rechts, Seite 131
- 6.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 135

Figuren danach

- 6.11 Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 141
- 6.5 Spot turn nach links, Seite 129

6.13 Grundschrift



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

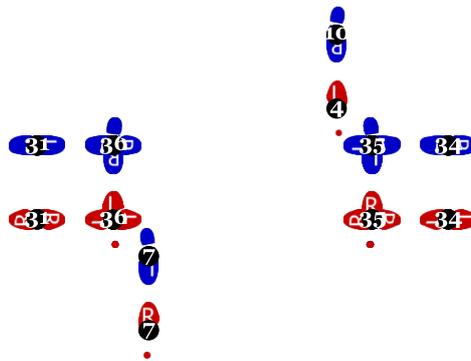
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 5 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 5 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

6.14 Folge #1

Folge mit Grundschrift, Damensolo, New Yorker, Spot Turn und Hand to Hand



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 5 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 7 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 8 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 9 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 10 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.

- 11 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 12 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 13 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 14 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 15 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 16 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 17 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 18 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 19 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 20 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 21 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 22 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 23 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 24 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 25 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

- 26 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 27 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 28 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 29 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 30 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 31 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 32 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 33 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 34 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 35 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 36 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

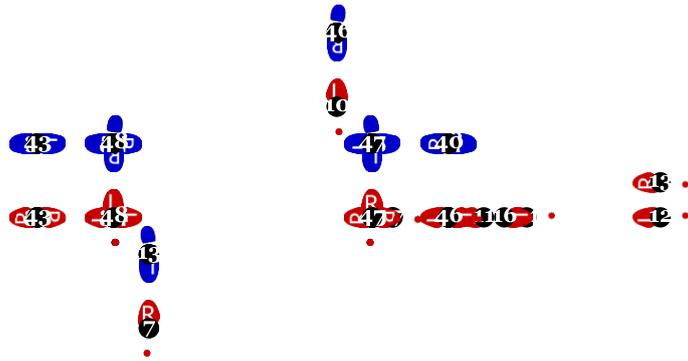
- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

- 4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 5 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 7 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 8 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 9 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 10 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 11 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 12 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 13 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 14 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 15 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 16 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 18 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 19 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 20 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 21 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

- 22 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 23 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 24 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 25 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 26 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 27 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 28 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 29 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 30 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 31 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 32 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 33 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 34 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 35 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 36 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

6.15 Folge #2

Folge mit Grundschrift, Fan, Alemana, Damensolo, New Yorker, Spot Turn und Hand to Hand



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 5 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 7 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 8 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 9 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

- 10 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Senke Deinen linken Arm zur Hüfte ab um dann den Partner zur Seite zu führen.
- 11 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 12 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 13 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 14 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 15 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 16 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 17 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 18 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 19 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 20 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 21 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 22 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 23 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 24 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 25 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

- 26 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 27 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 28 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 29 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 30 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 31 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 32 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 33 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 34 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 35 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 36 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 37 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 38 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 39 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

- 40 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 41 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 42 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 43 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 44 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 45 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 46 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
- 47 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 48 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 5 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 7 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

- 8 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 9 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 11 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF während Du ein Viertel nach links drehst und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 12 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang lang]
- 13 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 14 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 15 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang lang]
- 16 LF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 Mache eine halbe Rechtsdrehung und verlagere das Gewicht auf den RF. [lang]
- 18 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 19 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 20 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 21 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 22 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 23 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 24 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 25 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]

- 26 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 27 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 28 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 29 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 30 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 31 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 32 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 33 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 34 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 35 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 36 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 37 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 38 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 39 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 40 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 41 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

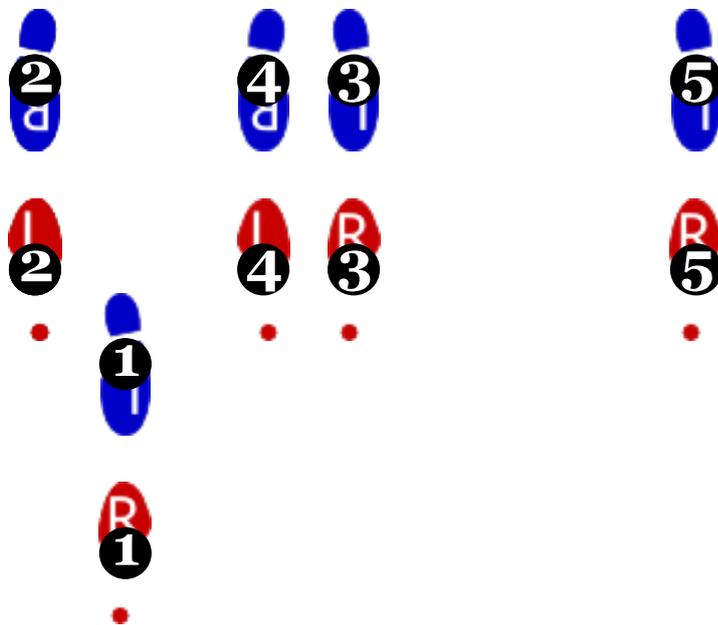
- 42 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]
- 43 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 44 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 45 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang lang]
- 46 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 47 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 48 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang lang]

Kapitel 7

Cha Cha Cha

Der Cha Cha Cha ist ein internationaler Lateintanz im 4/4 Takt mit einem deutlichen und energetischen Rhythmus.

7.1 Grundschrift nach links



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

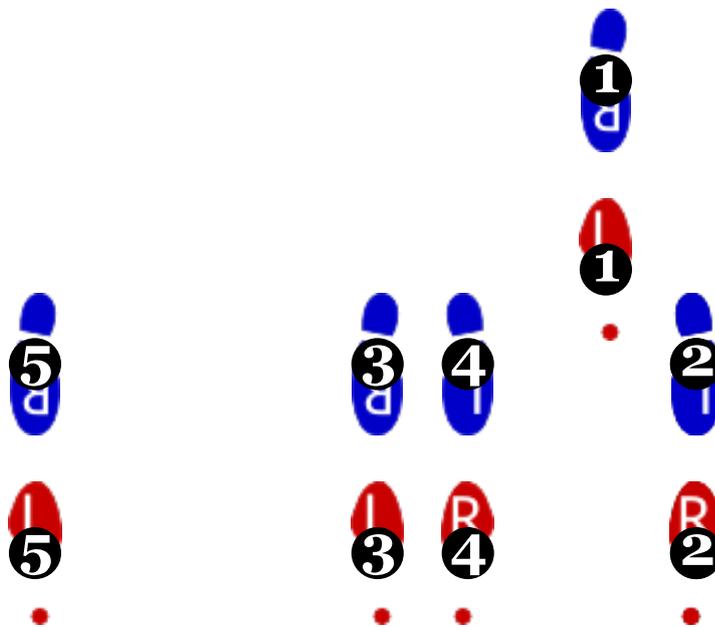
Figuren davor

- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167
- 7.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 171
- 7.2 Grundschrift nach rechts, Seite 161

Figuren danach

- 7.3 Fan, Seite 163
- 7.2 Grundschrift nach rechts, Seite 161

7.2 Grundschrift nach rechts



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

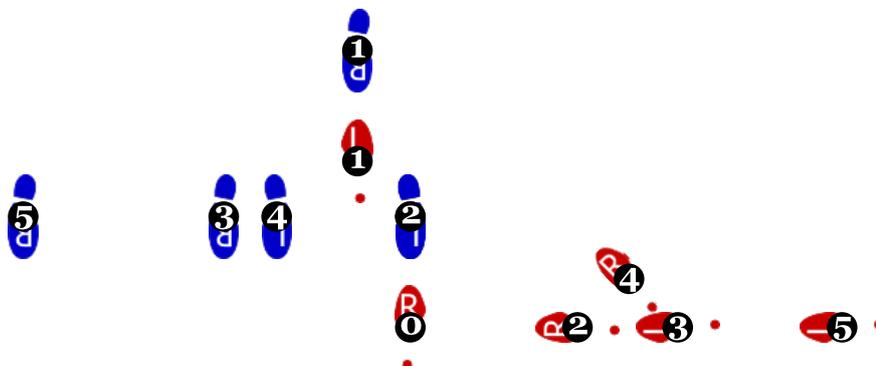
Figuren davor

- 7.1 Grundschrift nach links, Seite 159
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169
- 7.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 173

Figuren danach

- 7.1 Grundschrift nach links, Seite 159
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169

7.3 Fan



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Senke Deinen linken Arm zur Hüfte ab um dann den Partner zur Seite zu führen.
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

- 2 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF während Du ein Viertel nach links drehst und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 4 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

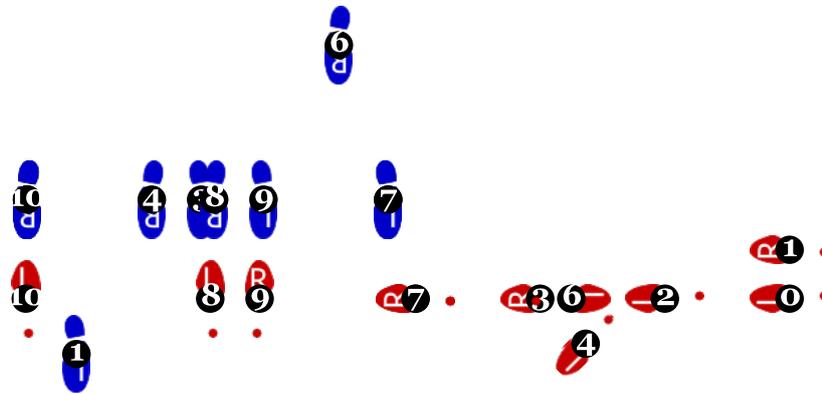
Figuren davor

- 7.1 Grundschrift nach links, Seite 159
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169

Figuren danach

- 7.4 Alemana, Seite 165

7.4 Alemana



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in Fan-Position, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 6 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 9 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in Fan-Position, Gewicht auf dem LF.
- 1 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 4 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 6 LF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 7 Mache eine halbe Rechtsdrehung und verlagere das Gewicht auf den RF. [lang]
- 8 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 9 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Figuren davor

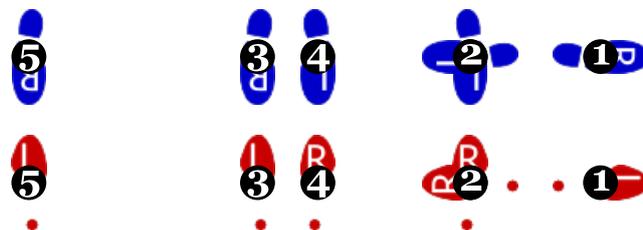
- 7.3 Fan, Seite 163

Figuren danach

- 7.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 175
- 7.11 Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 179

7.5 Spot turn nach links

Eine ähnliche Figur wie die Unterarmdrehung 'nach rechts', nur dass beide Partner drehen. Sie ist benannt nach der Drehung des Herrn 'nach links'.



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung. Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung. Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung. Schließe den LF an den RF. Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Figuren davor

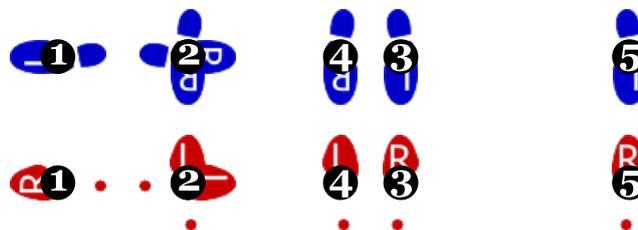
- 7.1 Grundschrift nach links, Seite 159
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169
- 7.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 173
- 7.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 175

Figuren danach

- 7.1 Grundschrift nach links, Seite 159
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169
- 7.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 173
- 7.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 175

7.6 Spot turn nach rechts

Eine ähnliche Figur wie die Unterarmdrehung 'nach links', nur dass beide Partner drehen. Sie ist benannt nach der Drehung des Herrn 'nach rechts'.



