

Grundschritte

Von jeder Schrittfolge gibt es zahlreiche Variationen

Coaster Stepp

beginnend mit rechts

- 1 Schritt zurück mit rechts
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts

beginnend mit links

- 1 Schritt zurück mit links
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

Heel switches

beginnend mit rechts

- 1 Rechte Hacke vorn auftippen
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen
- &3 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen

beginnend mit links

- 1 Linke Hacke vorn auftippen
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen
- &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen

Hook combination

beginnend mit rechts

- 1 Rechte Hacke vorn auftippen
- 2 Rechten Fuß anheben und vor linkem Schienbein kreuzen
- 3 Rechte Hacke vorn auftippen
- 4 Rechten Fuß an linken heransetzen

beginnend mit links

- 1 Linke Hacke vorn auftippen
- 2 Linken Fuß anheben und vor rechtem Schienbein kreuzen
- 3 Linke Hacke vorn auftippen
- 4 Linken Fuß an rechten heransetzen

Jazz box

beginnend mit rechts

- 1 Rechten Fuß über linken kreuzen
- 2 Schritt zurück mit links
- 3 Schritt nach rechts mit rechts
- 4 Linken Fuß an rechten heransetzen

beginnend mit links

- 1 Linken Fuß über rechten kreuzen
- 2 Schritt zurück mit rechts
- 3 Schritt nach links mit links
- 4 Rechten Fuß an linken heransetzen

Jazz box with 1/4turn right

beginnend mit rechts

- 1 Rechten Fuß über linken kreuzen
- 2 Schritt zurück mit links
- 3 Schritt nach rechts mit rechts dabei $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts
- 4 Linken Fuß an rechten heransetzen

Jazz box with 1/4turn left

beginnend mit links

- 1 Linken Fuß über rechten kreuzen
- 2 Schritt zurück mit rechts
- 3 Schritt nach links mit links mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach links
- 4 Rechten Fuß an linken heransetzen

Kick-ball-change

beginnend mit rechts

- 1 Rechten Fuß nach vorn kicken
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und Gewicht auf den linken Fuß verlagern

beginnend mit links

- 1 Linken Fuß nach vorn kicken
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und Gewicht auf den rechten Fuß verlagern

Monterey turn

- 1 Rechte Fußspitze rechts auftippen
- 2 $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und rechten Fuß an linken heransetzen
- 3 Linke Fußspitze links auftippen
- 4 Linken Fuß an rechten heransetzen

Pivot

Step, pivot $\frac{1}{4}$ turn

beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach vorn mit rechts
- 2 $\frac{1}{4}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß (9 Uhr)

beginnend mit links

- 1 Schritt nach vorn mit links
- 2 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten (3 Uhr)

Step, pivot $\frac{1}{2}$ turn

beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach vorn mit rechts
- 2 $\frac{1}{2}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (6 Uhr)

beginnend mit links

- 1 Schritt nach vorn mit links
- 2 $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (6 Uhr)

Rock Step

beginnend mit rechts

Rock forward,

- 1 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben (Fußspitze bleibt am Boden)
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuß

rock back

- 1 Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben (Fußspitze bleibt am Boden)
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuß

rock side

- 1 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben (Fußspitze bleibt am Boden)
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuß

beginnend mit links

Rock forward,

- 1 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben (Fußspitze bleibt am Boden)
- 2 Gewicht zurück auf den rechten Fuß

rock back

- 1 Schritt zurück mit links, rechten Fuß etwas anheben (Fußspitze bleibt am Boden)
- 2 Gewicht zurück auf den rechten Fuß

rock side

- 1 Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben (Fußspitze bleibt am Boden)
- 2 Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Shuffle

beginnend mit rechts

Shuffle forward

- 1 Schritt nach vorn mit rechts
- &2 Linken Fuß bis an die rechte Hacke heranziehen und Schritt nach vorn mit rechts

shuffle back

- 1 Schritt zurück mit rechts
- &2 Linken Fuß bis an die rechte Fußspitze heranziehen und Schritt zurück mit rechts

Chassé (= shuffle zur Seite)

- 1 Schritt nach rechts mit mit rechts
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit mit rechts

Cross shuffle

- 1 Rechten Fuß weit über linken kreuzen
- &2 Linken Fuß etwas an rechten herangleiten lassen und rechten Fuß weit über linken kreuzen

beginnend mit links

Shuffle forward

- 1 Schritt nach vorn mit links
- &2 Rechten Fuß bis an die linke Hacke heranziehen und Schritt nach vorn mit links

Shuffle back:

- 1 Schritt zurück mit links
- &2 Rechten Fuß bis an die linke Fußspitze heranziehen und Schritt zurück mit links

Chassé (= shuffle zur Seite)

- 1 Schritt nach links mit links
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

Cross shuffle

- 1 Linken Fuß weit über rechten kreuzen
- &2 Rechten Fuß etwas an linken herangleiten lassen und linken Fuß weit über rechten kreuzen

Sailor shuffle, beginnend mit rechts

- 1 Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- &2 Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Sailor shuffle, beginnend mit links

- 1 Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- &2 Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß

Strut

Heel strut

- 1 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen
- 2 Rechte Fußspitze absenken
- 3 Schritt nach vorn mit links, nur die Hacke aufsetzen
- 4 Linke Fußspitze absenken

Toe strut

- 1 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen
- 2 Rechte Hacke absenken
- 3 Schritt nach vorn mit links, nur die Fußspitze aufsetzen
- 4 Linke Hacke absenken

Toe switches

beginnend mit rechts

- 1 Rechte Fußspitze rechts auftippen
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auftippen
- &3 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Fußspitze rechts auftippen

beginnend mit links

- 1 Linke Fußspitze links auftippen
- &2 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Fußspitze rechts auftippen
- &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auftippen

Vine (Grapevine)

beginnend mit rechts

- 1 Schritt nach rechts mit rechts
- 2 Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 3 Schritt nach rechts mit rechts
- 4 Linken Fuß neben rechtem auftippen

beginnend mit links

- 1 Schritt nach links mit links
- 2 Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 3 Schritt nach links mit links
- 4 Rechten Fuß neben linkem auftippen