



Grundschrirte

Die Beispiele werden mit dem rechten Bein als Fñhrungsbein angefehrt, natñrlich gibt es alle Schrittkombinationen auch links beginnend. Zählweise der Schritte:

1-2 bedeutet 2 Bewegungen auf die ganzen Taktschläge,

1&2 bedeutet 3 Bewegungen innerhalb von 2 Taktschlägen.

& bezeichnet die Zwischenschläge (up-beats), während die Ziffern die ganzen Schläge der Musik (downbeats) bezeichnen.

Schritt	Zählw.	Beschreibung
Apple Jack	&1	Apple Jack (&1): Fußdrehung am Platz mit beiden Füßen. Gewicht auf linke Ferse und rechten Ballen verlagern, dabei rechte Ferse und linken Ballen nach links drücken (die Füße stehen nun in V-Position, mit Ballen nach außen). Dann zurück in Ausgangsposition kommen. In der Regel werden mehrere apple jacks nacheinander getanzt, abwechselnd rechts und links.
Brush	1	Kick nach vorne, wobei der Fußballen kurz den Boden berührt.
Cha Cha	1&2	Wechselschritt zur Seite, vorwärts oder rückwärts, d. h. shuffle oder chassé.
Chassé	1&2	Wechselschritt zur Seite: Schritt rechts nach rechts, linkes Bein neben rechtem abstellen, Schritt rechts nach rechts
Coaster step	1&2	Schritt rechts nach hinten, links neben rechts, rechts vor.
Cross Rock	1-2	Wie Rock Step , nur nicht gerade nach vorne, sondern vorne kreuzend.
Grapevine / Vine	1-2-3-4	Schritt rechts nach rechts, links kreuzt hinter rechts, Schritt rechts nach rechts, linkes Bein tippt neben dem rechten auf (oder kickt etc.).
Hitch / Knee Lift	1	Knie beugen und nach oben heben
Hook	1	Knie beugen und nach oben heben, dabei Unterschenkel vor dem Standbein kreuzen.
Jazz Box	1-2-3-4	Die Füße beschreiben auf dem Boden die vier Ecken eines Rechtecks: rechts kreuzt vor links, Schritt links zurück, Schritt rechts seit, Schritt links vor.
Kick-Ball-Change	1&2	Kick rechts vor, dann rechten Ballen neben dem linken Fuß abstellen, dann Gewichtsverlagerung zurück auf das linke Bein.
Lock Step	1&2	Wie Shuffle , nur mit Überkreuzen der Beine: Schritt rechts vor, dann linkes Bein hinter dem rechten kreuzen, Schritt rechts vor.
Monterey Turn	1-2	Rechtes Bein tippt seitwärts auf (mit dem Ballen), dann ½ Drehung nach rechts auf dem linken Ballen, dabei rechtes Bein heranziehen und neben dem linken aufstellen.
Pivot Turn	1-2	Wie Rock Step , aber mit ½ Drehung zur offenen Seite: Schritt rechts vor, ½ Drehung nach links auf beiden Ballen mit Gewichtsverlagerung auf das linke Bein.
Rock Step (Forward)	1-2	Schritt nach vorne, wobei das hintere Bein den Bodenkontakt behält. Dann Gewichtsverlagerung zurück auf das hintere Bein.
Rock Step Back	1-2	Wie Rock Step Forward , nur rückwärts.
Sailor Step / Sailor Shuffle	1&2	Rechtes Bein hinter linkem kreuzen, Schritt links nach links, Gewichtsverlagerung auf rechts.
Scuff	1	Kick nach vorne, wobei die Ferse kurz den Boden berührt.
Shuffle	1&2	Wechselschritt vorwärts oder rückwärts. Schritt rechts vor, linkes Bein knapp hinter rechtem Bein abstellen, Schritt rechts vor.
Stomp	1	Mit dem ganzen Fuß fest auf dem Boden aufstampfen.