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Figuren davor

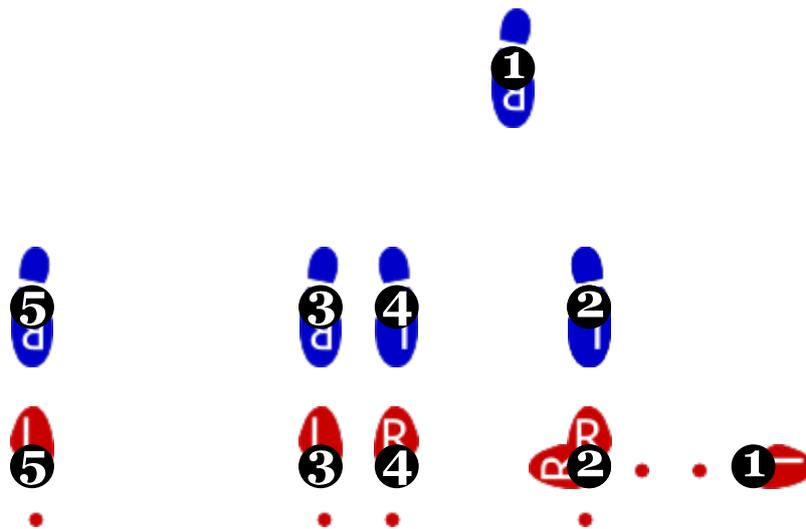
- 7.2 Grundschrift nach rechts, Seite 161
- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167
- 7.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 177

Figuren danach

- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167
- 7.3 Fan, Seite 163
- 7.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 177

7.7 Unterarmdrehung nach rechts

Auch bekannt als 'Damensolo' nach rechts. Es ist sehr ähnlich zum Spot Turn 'nach links', aber da nur die Dame dreht (und sie dreht nach rechts) heißt es 'nach rechts'.



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]

- 4 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung. Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung. Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung. SchlieÙe den LF an den RF. Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Figuren davor

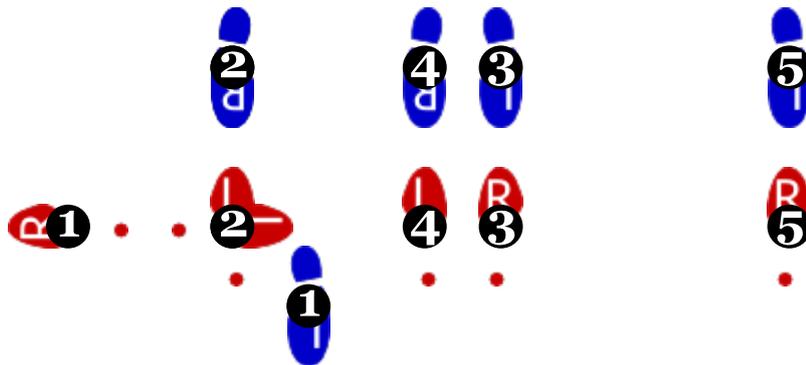
- 7.1 Grundschrift nach links, Seite 159
- 7.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 175
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169
- 7.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 173

Figuren danach

- 7.1 Grundschrift nach links, Seite 159
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169
- 7.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 175
- 7.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 173

7.8 Unterarmdrehung nach links

Auch bekannt als 'Damensolo' nach links. Es ist sehr ähnlich zum Spot Turn 'nach rechts', aber da nur die Dame dreht (und sie dreht nach links) heißt es 'nach links'.



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner linken Hand in eine Drehung, während Du darauf achtest, den Schritt außen am Partner vorbei zu setzen.
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung. Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung. Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung. Schließe den RF an den LF. Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Figuren davor

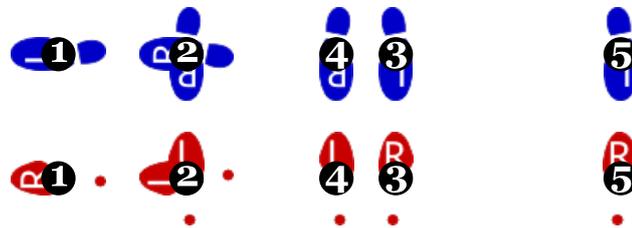
- 7.2 Grundschrift nach rechts, Seite 161
- 7.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 177
- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167
- 7.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 171

Figuren danach

- 7.3 Fan, Seite 163
- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167
- 7.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 171
- 7.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 177

7.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition

Auch bekannt als 'New Yorker' nach rechts



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Figuren davor

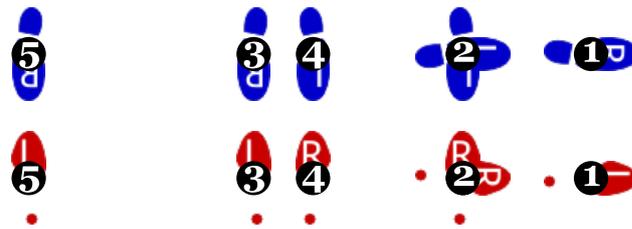
- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167
- 7.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 171
- 7.10 Check aus offener Promenadenposition, Seite 177
- 7.4 Alemana, Seite 165

Figuren danach

- 7.3 Fan, Seite 163
- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167
- 7.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 171

7.10 Check aus offener Promenadenposition

Auch bekannt als 'New Yorker' nach links



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.

- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Figuren davor

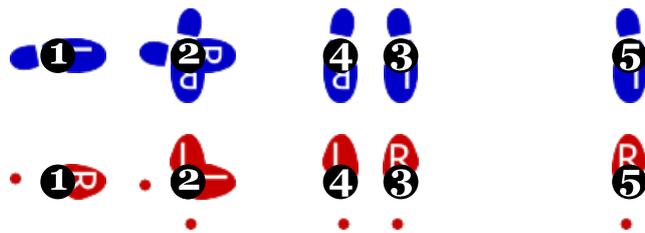
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169
- 7.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 173
- 7.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 175

Figuren danach

- 7.9 Check aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 175
- 7.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 173
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169

7.11 Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition

Hand to Hand nach rechts



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Figuren davor

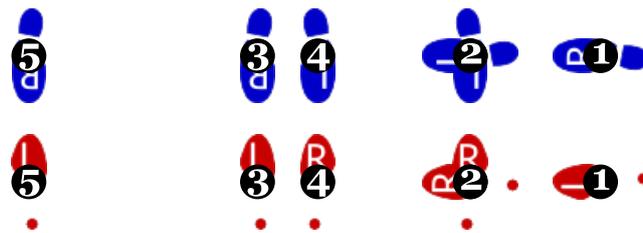
- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167
- 7.4 Alemana, Seite 165
- 7.7 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 171

Figuren danach

- 7.12 Hand to Hand aus offener Promenadenposition, Seite 181
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169

7.12 Hand to Hand aus offener Promenadenposition

Hand to Hand nach links



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung. Führe den Partner mit Deiner linken Hand. Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung. Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung. Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

3 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]

4 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]

5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Figuren davor

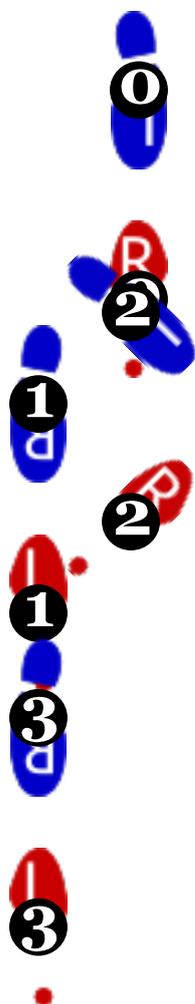
- 7.11 Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 179
- 7.6 Spot turn nach rechts, Seite 169
- 7.8 Unterarmdrehung nach links, Seite 173

Figuren danach

- 7.11 Hand to Hand aus offener Gegenpromenadenposition, Seite 179
- 7.5 Spot turn nach links, Seite 167

7.13 Lockstep vorwärts mit rechts

Wenn der Lockstep nicht als Teil einer größeren Figur getanzt wird, dann sollte er in Dreiergruppen getanzt werden, umrahmt von je einem Wiegeschritt (vor/am Platz oder rück/am Platz) am Anfang und am Ende



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 2 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 2 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]

Figuren davor

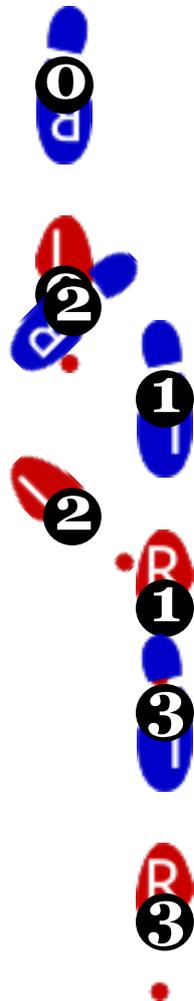
- 7.14 Lockstep vorwärts mit links, Seite 185
- 7.16 Lockstep rückwärts mit links, Seite 189

Figuren danach

- 7.14 Lockstep vorwärts mit links, Seite 185
- 7.16 Lockstep rückwärts mit links, Seite 189

7.14 Lockstep vorwärts mit links

Wenn der Lockstep nicht als Teil einer größeren Figur getanzt wird, dann sollte er in Dreiergruppen getanzt werden, umrahmt von je einem Wiegeschritt (vor/am Platz oder rück/am Platz) am Anfang und am Ende



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]
- 2 Kreuze den RF hinter den LF. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]
- 2 Kreuze den LF vor den RF. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]

Figuren davor

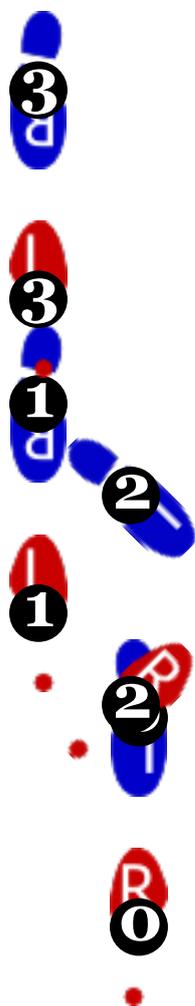
- 7.13 Lockstep vorwärts mit rechts, Seite 183
- 7.15 Lockstep rückwärts mit rechts, Seite 187

Figuren danach

- 7.13 Lockstep vorwärts mit rechts, Seite 183
- 7.15 Lockstep rückwärts mit rechts, Seite 187

7.15 Lockstep rückwärts mit rechts

Wenn der Lockstep nicht als Teil einer größeren Figur getanzt wird, dann sollte er in Dreiergruppen getanzt werden, umrahmt von je einem Wiegeschritt (vor/am Platz oder rück/am Platz) am Anfang und am Ende



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]
- 2 Kreuze den LF vor den RF. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [kurz]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]
- 2 Kreuze den RF hinter den LF. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]

Figuren davor

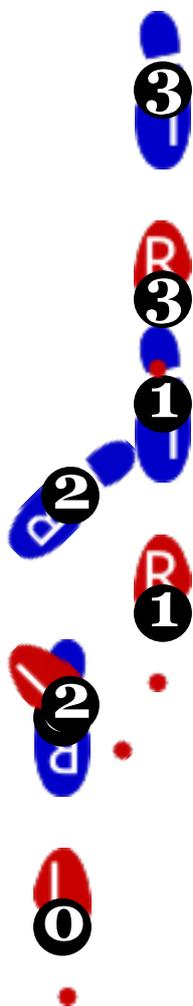
- 7.16 Lockstep rückwärts mit links, Seite 189
- 7.14 Lockstep vorwärts mit links, Seite 185

Figuren danach

- 7.16 Lockstep rückwärts mit links, Seite 189
- 7.14 Lockstep vorwärts mit links, Seite 185

7.16 Lockstep rückwärts mit links

Wenn der Lockstep nicht als Teil einer größeren Figur getanzt wird, dann sollte er in Dreiergruppen getanzt werden, umrahmt von je einem Wiegeschritt (vor/am Platz oder rück/am Platz) am Anfang und am Ende



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 2 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in offener oder geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 2 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]

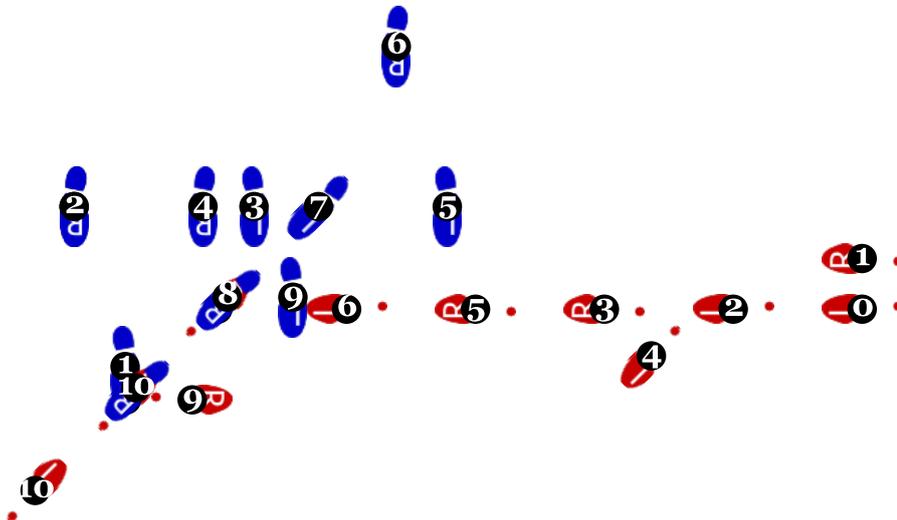
Figuren davor

- 7.15 Lockstep rückwärts mit rechts, Seite 187
- 7.13 Lockstep vorwärts mit rechts, Seite 183

Figuren danach

- 7.15 Lockstep rückwärts mit rechts, Seite 187
- 7.13 Lockstep vorwärts mit rechts, Seite 183

7.17 Hockey Stick



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in Fan-Position, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 6 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF, während Du zur Dame bewegst und ein Achtel drehst. [lang]
Mache einen Schritt nach rechts (LF).
LF am Platz. Mache eine achtel Rechtsdrehung.

