

Jolly Jumper



LINE DANCERS

1. DANCEFLOOR-ETIKETTE
2. RAUMAUFTeilUNG DER TANZFLÄCHE
3. TEILE DES FUSSES
4. FUSSPOSITIONEN
5. RICHTUNGEN
6. SCHRITTBESCHREIBUNGEN

1. DANCEFLOOR-ETIKETTE

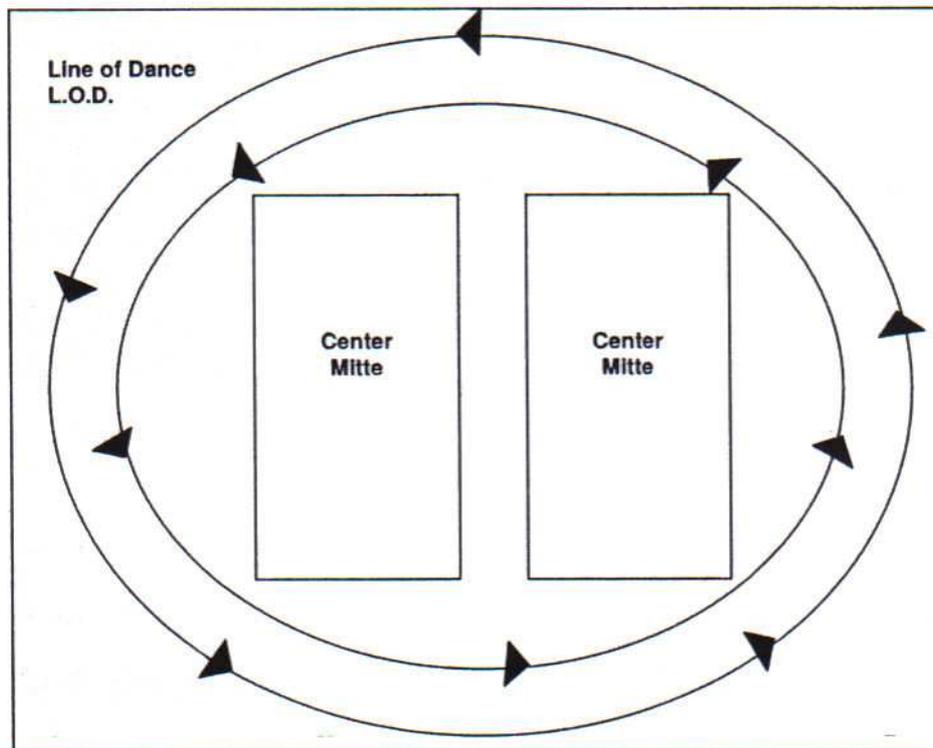
Ausser der Einhaltung der unter Punkt 2 beschriebenen Raumaufteilung auf der Tanzfläche existieren noch weitere "Regeln", die eigentlich selbstverständlich sein sollten, jedoch an Tanzveranstaltungen nicht von allen Teilnehmern eingehalten werden.

- Gehe nicht mit Getränken und brennenden Zigaretten auf die Tanzfläche. Wenn du dich auf dem Weg zu deinem Tische befindest, gehe aussen um die Tanzfläche herum und überquere sie nicht in der Mitte, um die Tänzer nicht zu behindern.
- Bleibe nicht auf der Tanzfläche stehen um zu plaudern. Verlasse die Tanzfläche, sobald wieder Musik gespielt wird.
- Solltest du das Getränk eines anderen verschütten, besorge ihm ehestens ein neues.
- Ist die Tanzfläche überfüllt, achte darauf, kleine Schritte zu machen und niemanden zu "behindern".
- Die Tanzrichtung für die Paartänzer ist IMMER gegen den Uhrzeigersinn gerichtet.
- Falls du mit jemandem zusammen stösst, entschuldige dich. Auch wenn die Kollision nicht deine Schuld war, ist diese Höflichkeit angebracht.
- Wird ein Tanz getanzt, denn du kennst, schliesse dich den Tänzern an. Beginne nur einen neuen Tanz, wenn genug Tanzfläche zur Verfügung steht.
- Wenn du dich an eine bestehende Linie anschliesst, achte darauf, nicht die Aussenbahn der Couple-Dancer zu blockieren. Besteht diese Möglichkeit, beginne eine neue Linie.
- Zeige deinen Kollegen keine Tanzschritte auf der Tanzfläche, speziell dann, wenn wenig Platz zur Verfügung steht. Gehe zur Seite und behindere die Tänzer nicht.
- Wenn du einen Tanz beginnst, stelle dich so auf, dass sich andere hinter dir und neben dir anschliessen können.
- Und ganz zum Schluss: Kopf hoch, ein Lächeln im Gesicht und viel Spass!

