

Beschreibung der Grundschritte

Foxtrott Grundschritt

Rhythmus: lang, lang, kurz, kurz, lang, lang, kurz, kurz

Herr

links vorwärts
rechts vorwärts
links seitwärts
rechts heranschließen
links rückwärts
rechts rückwärts
links seitwärts
rechts heranschließen

Dame

rechts rückwärts 1 L
links rückwärts 2 L
rechts seitwärts 3 k
links heranschließen + k
rechts vorwärts 1 L
links vorwärts 2 L
rechts seitwärts 3 k
links heranschließen + k

Tango Wiegeschritt

Rhythmus: lang, lang, kurz, kurz, lang, kurz, kurz, lang

Herr

links vorwärts
rechts vorwärts
links zurückbelasten
rechts vorne belasten
links zurück belasten
rechts rückwärts
links seitwärts
rechts heranschließen

Dame

rechts rückwärts 1 L
links rückwärts 2 L
rechts vorne belasten 1 k
links hinten belasten + k
rechts vorne belasten 2 L
links vorwärts 1 k
rechts seitwärts + k
links heranschließen 2 L

Langsamer und Wiener Walzer Grundschritt (Rechtsquadrat)

Rhythmus: lang, lang, lang, lang, lang, lang

Herr

rechts vorwärts
links seitwärts
rechts heranschließen
links rückwärts
rechts seitwärts
links heranschließen

Dame

links rückwärts 1 L
rechts seitwärts 2 L
links heranschließen 3 L
rechts vorwärts 1 L
links seitwärts 2 L
rechts heranschließen 3 L

Disco Fox Grundschritt

Rhythmus: kurz, kurz, kurz, kurz, kurz, kurz

Herr

links vorwärts
rechts vorwärts
links Tip (ohne Gewicht)
links rückwärts
rechts rückwärts
links Tip (ohne Gewicht)

Dame

rechts rückwärts k
links rückwärts k
rechts Tip (ohne Gewicht) k
rechts vorwärts k
links vorwärts k
rechts Tip (ohne Gewicht) k

Cha Cha Cha Grundschritt

Rhythmus: kurz, kurz, kurz, kurz, und, kurz, kurz, kurz, kurz, und

Herr

rechts seitwärts
links vorwärts
rechts zurück belasten
links seitwärts
rechts heranschließen
links seitwärts
rechts rückwärts
links vorne belasten
rechts seitwärts
links heranschließen

Dame

links seitwärts 1 k
rechts rückwärts 2 k
links vorne belasten 3 k
rechts seitwärts 4 k
links heranschließen + und
rechtsseitwärts 1 k
links vorwärts 2 k
rechts zurück belasten 3 k
links seitwärts 4 k
rechts heranschließen + und

Blues Grundschritt (Promenade)

Rhythmus: lang, lang, lang, lang, lang, lang

Herr

links seitwärts
rechts Tip (ohne Gewicht)
rechts seitwärts
links Tip (ohne Gewicht)
links vorwärts (Promenade)
rechts vorwärts (Promenade)

Dame

rechts seitwärts L
links Tip (ohne Gewicht) L
links seitwärts L
rechts Tip (ohne Gewicht) L
rechts vorwärts (Promenade) L
links vorwärts (Promenade) L