- 8 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 9 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in Fan-Position, Gewicht auf dem LF.
- 1 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 4 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 7 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine fünf achtel Linksdrehung.
- 8 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 9 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]

Figuren davor

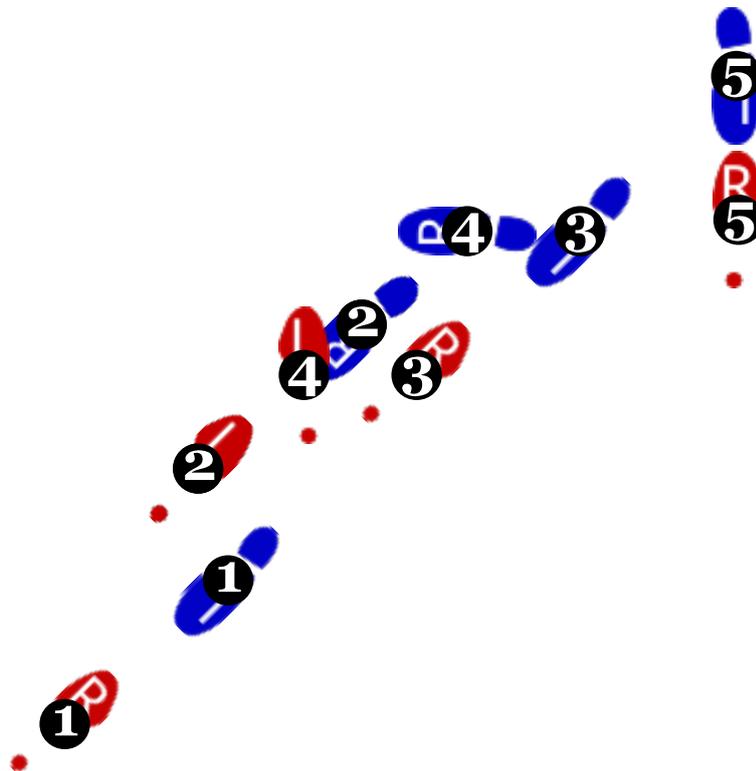
- 7.3 Fan, Seite 163

Figuren danach

- 7.18 Grundschrift nach links (gedreht), Seite 193

7.18 Grundschrift nach links (gedreht)

Tanze den gedrehten Grundschrift nach dem Hockey Stick



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 4 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 5 Mache einen kleinen Schritt rückwärts und drehe ein Achtel nach links.
[lang]
LF am Platz. Mache eine achtel Linksdrehung.
LF am Platz.

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 4 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 5 Mache einen kleinen Schritt vorwärts und drehe ein Achtel nach links.
[lang]
RF am Platz. Mache eine achtel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF).

Figuren davor

- 7.17 Hockey Stick, Seite 191

Figuren danach

- 7.3 Fan, Seite 163
- 7.2 Grundschrift nach rechts, Seite 161

Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF, öffne die Haltung und mache eine halbe Drehung nach rechts. [lang]
RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
- 3 Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]
- 4 Kreuze den RF hinter den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und mache eine halbe Drehung nach links. [lang]
LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
- 8 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 9 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 12 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF und schließe die Haltung. [lang]
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 14 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 15 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 4 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF und mache eine halbe Drehung nach rechts. [lang]
RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
- 8 Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [kurz]
- 9 Kreuze den RF hinter den LF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 12 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF, schließe die Haltung und mache eine halbe Drehung nach links. [lang]
LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
- 13 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 14 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 15 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

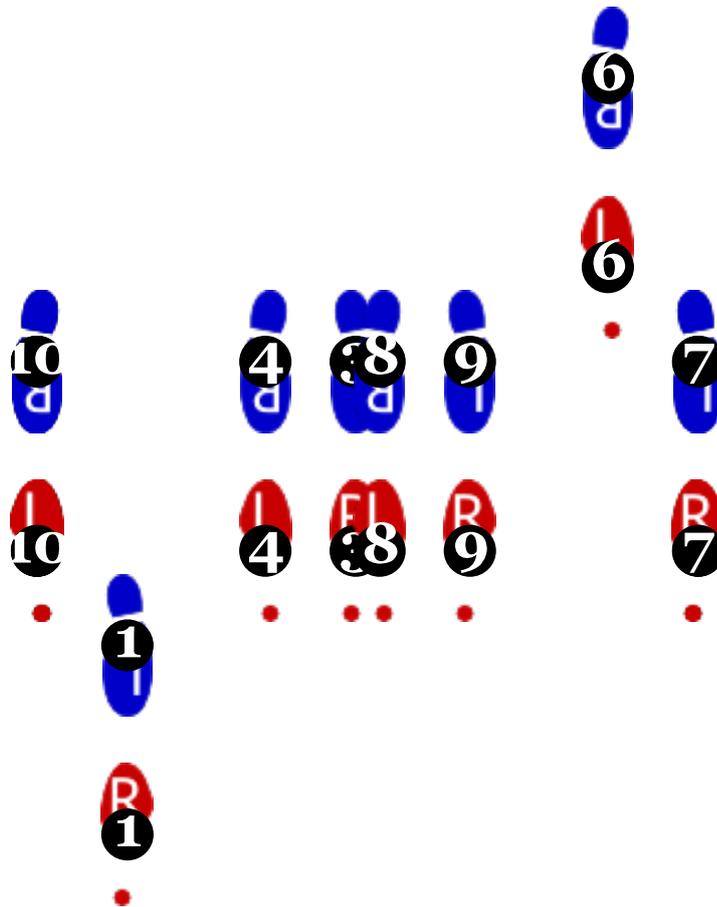
Figuren davor

- 7.2 Grundschrift nach rechts, Seite 161

Figuren danach

- 7.2 Grundschrift nach rechts, Seite 161

7.20 Grundschrift

**Schritte (Herr)**

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

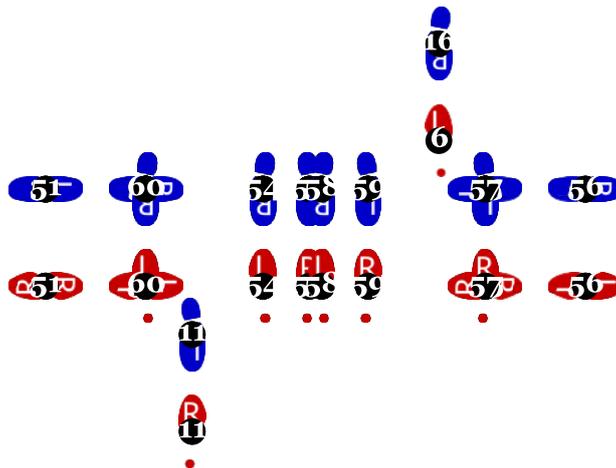
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 9 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 9 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

7.21 Folge #1

Folge mit Grundschrift, Damensolo, New Yorker, Spot Turn und Hand to Hand



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 9 Schließe den LF an den RF. [kurz]

- 10 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 12 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 14 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 15 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 16 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
- 17 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 18 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 19 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 20 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 21 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 22 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 23 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 24 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 25 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 26 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 27 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 28 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]

- 29 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 30 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 31 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 32 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 33 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 34 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 35 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 36 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 37 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 38 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 39 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 40 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 41 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 42 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 43 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 44 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 45 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

- 46 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 47 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 48 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 49 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 50 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 51 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 52 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 53 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 54 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 55 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 56 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 57 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 58 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 59 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 60 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 9 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 12 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 14 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 15 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 16 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 18 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]

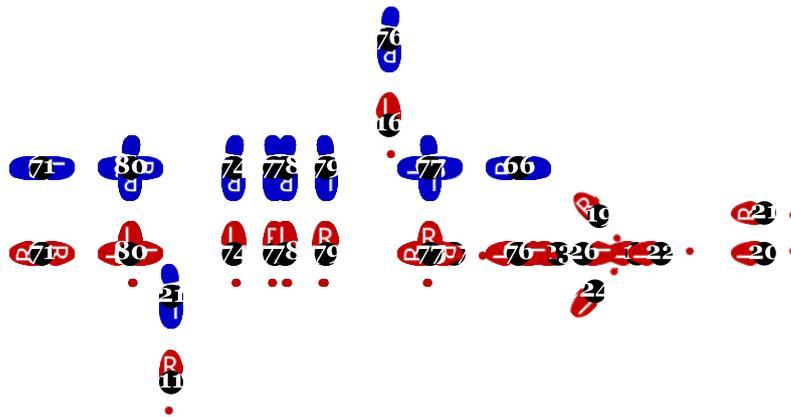
- 19 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 20 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 21 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 22 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 23 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 24 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 25 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 26 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 27 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 28 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 29 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 30 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 31 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 32 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 33 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 34 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 35 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 36 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 37 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

- 38 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 39 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 40 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 41 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 42 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 43 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 44 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 45 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 46 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 47 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 48 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 49 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 50 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 51 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 52 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 53 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 54 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 55 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 56 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

- 57 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 58 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 59 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 60 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

7.22 Folge #2

Folge mit Grundschrift, Fan, Alemana, Damensolo, New Yorker, Spot Turn und Hand to Hand



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 9 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

- 11 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 12 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 14 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 15 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 16 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Senke Deinen linken Arm zur Hüfte ab um dann den Partner zur Seite zu führen.
- 17 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 18 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 19 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 20 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 21 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 22 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 23 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 24 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 25 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 26 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 27 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 28 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 29 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 30 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

- 31 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 32 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 33 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 34 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 35 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 36 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 37 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 38 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 39 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 40 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 41 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 42 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 43 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 44 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 45 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 46 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 47 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

- 48 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 49 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 50 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 51 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand in eine Drehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 52 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 53 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 54 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 55 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 56 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 57 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 58 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 59 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 60 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 61 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 62 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 63 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 64 Schließe den RF an den LF. [kurz]

- 65 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 66 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 67 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 68 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 69 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 70 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 71 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 72 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 73 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 74 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 75 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 76 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
- 77 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 78 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 79 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 80 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 9 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 12 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 14 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 15 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 16 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF während Du ein Viertel nach links drehst und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 18 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 19 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]

- 20 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 21 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]
- 22 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 23 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 24 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 25 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 26 LF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 27 Mache eine halbe Rechtsdrehung und verlagere das Gewicht auf den RF. [lang]
- 28 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 29 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 30 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 31 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 32 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 33 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 34 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 35 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 36 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 37 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 38 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 39 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]

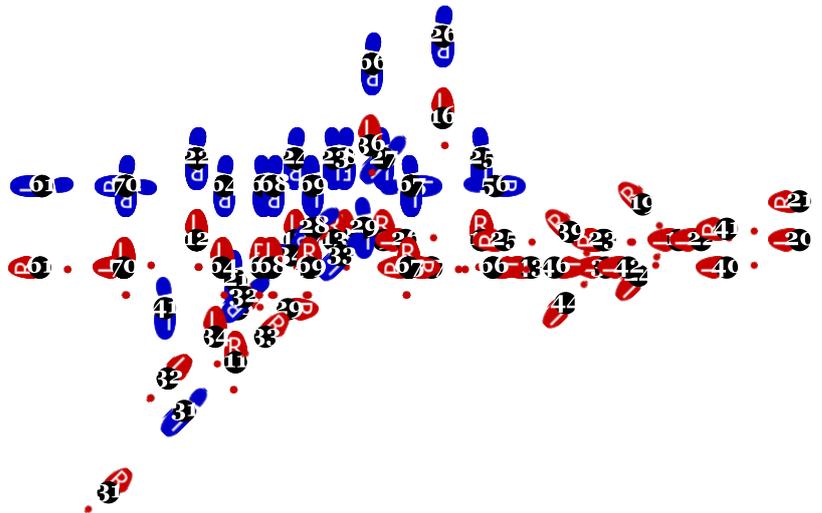
- 40 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 41 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 42 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 43 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 44 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 45 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 46 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 47 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 48 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 49 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 50 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 51 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 52 LF am Platz. Mache eine halbe Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 53 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 54 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 55 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 56 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 57 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

- 58 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 59 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 60 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 61 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 62 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 63 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 64 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 65 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 66 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 67 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 68 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 69 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 70 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 71 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 72 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 73 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 74 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 75 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 76 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

- 77 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 78 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 79 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 80 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

7.23 Folge #3

Folge mit Grundschrift, Fan, Hockey Stick, Alemana, New Yorker und Damensolo



Schritte (Herr)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 4 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]

- 9 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 12 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 14 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 15 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 16 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Senke Deinen linken Arm zur Hüfte ab um dann den Partner zur Seite zu führen.
- 17 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 18 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 19 SchlieÙe den LF an den RF. [kurz]
- 20 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 21 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 22 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 23 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 24 SchlieÙe den RF an den LF. [kurz]
- 25 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 26 SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 27 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF, während Du zur Dame bewegst und ein Achtel drehst. [lang]
Mache einen Schritt nach rechts (LF).
LF am Platz. Mache eine achtel Rechtsdrehung.