2. RAUMAUFTeilUNG DER TANZFLÄCHE ZWISCHEN DEN EINZELNEN TÄNZERN

Bei grossen Country- und Western-Tanzveranstaltungen treffen sich auf der Tanzfläche Tänzer der verschiedensten Kategorien. Um trotzdem einen reibungslosen "Verkehr" auf der Tanzfläche gewährleisten zu können, damit alle ihren Platz und damit ihren Spass am Tanzen haben, gibt es einige Regeln, die eingehalten werden sollten.

Dancefloor - Tanzfläche

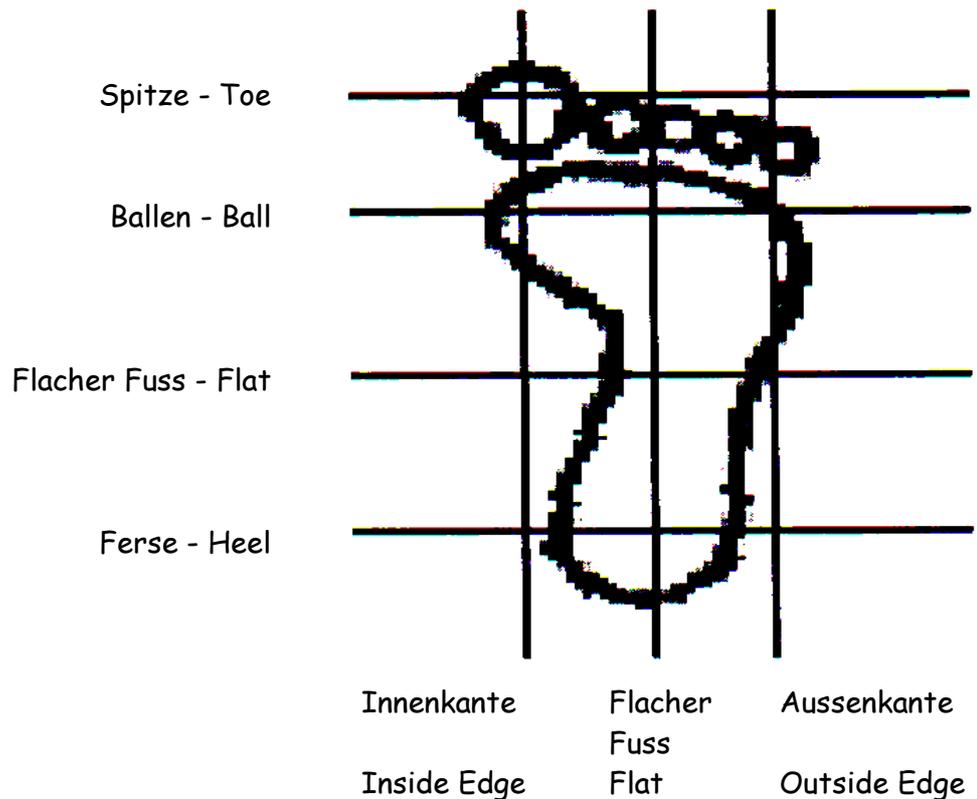


Die **äussere Kreislinie** ist den Paartänzern vorbehalten, die schnelle, progressive Tänze tanzen (Progressiv heisst: man bewegt sich immer weiter vorwärts).

Die **innere Kreislinie** ist den Paartänzern vorbehalten, die etwas langsamere Tänze tanzen (teils Progressiv und teils Stationär).

Die **Mitte der Tanzfläche** teilen sich die Linedancer und die Coupledancer, die stationäre Tänze tanzen (Stationär heisst: man bewegt sich an Ort).

