
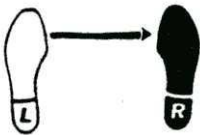

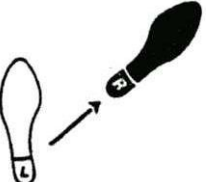
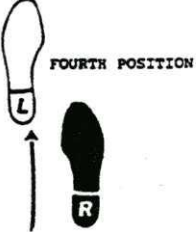
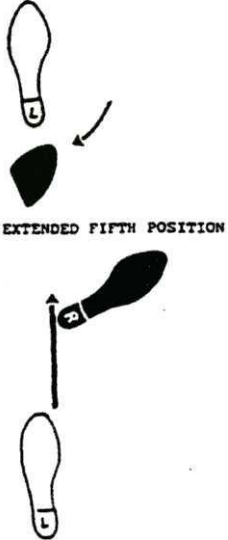


Grundschrirte	
Name	Beschreibung
1st Foot Position <small>FIRST POSITION</small>  <small>START</small>	Grundfußstellung im Country- und Westerntanz, wie auch im Turniertanz/Jazzdance/Moderndance etc.
NTA	Füsse stehen nebeneinander, Gewicht auf einem der Füsse.
2nd Foot Position  <small>THIRD POSITION</small>	Grundfußstellung im Country- und Westerdance.
NTA	Füsse stehen hüftbreit auseinander in einer Linie.
3rd Foot Position  <small>EXTENDED THIRD POSITION</small> 	Grundfußstellung im Country- und Westerdance
NTA	Der eine Fuß wird mit der Innenseite an die Ferse des vorderen Fusses gesetzt oder umgekehrt. Die 3rd Position gibt es auch als Extended 3rd Position - dabei sind die Füsse wie oben beschrieben nur hüftbreit auseinander.
4th Foot Position	Grundfußstellung im Country- und Westerdance.

	
NTA	unbelasteter Fuß wird gerade vor oder zurück gesetzt.
<p>5th Foot Position FIFTH POSITION</p> 	Grundfußstellung im Country- und Westerndance.
NTA	Dabei wird der unbelastete Fuß mit der Spitze hinter der Ferse des belasteten Fusses gesetzt. Diese Position gibt es auch als extended 5th Position, dabei sind die Füße wie oben beschrieben zu setzen, lediglich hüftbreit auseinander.
Accent	Tanz: besondere Betonung zu einer Bewegung Musik: besondere Betonung zu einem starken Takt in der Musik
NTA	
Across	Bewegung quer zur Tanzrichtung (LOD – Line of Dance, siehe unter L) oder ein Fuß kreuzt vor dem Anderen.
Across left	Der rechte Fuß ist über den linken Fuß zu kreuzen.
NTA	
Across right	Der linke Fuß ist über den rechten Fuß zu kreuzen.
NTA	
Add	siehe auch Tag
NTA	
Alignment	Floor Alignment: Beschreibt bzw. gibt die Körperposition im Raum vor in Bezug auf die Tanzrichtung (line of dance = LOD)
NTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forward LOD - in Tanzrichtung 2. Reverse LOD - entgegen Tanzrichtung 3. Wall - Wände/Seiten 4. Center - Zentrum/Center 5. Forward right diagonal - Schräg rechts vorwärts 6. Forward left diagonal - Schräg links vorwärts 7. Reverse right diagonal - Schräg rechts rück

	8. Reverse left diagonal - Schräg links rück
Angle	siehe Diagonal
NTA	
Ankle Rock	Füße sind gekreuzt und Knöchel in einer geschlossenen (locked) Position. Es erfolgt ein Gewichtswechsel von einem Fuß auf den anderen, dabei bleiben die Füße (Ankle = Knöchel) gekreuzt.
Applejacks	eine Fußdrehung am Platz mit beiden Füßen.
NTA	Beispiel: 1. Mit dem Gewicht auf der linken Ferse und dem rechten Ballen den linken Ballen und die rechte Ferse nach links drehen. (Die Füße haben jetzt eine V-Position; die Ballen zeigen nach aussen) & Die Füße wieder in Ausgangsposition drehen 2. Mit dem Gewicht auf der rechten Ferse und dem linken Ballen den rechten Ballen und die linke Ferse nach rechts drehen. (Die Füße haben jetzt eine V-Position; die Ballen zeigen nach aussen) & Die Füße wieder in Ausgangsposition drehen Diese Bewegung kann mit entgegengesetztem Gewichtswechsel ausgeführt werden siehe Traveling Applejacks
Arch	Körperbewegung bzw. Hand- und Armbewegung.
NTA	A: Partnertanz: Bewegung der gefaßten Hände, die einen Bogen formen. B: Line Dance/Aerobic/Jazzdance: Eine Krümmung des Körpers durch Hebung/Fromung/Neigung des Torsos.
Assemble´	Sprung vom Boden mit beiden Füßen und Landung mit einem Fuß auf dem Boden.
DTV	Kann aus dem Stand oder aus einer Bewegung heraus vollführt werden.
Back	Bewegung des Körpers nach hinten. Zurücksetzen des Fusses. (rechts o. links)
NTA	Ausführung meist in 4th Pos.
Backward	Der Bereich hinter dem Tänzer.
NTA	
Balance Step	Eine Schrittbewegung in jeglicher Raumbewegung meist gefolgt von einem Schließen.
NTA	Vorwiegend zu finden im Walzer (Basic Step) 1. Rechten Fuß Schritt vor (4th Pos.) 2. Linken Fuß neben rechten Fuß absetzen (1st Pos.) 3. Rechten Fuß am Platz belasten (1st Pos.)
Ball Change	Ein schneller Gewichtswechsel von dem Ballen des einen Fusses auf den anderen Fuß. Dieser Bewegung geht meist ein Kick oder Fersentipper voraus
NTA	1. RF nach vorn kicken & rechten Ballen neben/leicht hinter (da es beide Ausführungen gibt)dem linken Fuß stellen, dabei Gewicht voll auf rechten Fuss/linken Fuss leicht anheben 2. Gewicht wieder auf linken Fuss zurückführen
Behind	Eine Fussbewegung mit dem unbelasteten Fuß hinter dem Belasteten. Dabei wird der unbelastete Fuß nach der Beendigung dieser Bewegung belastet.
NTA	1. Linken Fuß Schritt seit links 2. Rechten Fuß hinter linken Fuß kreuzen
Body Alignment	Beschreibt bzw. gibt die Fußposition im Raum vor.

NTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Down LOD - in Tanzrichtung 2. Backing LOD - entgegen Tanzrichtung 3. Facing wall - auf Seitenwand gerichtet 4. Facing center - auf Zentrum gerichtet 5. Facing diagonally to wall - Schräg zur Wand gerichtet 6. Facing diagonally to center - Schräg zum Zentrum gerichtet 7. Facing diagonally to wall against LOD - Schräg zu Wand entgegen Tanzrichtung gerichtet 8. Facing diagonally to center against LOD - Schräg zum Zentrum entgegen Tanzrichtung gerichtet
Body Movement	Bewegung des Körpers zur Musik/Choreographie.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geste: Bewegungsform ohne Körperbewegung 2. Step: Gewichtsverlagerung von einem Fuß auf den Anderen. 3. Locomotion: Bewegung des Körpers von einer Stelle zur Anderen 4. Jumping: Bewegung aus dem Stand/aus dem Tanz 5. Turning: Positionsveränderung durch eine kreisförmige Bewegung
Body Roll	Eine Körperbewegung mit verschiedenen Körperteilen (Torso/Beinen), die vorwärts, rückwärts, seitwärts ausgeführt werden kann.
DTV	<p>Beschreibung: Ausgangsstellung Füße schulterbreit auseinander, seitlich in die linke/rechte Wanddecke gedreht (Facing diagonally to wall) Kopf in den Nacken legen, dabei Brustkorb nach vorn führen. In der Bewegung mit dem gesamten Oberkörper nach vorn und nach unten bewegen, Hände dabei von der Körperseite nach hinten führen und beim nach unten Neigen nach vorn zum Kopf führen. Mit dem Oberkörper bis zum Boden neigen (eigenen Körperbremse beachten) - Kopf beim nach unten Führen mit Kinn auf den Brustkorb legen.</p> <p>Jetzt mit jedem einzelnen Rückenwirbel, beginnend mit dem Lendenbereich sich nach oben drücken Hände und Arme dabei seitlich von vorn nach hinten führen. Aufrichten, bis Endposition bzw. Ausgangsposition erreicht ist.</p>
Boogie	Die unbelastete Hüfte wird gehoben und in einer kreisenden Bewegung vom belasteten Bein (Standbein) wegbewegt. (Hüftkreiser)(vor/seit/zurück)
NTA	
Boogie Roll	<p>A: Ähnlich der Cuban Motion, bei der eine Vorwärtsbewegung des Beckens erfolgt.</p> <p>B: Eine kreisende Bewegung die mit dem Becken beginnt, sich durch die Bauchregion über den Brustkorb bis zu den Schulter hinaufbewegt.</p>
NTA	
Boogie Walk	Eine Bewegung, bei der die Hüfte erhoben und von dem belasteten Fuß in einer kreisenden Bewegung wegbewegt wird. Dabei wird der unbelastete Fuß nach vorn gesetzt.
NTA	
Box Step	Eine Bewegung, die in 8 Takten ausgeführt wird und gewöhnlich eine Box/Quadrat auf den Boden zeichnet.
NTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Linke Fuß Schritt vor (4th Pos.) 2. Rechten Fuß neben linken Fuß absetzen (1st Pos.) 3. Linken Fuß Schritt seit links (2nd Pos.) 4. Rechten Fuß neben linken Fuß auftippen 5. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos.) 6. Linken Fuß neben rechten Fuß absetzen (1st Pos.)