- 28 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 29 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 30 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 31 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 32 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 33 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 34 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 35 Mache einen kleinen Schritt rückwärts und drehe ein Achtel nach links.
[lang]
LF am Platz. Mache eine achtel Linksdrehung.
LF am Platz.
- 36 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Senke Deinen linken Arm zur Hüfte ab um dann den Partner zur Seite zu führen.
- 37 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 38 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 39 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 40 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 41 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 42 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 43 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 44 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 45 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 46 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]

- 47 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 48 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 49 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 50 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 51 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 52 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 53 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 54 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 55 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 56 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 57 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 58 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 59 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 60 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 61 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Führe den Partner mit Deiner linken Hand.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 62 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 63 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 64 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 65 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

- 66 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
Führe den Partner mit Deiner rechten Hand in eine Drehung.
- 67 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 68 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 69 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 70 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte auf dem zweiten Taktschlag in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 4 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 7 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt rückwärts (LF).
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 9 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 10 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 11 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 12 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 13 Mache einen Schritt vorwärts (RF).
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 14 Schließe den LF an den RF. [kurz]

- 15 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 16 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 17 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF während Du ein Viertel nach links drehst und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 18 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 19 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 20 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 21 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 22 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 23 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 24 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 25 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 26 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 27 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine fünf achtel Linksdrehung.
- 28 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 29 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 30 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 31 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
- 32 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 33 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 34 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 35 Mache einen kleinen Schritt vorwärts und drehe ein Achtel nach links.
[lang]
RF am Platz. Mache eine achtel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF).

- 36 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 37 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF während Du ein Viertel nach links drehst und beginne die Tanzhaltung zu öffnen. [lang]
- 38 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [kurz]
- 39 Kreuze den RF vor den LF. [kurz]
- 40 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
- 41 Schließe den RF an den LF. [lang]
- 42 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 43 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [kurz]
- 44 Kreuze den LF hinter den RF. [kurz]
- 45 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 46 LF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 47 Mache eine halbe Rechtsdrehung und verlagere das Gewicht auf den RF. [lang]
- 48 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 49 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 50 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 51 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 52 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 53 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 54 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 55 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

- 56 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 57 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 58 LF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 59 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 60 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 61 RF am Platz. Mache eine viertel Linksdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 62 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 63 RF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [kurz]
- 64 Schließe den LF an den RF. [kurz]
- 65 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 66 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 67 RF am Platz. Mache eine halbe Rechtsdrehung.
Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 68 LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [kurz]
- 69 Schließe den RF an den LF. [kurz]
- 70 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

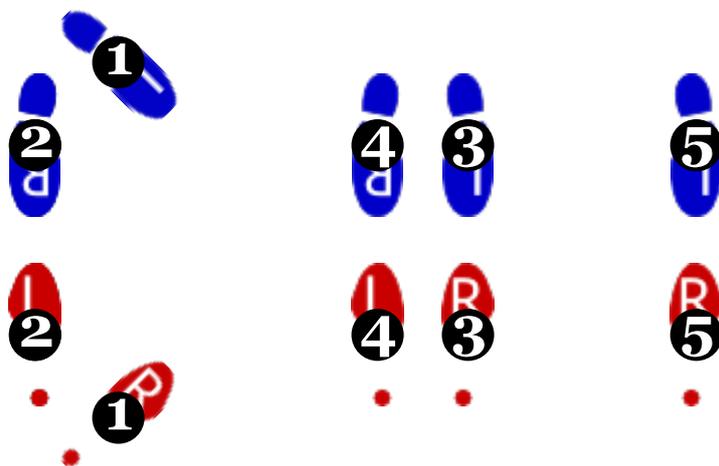
Kapitel 8

Jive

Der Jive ist ein internationaler Lateintanz im 4/4 Takt, der schnell und lebendig ist.

8.1 Chassé nach links

Erster Teil des Grundschriffs



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Kreuze den LF hinter den RF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 4 Schließe den RF an den LF. [a]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Kreuze den RF hinter den LF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 4 Schließe den LF an den RF. [a]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Figuren davor

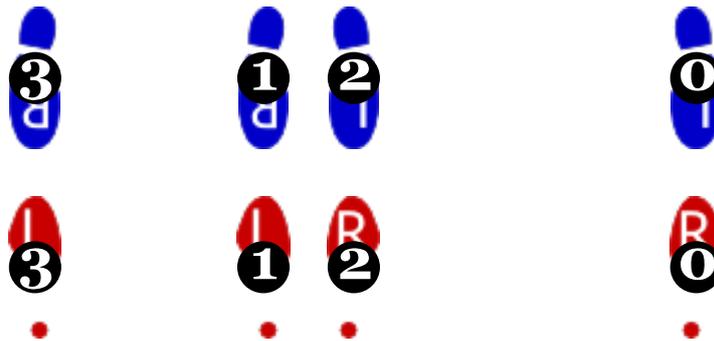
- 8.2 Chassé nach rechts, Seite 229
- 8.3 Grundschrift am Platz, Seite 231

Figuren danach

- 8.2 Chassé nach rechts, Seite 229

8.2 Chassé nach rechts

Zweiter Teil des Grundschriffs



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 2 Schließe den LF an den RF. [a]
- 3 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 2 Schließe den RF an den LF. [a]
- 3 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Figuren davor

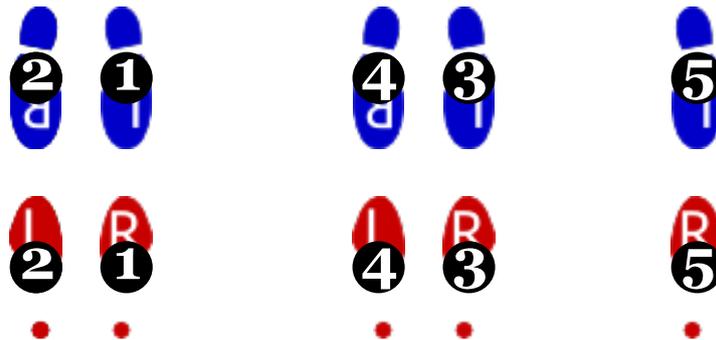
- 8.1 Chassé nach links, Seite 227

Figuren danach

- 8.1 Chassé nach links, Seite 227
- 8.3 Grundschrift am Platz, Seite 231
- 8.4 Platzwechsel (rechts nach links), Seite 233
- 8.5 Platzwechsel (links nach rechts), Seite 236

8.3 Grundschrift am Platz

Alternative zum Chassé nach links als erster Teil des Grundschrifts



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Verlagere das Gewicht auf den LF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 4 Schließe den RF an den LF. [a]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Verlagere das Gewicht auf den RF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 4 Schließe den LF an den RF. [a]

5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

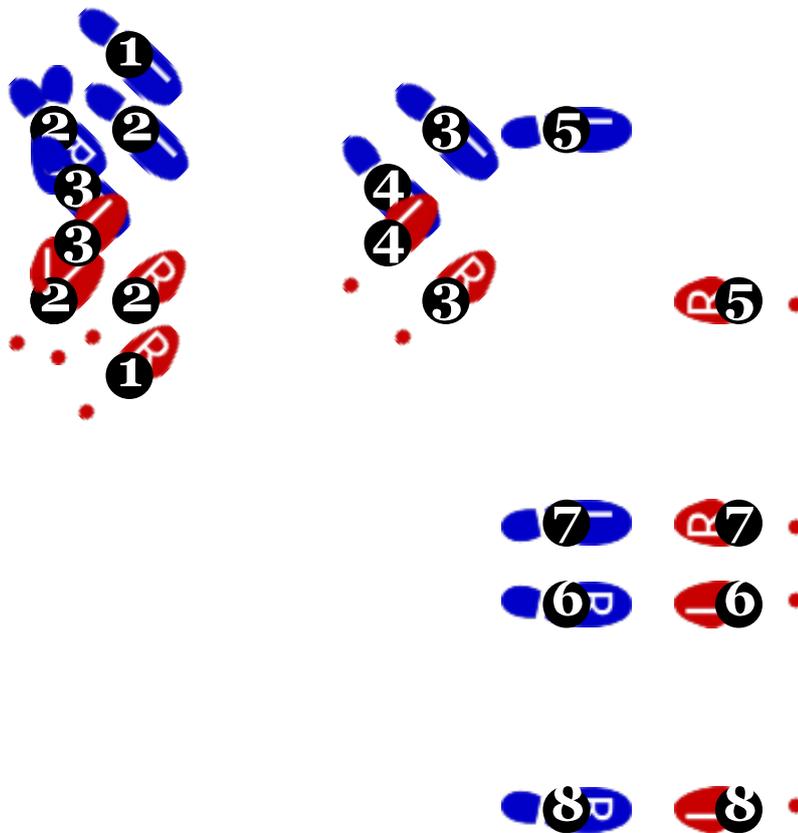
Figuren davor

- 8.2 Chassé nach rechts, Seite 229

Figuren danach

- 8.2 Chassé nach rechts, Seite 229

8.4 Platzwechsel (rechts nach links)

**Schritte (Herr)**

0 Starte in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.

1 Kreuze den LF hinter den RF. [lang]

- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Linksdrehung.
- 3 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]
- 4 Schließe den RF an den LF. [a]
- 5 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Linksdrehung.
- 6 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 7 Schließe den LF an den RF. [a]
- 8 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Kreuze den RF hinter den LF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
RF am Platz. Mache eine achte Rechtsdrehung.
- 3 Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]
- 4 Schließe den LF an den RF. [a]
- 5 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine fünf achte Rechtsdrehung.
- 6 Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 7 Schließe den RF an den LF. [a]
- 8 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

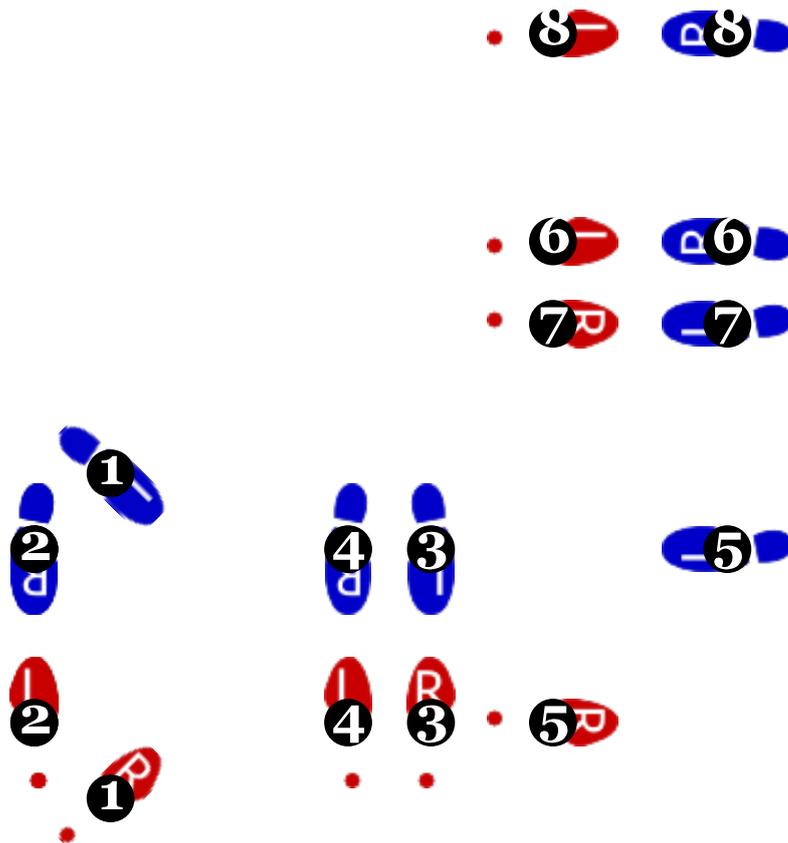
Figuren davor

- 8.2 Chassé nach rechts, Seite 229
- 8.4 Platzwechsel (rechts nach links), Seite 233
- 8.5 Platzwechsel (links nach rechts), Seite 236