3. TEILE DES FUSSES



Aus den oben definierten Teilen des Fusses ergeben sich 12 mögliche Arten, den Fuss zu setzen:

1. Fussspitze (Toe)

- Auf der Innenkante der Spitze
- Flach auf der Spitze
- Auf der Aussenkante der Spitze

2. Fussballen (Ball)

- Auf der Innenkante des Ballens
- Flach auf dem Ballen
- Auf der Aussenkante des Ballens

3. Ganzer Fuss (Flat)

- Auf der Innenkante des ganzen Fusses
- Flach auf dem ganzen Fuss
- Auf der Aussenkante des ganzen Fusses

4. Ferse (Heel)

- Auf der Innenkante der Ferse
- Flach auf der Ferse
- Auf der Aussenkante der Ferse

4. FUSSPOSITIONEN

Alle Schritte des Linedance lassen sich auf die nachfolgend beschriebenen Fusspositionen zurück führen. Das Einhalten dieser Fusspositionen erleichtert die Ausführung der einzelnen Schritte und der Drehungen.

1. Position - 1st Position



Beine und Füße sind geschlossen, die Fussspitzen ganz leicht ausgedreht, so dass sie ein "V" bilden. Diese Position wird auch HOME, CENTER oder TOGETHER genannt.

2. Position - 2nd Position



Füße sind parallel und etwa schulterbreit seitlich auseinander. Diese Position wird durch einen Schritt zur Seite erreicht.

3. Position - 3rd Position



Die Ferse des einen, ausgedrehten Fusses wird zur Innenkante des anderen Fusses gesetzt.



Erweiterte (oder offene) 3. Position - extended (or open) 3rd Position



Diese Position ist die Erweiterung der 3. Position um eine Schrittlänge. Der Körper dreht sich ebenfalls diagonal zur Tanzrichtung mit.



4. Position - 4th Position



Diese Position wird auch als Geh- oder Laufposition (Walking Position) bezeichnet). Die Füße stehen dabei in Schrittweite parallel hintereinander.



5. Position - 5th Position



In dieser Position steht jeweils die Spitze des ein Fusses bei der Ferse des anderen Fusses.



Erweiterte 5. Position - extended 5th Position



Hier wird die 5. Position auf eine Schrittlänge erweitert.

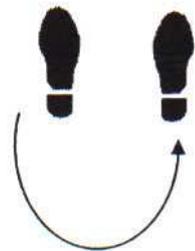


Eingekreuzte Positionen - Locked Positions



1st Locked Position

Hier wird ein Fuss vor oder hinter dem anderen Fuss eingekreuzt.



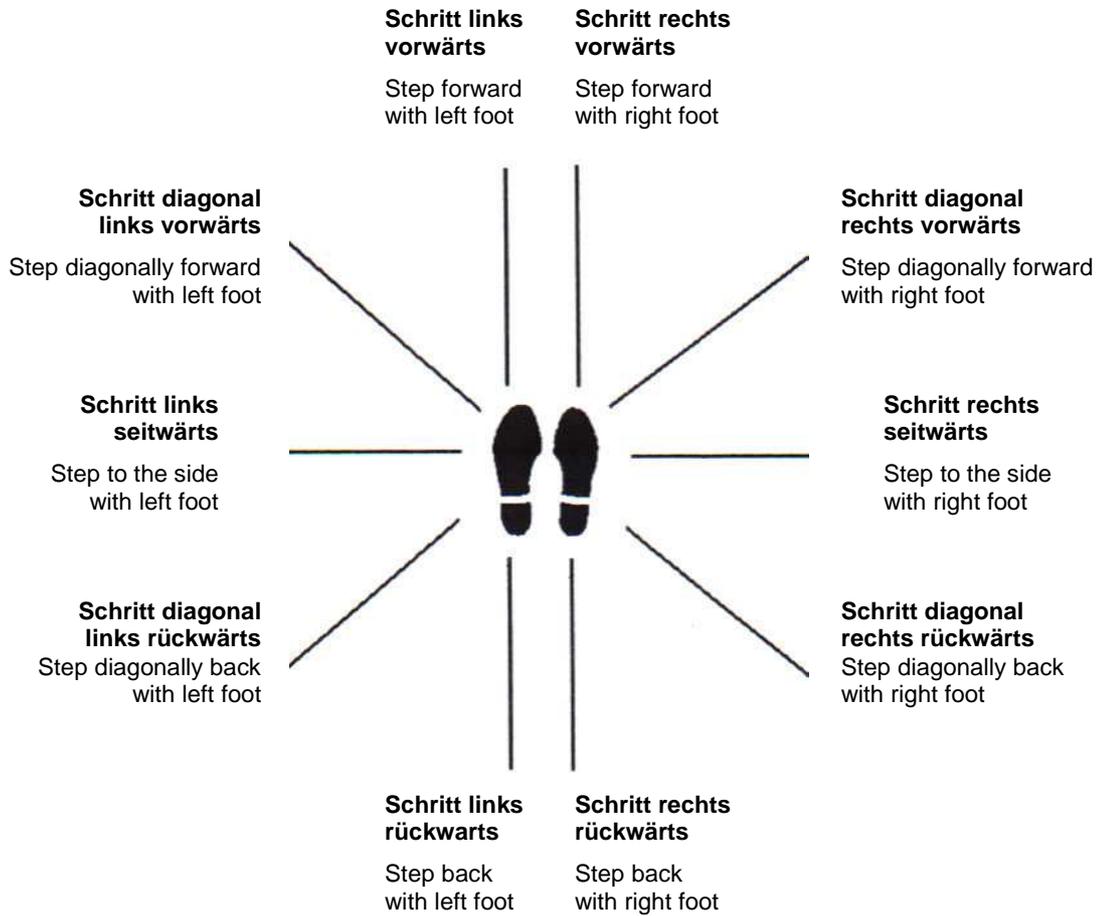
2nd Locked Position

In dieser Position erfolgt das Einkreuzen mit einem weiteren Fussabstand

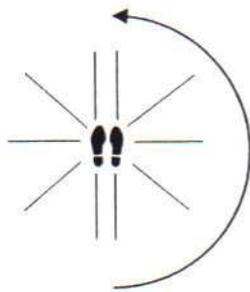


5. RICHTUNGEN

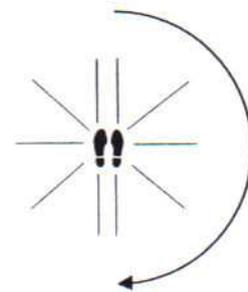
5.1 IM RAUM



5.2 DREHRICHTUNGEN



- **Linksdrehung**
(linke Schulter zurück)
- **Drehung gegen den Uhrzeigersinn**
- Turn to the Left (Side)



- **Rechtsdrehung**
(rechte Schulter zurück)
- **Drehung im Uhrzeigersinn**
- Turn to the Right (Side)

6. SCHRITTBESCHREIBUNGEN

Abkürzungen, die oft in Dance-Sheets zu finden sind:

R	Rechts
RF	Rechter Fuss
RFSp	Rechter Fuss Spitze
RFFe	Rechter Fuss Ferse
L	Links
LF	Linker Fuss
LFSp	Linker Fuss Spitze
LFFe	Linker Fuss Ferse

BRUSH - SCUFF

Ein **Brush** (Bürsten) bezeichnet das Schleifen des Fussballens über den Boden. Die Ferse berührt dabei nicht den Boden.

Beim **Scuff** hingegen wird mit der gleichen Bewegung die Ferse über den Boden bewegt (to scuff bedeutet im Englischen schlurfendes Gehen oder abnützen, also eine Bewegung, bei der man die Füße nicht gut hebt und seine Absätze abnutzt).

CLOSE - TOGETHER

Beide Ausdrücke beschreiben ein Zusammenbringen der Füße, wobei **Close** (Schliessen) ein Heranschliessen ohne Gewichtswechsel beschreibt, und **Together** (Zusammen) ein Heranschliessen mit Gewichtswechsel (das Gewicht wird hier also auf den ausführenden Fuss übertragen).

COASTER STEP

Coaster Step rechts

Count 1: Mit dem rechten Fuss wird ein Schritt zurück getanzt. Das Gewicht ist nur auf dem Ballen.

+: Der linke Fuss wird am Ballen neben den rechten Fuss gestellt (Ferse bekommt keine Belastung). Das Gewicht wird nur halb auf diesen Fuss übertragen (genug, um den rechten Fuss für den nächsten Schritt zu entlasten).

Count 2: Mit dem rechten Fuss einen Schritt nach vorne tanzen und belasten.

CROSS SHUFFLE

Count 1: Rechten Fuss vor linkem Fuss kreuzen

+: Linken Fuss nachziehen, nur Ballen belasten

Count 2: Rechter Fuss Schritt nach links

Analog zu obiger Beschreibungen wird auch ein Cross Shuffle mit dem linken Fuss beginnend getanzt.

DRAG - SLIDE (AUCH: DRAW)

Nach einem Schritt in die angegebene Richtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts) wird der unbelastete Fuss über den Boden gleitend zum Standbein zurückgeführt.