Figuren danach

- 8.4 Platzwechsel (rechts nach links), Seite 233
- 8.5 Platzwechsel (links nach rechts), Seite 236

8.5 Platzwechsel (links nach rechts)



Schritte (Herr)

- 0 Starte in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Kreuze den LF hinter den RF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [a]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
- 6 SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 7 SchlieÙe den LF an den RF. [a]
- 8 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Kreuze den RF hinter den LF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zur¼ck auf den LF. [lang]
- 3 SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 4 SchlieÙe den LF an den RF. [a]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine drei viertel Linksdrehung.
- 6 SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 7 SchlieÙe den RF an den LF. [a]
- 8 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

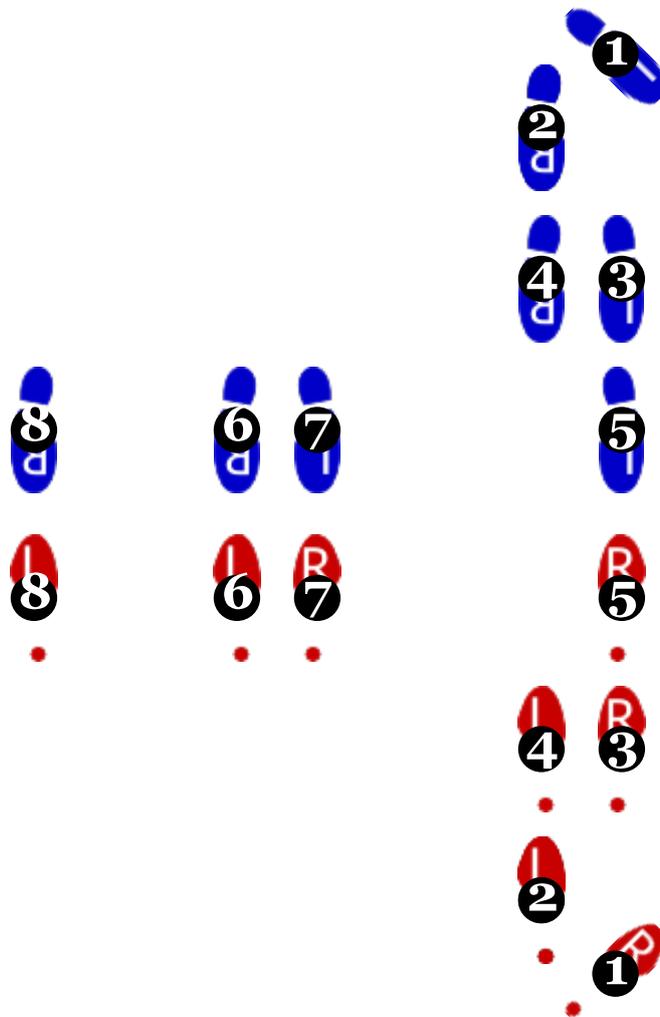
Figuren davor

- 8.2 Chassé nach rechts, Seite 229
- 8.4 Platzwechsel (rechts nach links), Seite 233
- 8.5 Platzwechsel (links nach rechts), Seite 236

Figuren danach

- 8.4 Platzwechsel (rechts nach links), Seite 233
- 8.5 Platzwechsel (links nach rechts), Seite 236

8.6 Link



Schritte (Herr)

0 Starte in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.

1 Kreuze den LF hinter den RF. [lang]

- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 Schließe den LF an den RF.
Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 4 Schließe den RF an den LF. [a]
- 5 Machen einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
- 6 Schließe den RF an den LF. [a]
Machen einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 7 Schließe den LF an den RF. [a]
- 8 Machen einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in offener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Kreuze den RF hinter den LF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF.
Machen einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 4 Schließe den LF an den RF. [a]
- 5 Machen einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
- 6 Schließe den LF an den RF. [a]
Machen einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 7 Schließe den RF an den LF. [a]
- 8 Machen einen Schritt nach links (LF). [lang]

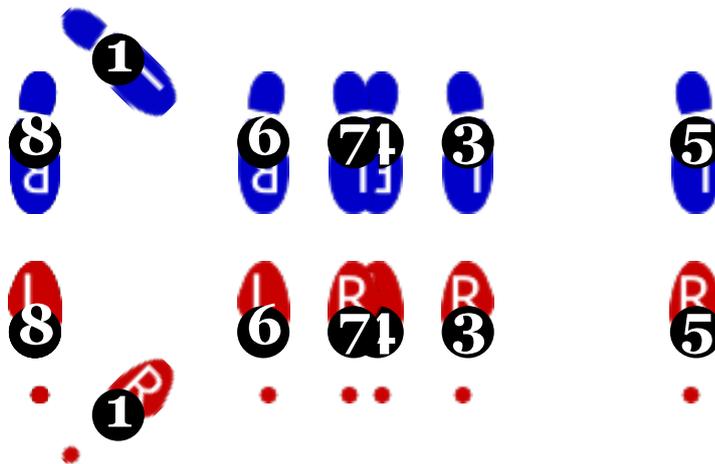
Figuren davor

- 8.5 Platzwechsel (links nach rechts), Seite 236

Figuren danach

- 8.4 Platzwechsel (rechts nach links), Seite 233

8.7 Grundschrift



Schritte (Herr)

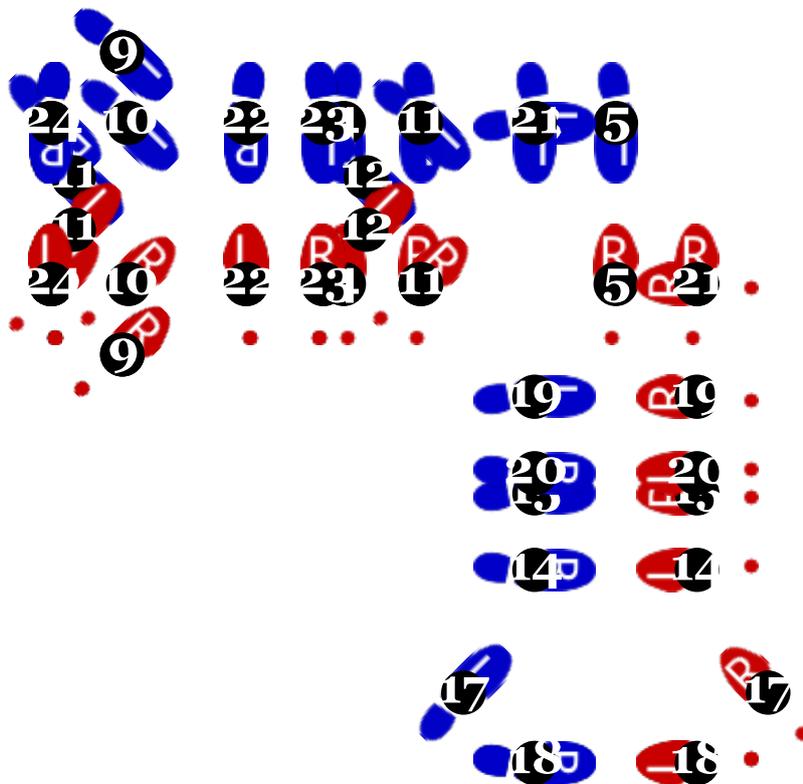
- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Kreuze den LF hinter den RF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 3 SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [a]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 7 SchlieÙe den LF an den RF. [a]
- 8 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Kreuze den RF hinter den LF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 3 Schließe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 4 Schließe den LF an den RF. [a]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 7 Schließe den RF an den LF. [a]
- 8 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

8.8 Folge #1

Folge mit Grundschrift und Platzwechsel



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Kreuze den LF hinter den RF. [lang]
- 2 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

- 3 SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [a]
- 5 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 6 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 7 SchlieÙe den LF an den RF. [a]
- 8 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 9 Kreuze den LF hinter den RF. [lang]
- 10 Verlagere das Gewicht zur¼ck auf den RF. [lang]
LF am Platz. Mache eine achtel Linksdrehung.
- 11 SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt schr¼g nach links vorw¼rts (LF). [lang]
- 12 SchlieÙe den RF an den LF. [a]
- 13 Mache einen Schritt schr¼g nach links vorw¼rts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achtel Linksdrehung.
- 14 SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 15 SchlieÙe den LF an den RF. [a]
- 16 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 17 Kreuze den LF hinter den RF. [lang]
- 18 Verlagere das Gewicht zur¼ck auf den RF. [lang]
- 19 SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 20 SchlieÙe den RF an den LF. [a]
- 21 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine viertel Rechtsdrehung.
- 22 SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

23 SchlieÙe den LF an den RF. [a]

24 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Schritte (Dame)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, Gewicht auf dem LF.

1 Kreuze den RF hinter den LF. [lang]

2 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

3 SchlieÙe den RF an den LF.

Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

4 SchlieÙe den LF an den RF. [a]

5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

6 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

7 SchlieÙe den RF an den LF. [a]

8 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

9 Kreuze den RF hinter den LF. [lang]

10 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

RF am Platz. Mache eine achte Rechtsdrehung.

11 SchlieÙe den LF an den RF.

Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]

12 SchlieÙe den LF an den RF. [a]

13 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]

RF am Platz. Mache eine fünf achte Rechtsdrehung.

14 SchlieÙe den LF an den RF.

Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

15 SchlieÙe den RF an den LF. [a]

16 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

17 Kreuze den RF hinter den LF. [lang]

- 18 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 19 SchlieÙe den RF an den LF.
Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 20 SchlieÙe den LF an den RF. [a]
- 21 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine drei viertel Linksdrehung.
- 22 SchlieÙe den LF an den RF.
Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 23 SchlieÙe den RF an den LF. [a]
- 24 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

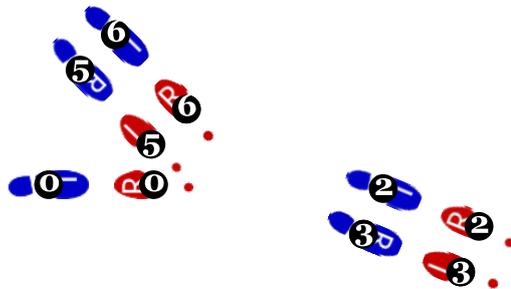
Kapitel 9

Samba

Die Samba ist ein internationaler Lateintanz im 2/4 Takt, der lebendig ist und einen sehr individuellen Rhythmus hat.

9.1 Grundschrift (rechtsgedreht)

131



Schritte (Herr)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.

- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
Mache während der gesamten Figur eine Vierteldrehung nach rechts.
- 2 Schließe den LF an den RF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 4 LF am Platz.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz.
- 5 Schließe den RF an den LF. [a]
- 6 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache während der gesamten Figur eine Vierteldrehung nach rechts.
Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz.
- 2 Schließe den RF an den LF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 5 Schließe den LF an den RF. [a]
- 6 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

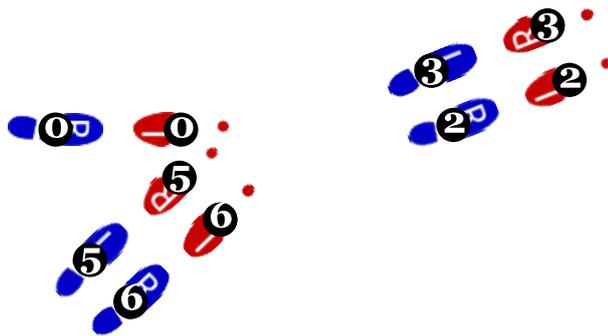
Figuren davor

- 9.1 Grundschrift (rechtsgedreht), Seite 247
- 9.4 Wischer nach rechts, Seite 253

Figuren danach

- 9.1 Grundschrift (rechtsgedreht), Seite 247
- 9.4 Wischer nach rechts, Seite 253

9.2 Grundschrift (linksgedreht)



↑
LoD

Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
Mache während der gesamten Figur eine Vierteldrehung nach links.
- 2 Schließe den RF an den LF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 4 RF am Platz.
Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 5 Schließe den LF an den RF. [a]
- 6 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache während der gesamten Figur eine Vierteldrehung nach links. Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 2 Schließe den LF an den RF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achteel Linksdrehung.
- 5 Schließe den RF an den LF. [a]
- 6 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

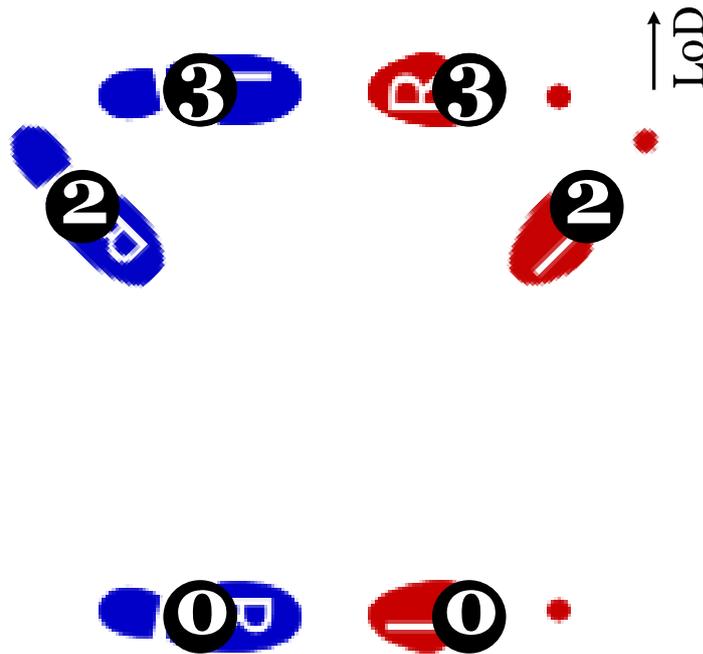
Figuren davor

- 9.2 Grundschrift (linksgedreht), Seite 249
- 9.3 Wischer nach links, Seite 251

Figuren danach

- 9.2 Grundschrift (linksgedreht), Seite 249
- 9.3 Wischer nach links, Seite 251

9.3 Wischer nach links



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 2 Kreuze den RF hinter den LF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 2 Kreuze den LF hinter den RF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

Figuren davor

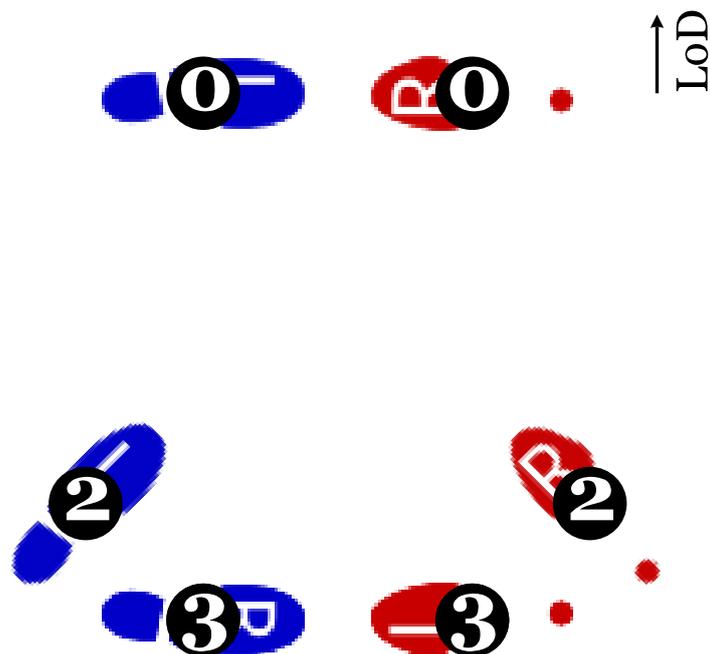
- 9.4 Wischer nach rechts, Seite 253
- 9.6 Promenaden Samba Walk, Seite 257
- 9.2 Grundschrift (linksgedreht), Seite 249

Figuren danach

- 9.4 Wischer nach rechts, Seite 253
- 9.1 Grundschrift (rechtsgedreht), Seite 247

9.4 Wischer nach rechts

Kann in Promenadenposition enden um mit Promenaden Samba Walks weiterzumachen



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 2 Kreuze den LF hinter den RF. [a]

3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

Schritte (Dame)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.

1 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

2 Kreuze den RF hinter den LF. [a]

3 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

Figuren davor

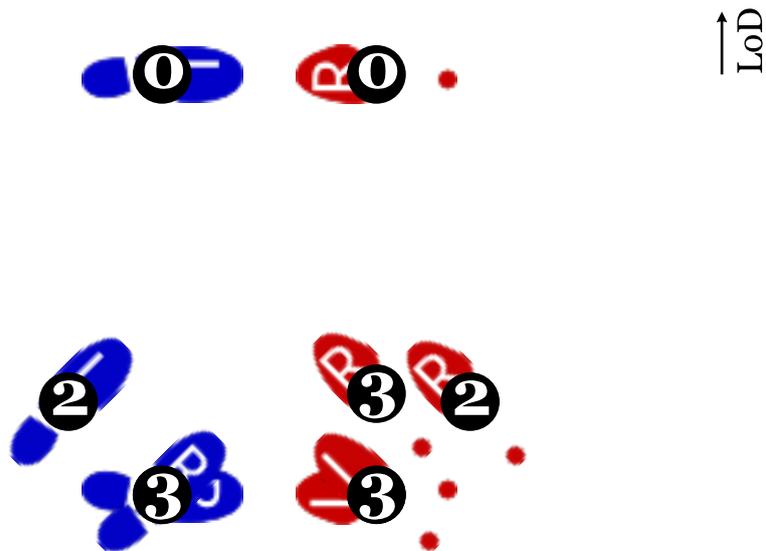
- 9.3 Wischer nach links, Seite 251
- 9.1 Grundschrift (rechtsgedreht), Seite 247

Figuren danach

- 9.3 Wischer nach links, Seite 251
- 9.2 Grundschrift (linksgedreht), Seite 249
- 9.6 Promenaden Samba Walk, Seite 257

9.5 Öffnender Wischer nach rechts

Wischer nach rechts, der in Promenadenposition endet um mit Promenaden Samba Walks weiterzumachen



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 2 Kreuze den LF hinter den RF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF und öffne in Promenadenposition. [lang]
RF am Platz. Mache eine achteel Linksdrehung.

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 2 Kreuze den RF hinter den LF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und öffne in Promenadenposition. [lang]
RF am Platz. Mache eine achteil Rechtsdrehung.

Figuren davor

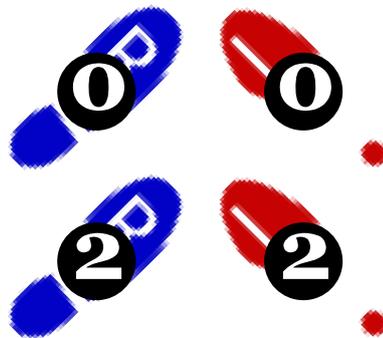
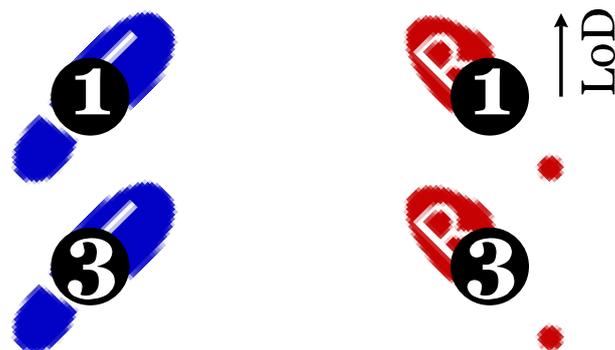
- 9.3 Wischer nach links, Seite 251
- 9.1 Grundschrift (rechtsgedreht), Seite 247

Figuren danach

- 9.3 Wischer nach links, Seite 251
- 9.2 Grundschrift (linksgedreht), Seite 249
- 9.6 Promenaden Samba Walk, Seite 257

9.6 Promenaden Samba Walk

Erster Teil des Samba Walks



Schritte (Herr)

- 0 Starte in Promenadenhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem RF.

- 1 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (RF). [a]
- 3 Ziehe den LF rückwärts. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in Promenandenhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (LF). [a]
- 3 Ziehe den RF rückwärts. [lang]

Figuren davor

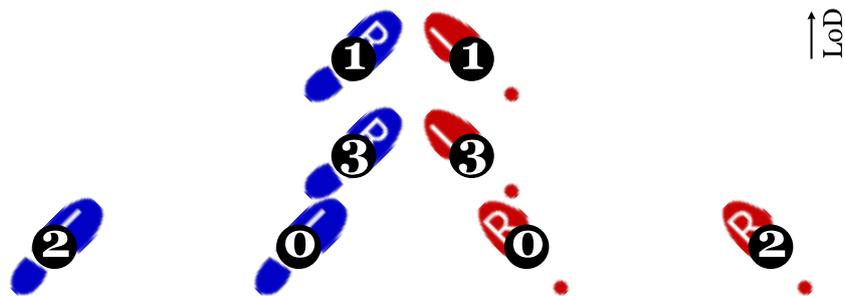
- 9.4 Wischer nach rechts, Seite 253
- 9.7 Samba Walk zur Seite, Seite 259

Figuren danach

- 9.7 Samba Walk zur Seite, Seite 259

9.7 Samba Walk zur Seite

Zweiter Teil des Samba Walks



Schritte (Herr)

- 0 Starte in Promenandenhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (LF). [a]
- 3 Ziehe den RF rückwärts. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in Promenandenhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (RF). [a]
- 3 Ziehe den LF rückwärts. [lang]

Figuren davor

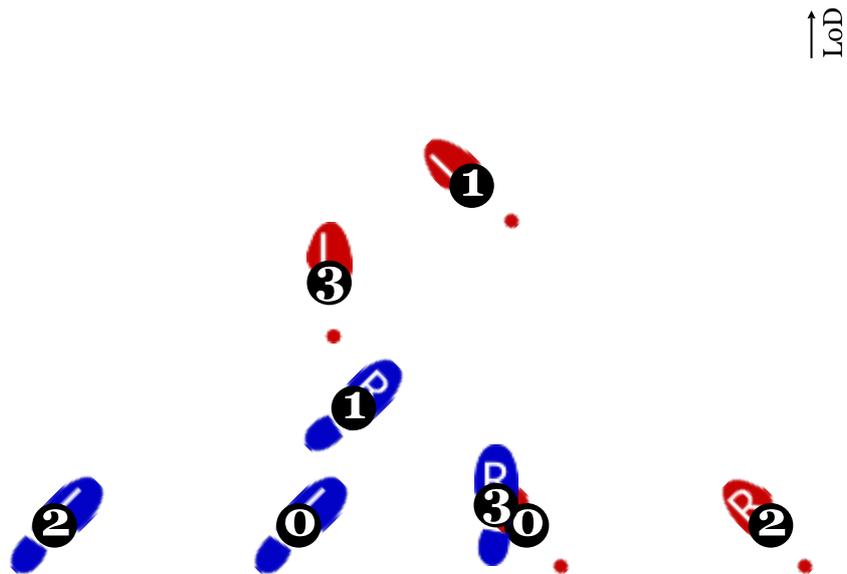
- 9.6 Promenaden Samba Walk, Seite 257

Figuren danach

- 9.6 Promenaden Samba Walk, Seite 257
- 9.3 Wischer nach links, Seite 251
- 9.9 Schatten Botafogos, Seite 263

9.8 Wechsel zu Botafogo

Zweiter Teil des Samba Walks, verwendet wenn danach ein Botafogo folgt



Schritte (Herr)

- 0 Starte in Promenandenhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (LF). [a]
- 3 Ziehe den RF rückwärts. [lang]
Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF).
RF am Platz. Mache eine achtel Linksdrehung.

Schritte (Dame)

- 0 Starte in Promenadenhaltung, mit dem Gesicht schräg zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (RF). [a]
- 3 Ziehe den LF rückwärts. [lang]
Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF).
LF am Platz. Mache eine achteil Rechtsdrehung.