Ein **Slide** bezeichnet das Führen des freien Beines mit gestrecktem Knie zum Standbein. Ein **Drag** bezeichnet das Führen des freien Beines mit gebeugtem Knie zum Standbein.

FAN

Ein Fan bezeichnet eine kreisförmige Bewegung der Ferse oder Spitze des freien Fusses zur Seite und wieder zurück in die Ausgangsposition. Fans werden in der 1. Position getanzt.

Heel Fan

Count 1: Die Ferse des freien Fusses dreht zur Seite

Count 2: und wieder zurück in die Ausgangsposition

Toe Fan

Count 1: Die Fussspitze des freien Fusses dreht zur Seite

Count 2: und wieder zurück in die Ausgangsposition

GRAPEVINE (AUCH VINE)

Grapevine nach rechts

Der Grapevine ist eine ununterbrochene, sich fortbewegende Schrittfolge seitwärts, bei der ein Fuss hinter dem anderen gekreuzt wird.

Count 1: Mit dem rechten Fuss einen Schritt nach rechts seitwärts tanzen

Count 2: Der linke Fuss hinterkreuzt hinter dem rechten Fuss (es wird nur der Ballen belastet, nicht der ganze Fuss)

Count 3: Mit dem rechten Fuss einen Schritt nach rechts seitwärts tanzen

Count 4: Wird individuell nach der Tanzbeschreibung getanzt (z.B.: Tap, Stomp, Stomp up, Scuff usw.)

Turning Grapevine nach rechts mit 1/4 Drehung

Die Counts 1 und 2 werden wie beim normalen Grapevine getanzt. Der Schritt auf Count 3 erhält zusätzliche eine 1/4 Drehung nach rechts. Count 4 wird ebenfalls individuell nach Tanzbeschreibung getanzt.

Turning Grapevine nach rechts mit 1/2 Drehung

Die Counts 1, 2 und 3 werden wie beim Grapevine mit 1/4 Drehung getanzt. Count 4, der individuell nach Tanzbeschreibung getanzt wird, wird um eine 1/4 Drehung nach rechts ergänzt.

Bei einem Grapevine nach links werden die entsprechenden Schritte seitenverkehrt getanzt.

HITCH

Ein Hitch beschreibt das Anheben des Beines, indem der Oberschenkel im rechten Winkel zum Oberkörper nach vorn gebracht wird.

HOOK

Ein Hook beschreibt das Kreuzen der Wade des bezeichneten Beins vor oder hinter dem Schienbein des Standbeines (der Fuss wird vom Boden abgehoben). Der freie Fuss schwingt dabei wie ein Pendel vor oder hinter das Standbein ohne abgesetzt zu werden.

HOOK-COMBINATION

Hook-Combination rechts

Count 1: Rechte Ferse diagonal rechts vorne auftippen

Count 2: Rechte Wade vor linkem Schienbein kreuzen (Fuss vom Boden heben)

Count 3: Rechte Ferse diagonal rechts vorne auftippen

Count 4: Je nach Schrittbeschreibung (Close, Together, Stomp)

Bei einer Hook-Combination links werden die entsprechenden Schritte seitenverkehrt getanzt.

HOP-JUMP

Ein Hop bezeichnet einen kleinen Sprung in die Höhe auf einem Fuss und das Landen auf demselbigen, wogegen ein Jump einen kleinen Sprung in die Höhe von beiden Füßen ausgehend, und auf beiden wieder landend bezeichnet.

JAZZ BOX (AUCH: SQUARE)

Eine Jazz Box ist eine Schrittfolge mit 4 Gewichtswechseln und kann mit einem Schritt vorwärts oder einem Kreuzschritt begonnen werden.

Count 1: Rechten Fuss vor dem linken Fuss kreuzen

Count 2: Schritt links rückwärts

Count 3: Schritt rechts seitwärts

Count 4: Schritt links vorwärts

Mit dem 4. Schritt kommt der Tänzer wieder an seiner Ausgangsstelle an; er tanzt ein Viereck.

JUMP - HOP

Ein Hop bezeichnet einen kleinen Sprung in die Höhe auf einem Fuss und das Landen auf demselbigen, wogegen ein Jump einen kleinen Sprung in die Höhe von beiden Füßen ausgehend, und auf beiden wieder landend bezeichnet.

KICK-BALL-CHANGE

Kick-Ball-Change rechts

Count 1: Kick rechts vor (Knie heben und von oben nach unten kicken; keine Fusstritte austeilen!

+: Rechten Ballen an den linken Fuss heransetzen und kurz belasten.

Count 2: Schritt links am Platz (mit Gewichtswechsel; d.h. das Gewicht auf den linken Fuss übertragen)

Analog zu obiger Beschreibung wird der Kick-Ball-Change mit dem linken Fuss ausgeführt.

LOCK STEPS

Lock Step rechts vorwärts

Count 1: Rechter Fuss Schritt vorwärts

+: Linken Fuss hinter rechtem Fuss einkreuzen

Count 2: Rechter Fuss Schritt vorwärts

Analog zu obiger Beschreibungen werden auch Lock Steps rückwärts (auch mit dem linken Fuss beginnend) ausgeführt.

POINT

Ein Point wird genau so ausgeführt, wie ein Tap. Der Unterschied besteht darin, dass bei einem Point das Bein immer gestreckt ist, was bei einem Tap oder Touch nicht der Fall ist.

ROCK STEP (AUCH: BREAK STEP ODER CHECK STEP)

Rock Step rechts vorwärts

Der Rock Step ist eine Schrittfolge mit zwei Gewichtswechseln, die auf 2 Counts ausgeführt wird.

Count 1: Mit dem rechten Fuss wird ein Schritt vorwärts getanzt, das Gewicht dabei so weit auf den rechten Ballen übertragen, dass die linke Ferse entlastet werden kann und sich vom Boden abhebt. Nicht den ganzen linken Fuss hinten hochheben!

Count 2: Das Gewicht zurück auf den linken Fuss verlagern und den rechten Fuss entlasten.

Rock Step rechts rückwärts

Count 1: Mit dem rechten Fuss einen Schritt rückwärts tanzen, das Gewicht dabei so weit auf den rechten Ballen übertragen, dass die linke Ferse entlastet werden kann. Nicht den ganzen linken Fuss hinten hochheben!

Count 2: Das Gewicht zurück auf den linken Fuss verlagern und den rechten Fuss entlasten.

Rock Step rechts seitwärts

Count 1: Mit dem rechten Fuss einen Schritt rechts seitwärts tanzen. Das Gewicht liegt auf belasteten rechten Fuss.

Count 2: Das Gewicht zurück auf den linken Fuss verlagern und den rechten Fuss entlasten.

Bei Rock Steps links werden die entsprechenden Schritte seitenverkehrt getanzt.

SAILOR STEP

Sailor Step rechts

Count 1: Der rechte Fuss kreuzt hinter dem linken Fuss. Das Gewicht ist nur auf dem Ballen.

+: Der linke Fuss wird am Ballen links seitwärts gesetzt (Ferse bekommt keine Belastung!). Das Gewicht wird nur halb auf diesen Fuss übertragen (genug, um den rechten Fuss für den nächsten Schritt zu entlasten).

Count 2: Der rechte Fuss wird rechts seitwärts gesetzt und belastet.

Richtig wird dieses Schrittmuster dadurch erreicht, dass der Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung lehnt wie der Fuss der hinterkreuzt (wenn der rechte Fuss hinterkreuzt nach rechts lehnen, wenn der linke Fuss hinterkreuzt nach links lehnen).

Bei einem Sailor Step nach links werden die entsprechenden Schritte seitenverkehrt getanzt.

SCOOT

Ein **Scoot** bezeichnet ein Rutschen über den Boden auf dem belasteten Fuss (vorwärts oder rückwärts), wobei beim Scoot vorwärts das freie Bein wie ein Pendel zur Gewichtsentslastung des „rutschenden“ Fusses benutzt wird. Scoots können auch mit dem Gewicht auf beiden Füßen ausgeführt werden. Die Bewegung geht jeweils von der Hüfte aus.

SCUFF - BRUSH

Ein **Brush** (Bürsten) bezeichnet das Schleifen des Fussballens über den Boden. Die Ferse berührt dabei nicht den Boden.

Beim **Scuff** hingegen wird mit der gleichen Bewegung die Ferse über den Boden bewegt (to scuff bedeutet im Englischen schlurfendes Gehen oder abnützen, also eine Bewegung, bei der man die Füße nicht gut hebt und seine Absätze abnutzt).