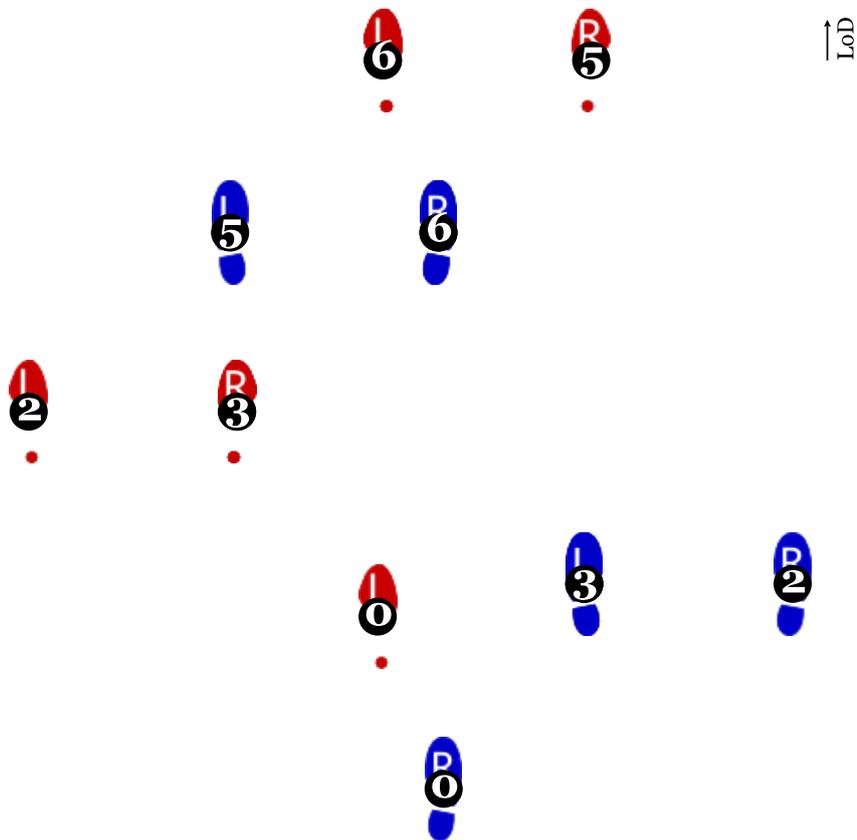
Figuren davor

- 9.6 Promenaden Samba Walk, Seite 257

Figuren danach

- 9.6 Promenaden Samba Walk, Seite 257
- 9.3 Wischer nach links, Seite 251
- 9.9 Schatten Botafogos, Seite 263

9.9 Schatten Botafogos



Schritte (Herr)

- 0 Starte in offener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]

5 Mache einen Schritt nach links (LF). [a]

6 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

Schritte (Dame)

0 Starte in offener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.

1 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]

2 Mache einen Schritt nach links (LF). [a]

3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

4 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]

5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [a]

6 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

Figuren davor

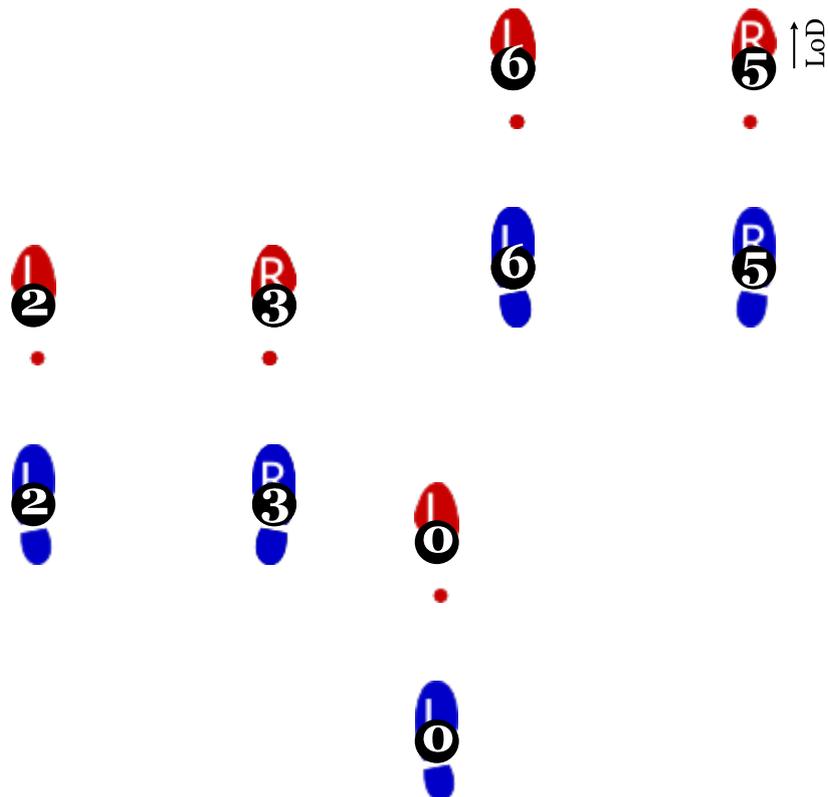
- 9.7 Samba Walk zur Seite, Seite 259

Figuren danach

- 9.9 Schatten Botafogos, Seite 263
- 9.3 Wischer nach links, Seite 251

9.10 Contra Botafogos

Kann nach und vor einem Schatten Botafogo für die Dame und einem Fußwechsel für den Herrn getanzt werden.



Schritte (Herr)

- 0 Starte in offener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

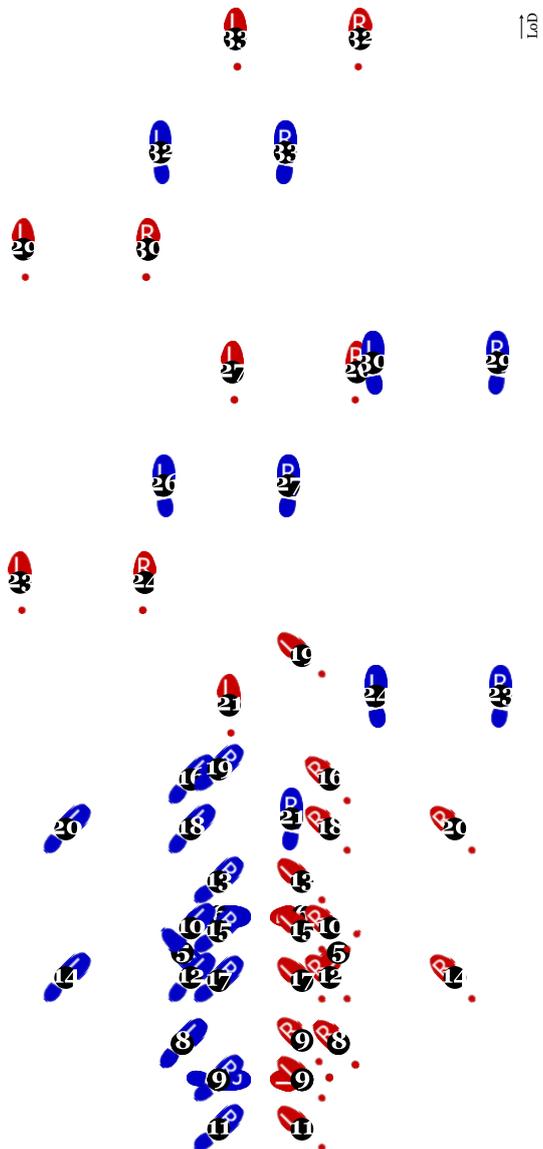
- 4 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [a]
- 6 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in offener Tanzhaltung, mit dem Gesicht in Tanzrichtung, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 5 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [a]
- 6 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

9.11 Folge #1

Folge mit Wischer, Promenade und Botafogos



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.

- 1 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 2 Kreuze den LF hinter den RF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 5 Kreuze den RF hinter den LF. [a]
- 6 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 7 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 8 Kreuze den LF hinter den RF. [a]
- 9 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF und öffne in Promenadenposition. [lang]
RF am Platz. Mache eine achte Linksrotation.
- 10 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]
- 11 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (RF). [a]
- 12 Ziehe den LF rückwärts. [lang]
- 13 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 14 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (LF). [a]
- 15 Ziehe den RF rückwärts. [lang]
- 16 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]
- 17 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (RF). [a]
- 18 Ziehe den LF rückwärts. [lang]
- 19 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 20 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (LF). [a]
- 21 Ziehe den RF rückwärts. [lang]
Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF).
RF am Platz. Mache eine achte Linksrotation.
- 22 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]

- 23 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [a]
- 24 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 25 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 26 Mache einen Schritt nach links (LF). [a]
- 27 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 28 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 29 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [a]
- 30 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 31 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 32 Mache einen Schritt nach links (LF). [a]
- 33 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 2 Kreuze den RF hinter den LF. [a]
- 3 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 5 Kreuze den LF hinter den RF. [a]
- 6 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 7 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 8 Kreuze den RF hinter den LF. [a]
- 9 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF und öffne in Promenadenposition. [lang]
RF am Platz. Mache eine achteil Rechtsdrehung.

- 10 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]
- 11 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (LF). [a]
- 12 Ziehe den RF rückwärts. [lang]
- 13 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 14 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (RF). [a]
- 15 Ziehe den LF rückwärts. [lang]
- 16 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (RF). [lang]
- 17 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (LF). [a]
- 18 Ziehe den RF rückwärts. [lang]
- 19 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 20 Mache einen kleinen Schritt rückwärts (RF). [a]
- 21 Ziehe den LF rückwärts. [lang]
Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF).
LF am Platz. Mache eine achteil Rechtsdrehung.
- 22 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 23 Mache einen Schritt nach links (LF). [a]
- 24 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 25 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 26 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [a]
- 27 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]
- 28 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (RF). [lang]
- 29 Mache einen Schritt nach links (LF). [a]
- 30 Verlagere das Gewicht zurück auf den RF. [lang]
- 31 Mache einen Schritt schräg nach rechts vorwärts (LF). [lang]
- 32 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [a]
- 33 Verlagere das Gewicht zurück auf den LF. [lang]

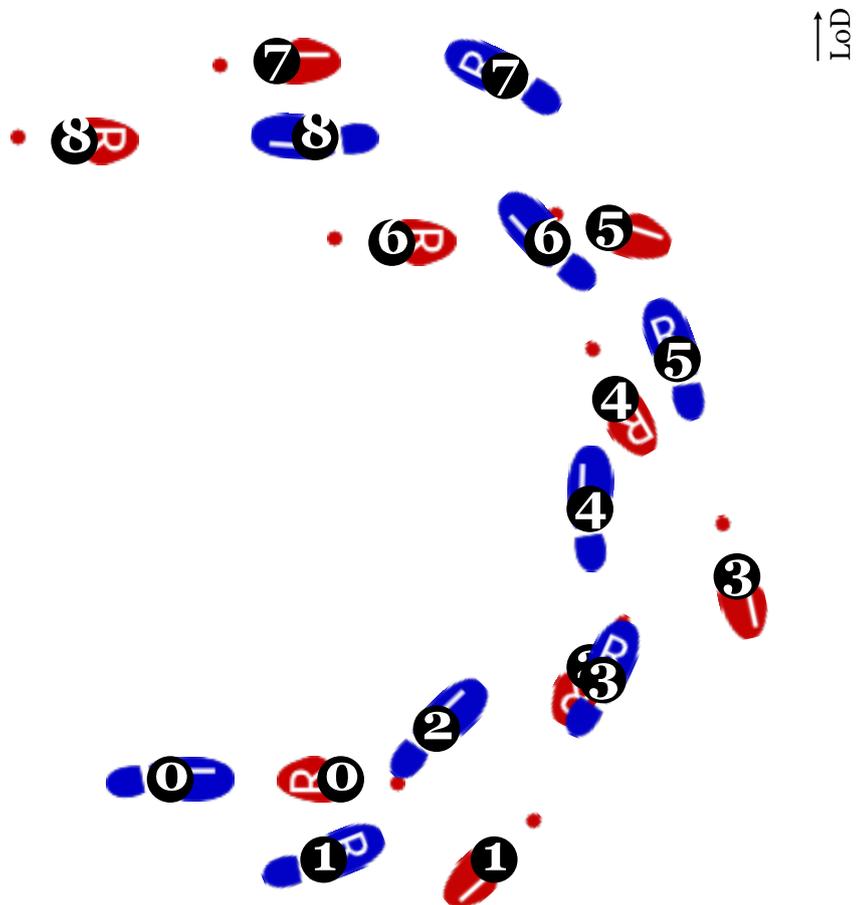
Kapitel 10

Paso Doble

Der Paso Doble ist ein internationaler Lateintanz im 2/4 Takt mit einem deutlichen Rhythmus und mutigen Bewegungen.

10.1 Grundschrift

Acht kleine Schritte vorwärts (rückwärts für die Dame) in einem Halbkreis nach links



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine achtel Linksdrehung.
- 2 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]

- LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
- 3 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
 - 4 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
 - 5 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
 - 6 Mache einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
 - 7 Mache einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
 - 8 Mache einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
- 2 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 3 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
- 4 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 5 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
- 6 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 7 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz.

- 8 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.

Figuren davor

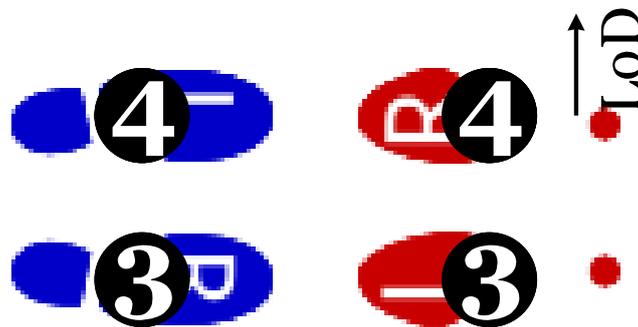
- 10.2 Sur Place, Seite 275

Figuren danach

- 10.2 Sur Place, Seite 275

10.2 Sur Place

Kann in jeder Richtung und auf jedem Fuß begonnen werden.