SLIDE (AUCH: DRAW) - DRAG

Nach einem Schritt in die angegebene Richtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts) wird der unbelastete Fuss über den Boden gleitend zum Standbein zurückgeführt.

Ein **Slide** bezeichnet das Führen des freien Beines mit gestrecktem Knie zum Standbein. Ein **Drag** bezeichnet das Führen des freien Beines mit gebeugtem Knie zum Standbein.

SPLIT

Ein Split bezeichnet eine gegenläufige kreisförmige Bewegung beider Fersen oder Spitzen zu den Seiten und wieder zurück in die Ausgangsposition (die Fersen bzw. Spitzen bewegen sich auseinander und wieder zusammen)

Heel Split

Count 1: Die Fersen beider Füße werden gegengleich zur Seite gedreht (Gewicht auf den Ballen); die Füße bilden ein umgekehrtes „V“

Count 2: Die Fersen beider Füße werden wieder zurück in die Ausgangsposition (Mitte) gedreht.

Toe Split

Count 1: Die Spitzen beider Füße werden gegengleich zur Seite gedreht (Gewicht auf den Ballen); die Füße bilden ein „V“

Count 2: Die Spitzen beider Füße werden wieder zurück in die Ausgangsposition (Mitte) gedreht.

STEP TURN (AUCH: BREAK TURN, MILITARY TURN)

Count 1: Schritt rechts vor und eine 1/2-Drehung auf dem rechten Fuss nach links, linker Fuss bleibt wo er ist

Count 2: Schritt mit linkem Fuss an Ort und Gewicht auf linken Fuss nehmen

Analog zu obiger Beschreibung kann der Step Turn auch mit dem linken Fuss beginnend getanzt werden.

Anm.: Der Step Turn wird in vielen Tanzbeschreibungen noch als Pivot Turn bezeichnet, was eigentlich falsch ist.

STOMP - STOMP UP (AUCH. STAMP)

Ein **Stomp** ist ein Aufstampfen am flachen Fuss mit Gewichtswechsel. Er kann an Ort oder in eine Richtung (Vor, seit) ausgeführt werden.

Bei einem **Stomp Up** wird ohne Gewichtswechsel am Boden aufgestampft.

STRUT

Ein Strut ist eine Bewegung nach vorne oder nach hinten, auf zwei Taktschläge der Musik.

Toe Strut rechts

Count 1: Rechte Fussspitze tippt in Schrittlänge nach vorn

Count 2: Rechten Fuss abstellen (dort wo getippt wurde)

Heel Strut rechts

Count 1: Rechte Ferse tippt in Schrittlänge nach vorn

Count 2: Rechten Fuss abstellen (dort wo getippt wurde)

Bei Struts links werden die entsprechenden Schritte mit dem linken Fuss getanzt.

Anm.: Ein Toe Strut kann sowohl vorwärts als auch rückwärts getanzt werden, ein Heel Strut kann nur nach vorne getanzt werden !!!

SWITCHES (AUCH: FAST SLIDES)

Count 1: Der rechte Fuss wird über den Boden zur Seite oder nach vorne geführt, bis das Bein gestreckt ist (nicht belasten, sondern nur mit den Fussspitzen auftippen)

+: Den rechten Fuss an den linken Fuss heransetzen und belasten

Count 2: Den linken Fuss über den Boden zur Seite oder nach vorne führen, bis das Bein gestreckt ist

Analog zu obiger Beschreibung können die Switches auch mit dem linken Fuss begonnen werden.

SWIVEL

Ein Swivel bezeichnet eine Isolierung des Oberkörpers, während sich Hüften, Fersen oder Fussspitzen seitwärts bewegen.

Z. B.:

Count 1: Gewicht auf beiden Fussspitzen - Fersen nach rechts oder links drehen

Count 2: Beide Fersen wieder zurück in die Ausgangsposition drehen

SYNCOPATED SPLITS (AUCH: OUT - OUT - IN - IN)

Splits bezeichnen eine Schritt-Kombination, bei der die Füße nacheinander auf Schulterbreite auseinander und wieder in eine geschlossene Fussposition gesetzt werden.

Syncopated Splits rechts

+: Rechten Fuss kleinen Schritt nach rechts setzen

Count 1: Linken Fuss kleinen Schritt nach links setzen

+: Rechten Fuss zurück in die Ausgangsposition setzen

Count 2: Linken Fuss zurück in die Ausgangsposition setzen

Bei Syncopated Splits links werden die entsprechenden Schritte seitenverkehrt getanzt.