Schritte (Herr)

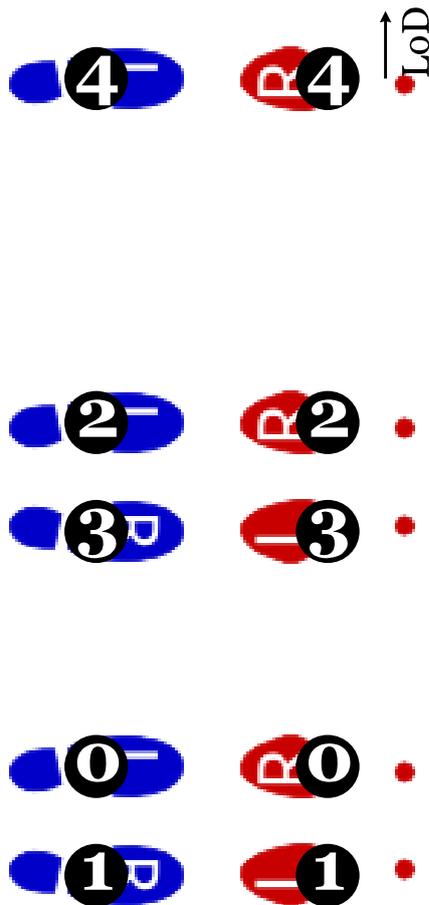
- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.
- 1 RF am Platz. [lang]
- 2 LF am Platz. [lang]
- 3 RF am Platz. [lang]
- 4 LF am Platz. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. [lang]
- 2 RF am Platz. [lang]
- 3 LF am Platz. [lang]
- 4 RF am Platz. [lang]

10.3 Chassé nach links

Kann auch mit einer viertel Rechtsdrehung getanzt werden.



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.

- 1 RF am Platz. [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 3 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. [lang]
- 2 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 3 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]
- 4 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]

Figuren davor

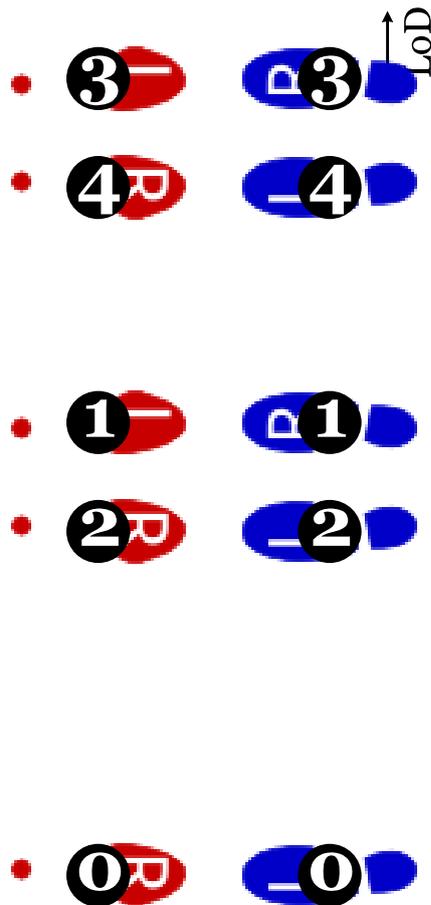
- 10.2 Sur Place, Seite 275
- 10.3 Chassé nach links, Seite 277

Figuren danach

- 10.2 Sur Place, Seite 275

10.4 Chassé nach rechts

Kann auch mit einer viertel Linksdrehung getanzt werden.



Schritte (Herr)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem LF.

- 1 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 2 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 4 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem RF.
- 1 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 2 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]
- 3 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 4 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]

Figuren davor

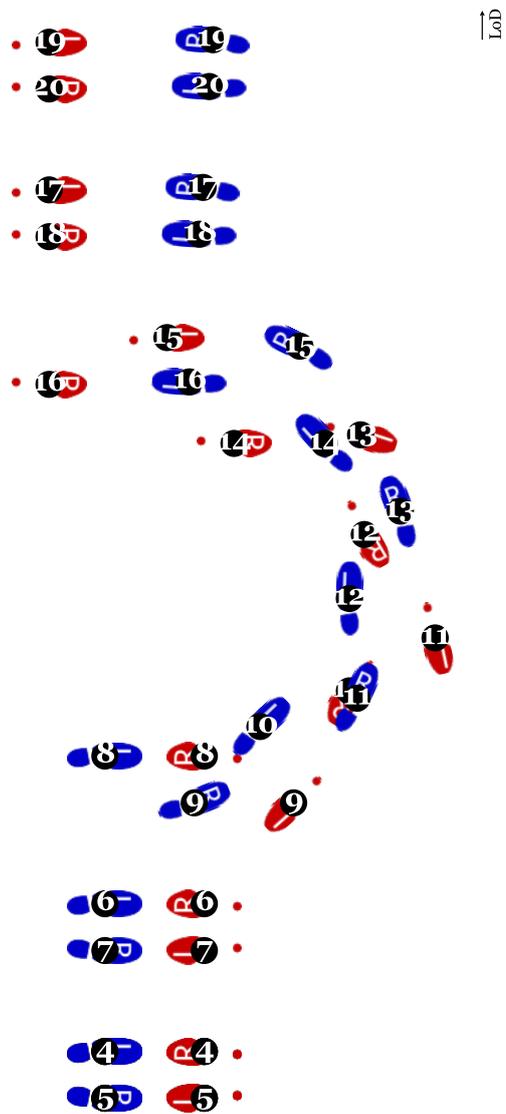
- 10.2 Sur Place, Seite 275

Figuren danach

- 10.2 Sur Place, Seite 275

10.5 Folge #1

Folge mit Chassés und Grundschrift



Schritte (Herr)

0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Wand, Gewicht auf dem LF.

- 1 RF am Platz. [lang]
- 2 LF am Platz. [lang]
- 3 RF am Platz. [lang]
- 4 LF am Platz. [lang]
- 5 RF am Platz. [lang]
- 6 Make einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 7 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]
- 8 Make einen Schritt nach links (LF). [lang]
- 9 Make einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Make eine achte Linksrotation.
- 10 Make einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Make eine achte Linksrotation.
- 11 Make einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Make eine achte Linksrotation.
- 12 Make einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Make eine achte Linksrotation.
- 13 Make einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Make eine achte Linksrotation.
- 14 Make einen Schritt vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Make eine achte Linksrotation.
- 15 Make einen Schritt vorwärts (RF). [lang]
RF am Platz. Make eine achte Linksrotation.
- 16 Make einen Schritt schräg nach links vorwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Make eine achte Linksrotation.
- 17 Make einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 18 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]
- 19 Make einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 20 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]

Schritte (Dame)

- 0 Starte in geschlossener Tanzhaltung, mit dem Gesicht zur Mitte, Gewicht auf dem RF.
- 1 LF am Platz. [lang]
- 2 RF am Platz. [lang]
- 3 LF am Platz. [lang]
- 4 RF am Platz. [lang]
- 5 LF am Platz. [lang]
- 6 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 7 SchlieÙe den LF an den RF. [lang]
- 8 Mache einen Schritt nach rechts (RF). [lang]
- 9 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
- 10 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 11 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
- 12 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 13 Mache einen Schritt rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz. Mache eine achte Links-drehung.
- 14 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 15 Mache einen Schritt schräg nach links rückwärts (LF). [lang]
LF am Platz.
- 16 Mache einen Schritt rückwärts (RF). [lang]
RF am Platz.
- 17 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

18 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]

19 Mache einen Schritt nach links (LF). [lang]

20 SchlieÙe den RF an den LF. [lang]

Kapitel 11

Discofox

Der Discofox ist ein Gesellschaftstanz im 4/4 oder 2/4 Takt mit einem deutlichen Taktschlag.

11.1 Grundschrift vorwärts

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 11.2 Grundschrift rückwärts, Seite 286
- 11.1 Grundschrift vorwärts, Seite 285
- 11.3 Grundschrift zur Seite, Seite 287

Figuren danach

- 11.2 Grundschrift rückwärts, Seite 286
- 11.1 Grundschrift vorwärts, Seite 285
- 11.3 Grundschrift zur Seite, Seite 287

11.2 Grundschrift rückwärts

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 11.1 Grundschrift vorwärts, Seite 285
- 11.2 Grundschrift rückwärts, Seite 286
- 11.3 Grundschrift zur Seite, Seite 287

Figuren danach

- 11.1 Grundschrift vorwärts, Seite 285
- 11.2 Grundschrift rückwärts, Seite 286
- 11.3 Grundschrift zur Seite, Seite 287

11.3 Grundschrift zur Seite

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 11.3 Grundschrift zur Seite, Seite 287
- 11.1 Grundschrift vorwärts, Seite 285
- 11.2 Grundschrift rückwärts, Seite 286

Figuren danach

- 11.3 Grundschrift zur Seite, Seite 287
- 11.1 Grundschrift vorwärts, Seite 285
- 11.2 Grundschrift rückwärts, Seite 286

11.4 Folge #1

Folge mit verschiedenen Grundsritten

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Kapitel 12

Salsa

Die Salsa ist ein internationaler Lateintanz im 4/4 Takt mit einem energetischen Rhythmus.

12.1 Grundschrift vorwärts

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 12.2 Grundschrift rückwärts, Seite 290
- 12.5 Cross body lead, Seite 293

Figuren danach

- 12.2 Grundschrift rückwärts, Seite 290
- 12.5 Cross body lead, Seite 293

12.2 Grundschrift rückwärts

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 12.1 Grundschrift vorwärts, Seite 289
- 12.4 Unterarmdrehung nach rechts (Herr), Seite 292

Figuren danach

- 12.1 Grundschrift vorwärts, Seite 289
- 12.4 Unterarmdrehung nach rechts (Herr), Seite 292

12.3 Unterarmdrehung nach rechts

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 12.1 Grundschrift vorwärts, Seite 289
- 12.4 Unterarmdrehung nach rechts (Herr), Seite 292

Figuren danach

- 12.1 Grundschrift vorwärts, Seite 289
- 12.4 Unterarmdrehung nach rechts (Herr), Seite 292
- 12.5 Cross body lead, Seite 293

12.4 Unterarmdrehung nach rechts (Herr)

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 12.2 Grundschrift rückwärts, Seite 290
- 12.5 Cross body lead, Seite 293

Figuren danach

- 12.2 Grundschrift rückwärts, Seite 290
- 12.5 Cross body lead, Seite 293

12.5 Cross body lead

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 12.2 Grundschrift rückwärts, Seite 290
- 12.3 Unterarmdrehung nach rechts, Seite 291
- 12.5 Cross body lead, Seite 293

Figuren danach

- 12.1 Grundschrift vorwärts, Seite 289
- 12.4 Unterarmdrehung nach rechts (Herr), Seite 292
- 12.5 Cross body lead, Seite 293

12.6 Folge #1

Folge mit Grundschritten, Drehungen und Platzwechsel

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Kapitel 13

West Coast Swing

Der West Coast Swing ist ein Gesellschaftstanz im 4/4 Takt der sowohl zu Swing- als auch zu moderner Popmusik getanzte werden kann.

13.1 Grundschrift

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 13.1 Grundschrift, Seite 295
- 13.2 Left Side Pass, Seite 296
- 13.3 Sugar push, Seite 297

Figuren danach

- 13.1 Grundschrift, Seite 295
- 13.2 Left Side Pass, Seite 296
- 13.3 Sugar push, Seite 297

13.2 Left Side Pass

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 13.1 Grundschrift, Seite 295
- 13.2 Left Side Pass, Seite 296
- 13.3 Sugar push, Seite 297

Figuren danach

- 13.1 Grundschrift, Seite 295
- 13.2 Left Side Pass, Seite 296
- 13.3 Sugar push, Seite 297

13.3 Sugar push

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar

Figuren davor

- 13.1 Grundschrift, Seite 295
- 13.2 Left Side Pass, Seite 296
- 13.3 Sugar push, Seite 297

Figuren danach

- 13.1 Grundschrift, Seite 295
- 13.2 Left Side Pass, Seite 296
- 13.3 Sugar push, Seite 297

13.4 Folge #1

Folge mit Grundschrift, Left side pass und Sugar push

Nur in DanceStepper Pro im Android Play Store verfügbar