TAP ODER TOUCH

Ein Tap bedeutet, dass die Fussspitze oder die Ferse des nicht belasteten Fusses den Boden berührt (vor, seit, diagonal ...) ohne das Gewicht auf den sich bewegenden Fuss zu übertragen (es wird also kein Gewichtswechsel ausgeführt).

THREE STEP TURN (AUCH ROLLING VINE)

Count 1: 1/4 Drehung nach rechts und mit dem rechten Fuss Schritt vorwärts mit

Count 2: 1/4 Drehung nach rechts und mit dem linken Fuss Schritt links seitwärts

Count 3: 1/2 Drehung nach rechts und mit dem rechten Fuss Schritt rechts rechts seitwärts

Count 4: Je nachdem, was der Choreograph im Tanzbeschreibung verlangt (z. B. Tap oder Scuff)

Analog zu obiger Beschreibung kann ein Three Step Turn auch am linken Fuss getanzt werden.

TOE - HEEL - SWIVEL

Eine Kombination mehrerer Schritte und Swivels, die mehr oder weniger stationär ausgeführt werden.

Toe-Heel-Swivel rechts (Gewicht ist auf links!)

- Count 1: Die rechte Fussspitze dreht nach rechts (Ferse bleibt dabei am Boden)
- Count 2: Die rechte Ferse dreht nach rechts (Fussspitze bleibt dabei am Boden)
- Count 3: Die rechte Fussspitze dreht nach rechts (Ferse bleibt dabei am Boden) usw.... je nachdem, was der Choreograph in der Tanzanleitung verlangt

TOE - HEEL - CROSS - SWIVEL

Auch diese Kombination gehört zur Familie der Swivels. Die Schultern bleiben (mehr oder weniger) in Tanzrichtung, die Hüfte „swivelt“ (dreht sich).

Toe-Heel-Cross-Swivel rechts

Das Gewicht ist auf dem linken Ballen, trotzdem wird der Fuss flach auf dem Boden gehalten.

- Count 1: Rechte Fussspitze neben linker Fussspitze auftippen und dabei am Standbein nach links swiveln - Blickrichtung (darauf achten, dass die Fersen zusammen sind)
- Count 2: Rechte Ferse neben der linken Fussspitze auftippen und am Standbein nach rechts swiveln
- Count 3: Rechten Fuss vor linkem Fuss kreuzen und dabei am Standbein nach links swiveln
- Usw.: Je nachdem, was der Choreograph im Tanzbescrieb verlangt

TOGETHER - CLOSE

Beide Ausdrücke beschreiben ein Zusammenbringen der Füße, wobei **Close** (Schliessen) ein Heranschliessen ohne Gewichtswchsel beschreibt, und **Together** (Zusammen) ein Heranschliessen mit Gewichtswchsel (das Gewicht wird hier also auf den ausführenden Fuss übertragen).

TRIANGLE

Count 1: Rechten Fuss vor dem linken Fuss kreuzen

Count 2: Schritt links rückwärts

Count 3: Schritt rechts seitwärts

Count 4: Linken Fuss an rechten heransetzen

Mit dem 4. Schritt kommt der Tänzer leicht hinter seiner Anfangsstelle an; er tanzt ein Dreieck.

TRIPLE STEPS (AUCH: CHA CHA, POLKA STEP, SHUFFLE)

Triple Step rechts vorwärts

Count 1: Rechter Fuss Schritt vorwärts

+: Innenseite des linken Fusses zu rechter Ferse stellen

Count 2: Vom linken Ballen wegdrücken und mit rechtem Fuss Schritt rechts vorwärts

Triple Steps werden mit Schulterführung getanzt, das heisst, dass die Schulter des führenden Fusses in die Richtung, in die der Triple Step ausgeführt wird, zeigen soll.

Analog zu obiger Beschreibung werden auch die Triple Steps rückwärts (auch mit dem linken Fuss beginnend) ausgeführt.

Triple Step rechts seitwärts

Count 1: Rechter Fuss Schritt seitwärts

+: Linken Fuss an rechten heransetzen

Count 2: Vom linken Ballen wegdrücken und mit rechtem Fuss Schritt rechts seitwärts

Analog zu obiger Beschreibung werden auch die Triple Steps links ausgeführt.

VINE (AUCH GRAPEVINE)

Siehe Grapevine