	7. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) 8. Linken Fuß neben rechten Fuß auf tippen Kann auch mit rechten Fuß begonnen werden.
BPM	Schläge pro Minute. Gibt die schnelligkeit eines Tanzes und somit seinen Charakter an.
NTA	Polka: 114 - 130 bpm Cha Cha: 100 - 126 bpm Waltz: 84 - 100 bpm Two Step: 182 - 198 bpm East Coast Swing: 142 - 158 bpm West Coast Swing: 112 - 128 bpm
Break	A: Stoppen jeglicher Bewegung B: Rhythmuswechsel
DTV	
Bridge	Beschreibt eine Teil in der Choreographie oder Musik, der unterschiedlich zu dem normalen Verlauf der Choreographie oder der Musik ist. Auch TAG oder ADD genannt
UCWDC	Meist eine eigene Sequenz in der Choreographie (Teil A, B etc.)
Brush	Das freie (unbelastete) Bein wird nach von geschwungen/oder nach hinten, dabei berührt der Ballen den Boden und der Fuß verbleibt in der Luft. Eine weitere Bewegung ist notwendig um den Fuß auf den Boden zu setzen.
NTA	
Bump	Ist eine Hüftbewegung, die zu einer Seite ausgeführt wird, indem die Hüfte zu dieser Seite geführt/"gestoßen" wird. Im Partnerdance ist dies eine Bezeichnung für die Hüftberührung zweier Hüftseiten von den Tanzpartnern.
NTA	
Butterflies	siehe Heel Splits oder Toe Splits
NTA	
Buttermilks	siehe Heel Splits oder Toe Splits
NTA	
Buzz	Eine Drehung am Platz in der 3. oder 5. Fußposition, ebenso bekannt als Paddle Turn. Meist gezählt als 1&2&3&4
C W	Clockwise - Im Uhrzeigersinn
UCWDC	
Camel Walk	Das Standbein (belasteter Fuß) bleibt gestreckt, das unbelastete Bein wird gebeugt und schleift mit der Spitze über den Boden (Schleifschritt) nach vorn, wird belastet und gestreckt, das nun hintere unbelastete Bein vollführt ebenfalls diese Bewegung.
NTA	
CCW	Counterclockwise - Entgegen Uhrzeigersinn
UCWDC	
Center	A: Der Balancepunkt des Körpers/Körpermitte B: Raummitte
NTA	
Cha Cha Rhythmus	Tanztakt und Rhythmus mit den Zählzeiten 2,3 4&1...

	DTV	
Cha Cha Step		Schrittkombination mit den Zählzeiten 1&2, 3&4
	NTA	
Chaine		Eine 360 Grad Drehung mit drei belasteten Schritten nebeneinander. Füße dabei in 1st Pos. bringen und Gewicht wechseln während der Drehung.
	NTA	
Change of Weight		Gewichtswechsel vom belasteten Fuß zum Unbelasteten.
	NTA	
Charleston Kick		siehe Charleston Step
	NTA	
Charleston Step		Eine Schrittkombination bestehend aus vier Schritten.
	NTA	1. Linken Fuß Schritt vor (4th Pos.) 2. Rechten Fuß Kick nach vorn 3. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos.) 4. Linke Spitze hinten auftippen
Chassé		Eine Seitwärtsbewegung, bei der die Füße immer bewegt werden. Eine Seitwärtsbewegung, die normalerweise aus drei Schritten besteht. Kann aber erweitert werden.
	NTA	1. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) &. Linken Fuß neben rechten Fuß absetzen (1st Pos.) 2. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.)
Chug		siehe Scoot
	NTA	
Close		Schließen
	NTA	Ein Fuß wird neben dem Anderen gesetzt.
Coaster Step		Eine Bewegung von drei Schritten, bei der jeder Schritt Gewicht besitzt und auf zwei Zählzeiten gesetzt wird.
	NTA	1. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos.) & Linken Fuß neben rechten Fuß setzen (1st Pos.) 2. Rechten Fuß Schritt vor (5th Pos.)
Count		Zählzeit
	DTV	Gibt an welchen Charakter ein Musiktitel hat oder /und gibt an, wie lang ein Tanz ist.
Cross		Der unbelastete Fuß wird über/hinter dem belasteten Fuß gekreuzt.
	NTA	
Cross Ball Change		siehe Sailor Shuffle
	NTA	
Cross Shuffle		Einen Schrittkombination ähnlich dem Shuffle mit Zählzeiten 1&2, jedoch wird hier die erste und dritte Fußbewegung über dem Standbein gekreuzt.
	NTA	1. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (extended 5th Pos.) &. Linken Fuß Schritt seit links hinter rechten Fuß (5th Pos.) 2. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (extended 5th Pos.)
Cuban Motion		Eine Hüftbewegung, die durch Fußarbeit hervorgerufen wird. Dabei wird die Hüfte immer zum unbelasteten Fuß geneigt, der belastete Fuß ist durchgedrückt.
	DTV	Beispiel Lock Step:

	<p>1. Rechten Fuß Schritt vor (extended 5th Pos.) - gestreckt und Hüfte ist nach hinten oben gezogen, der linke Fuß ist lang gestreckt und berührt mit der Spitze den Boden. Die Arme vollführen dabei eine Contrabewegung, so dass der linke Arm vor der Brust ist und der rechte lang (gebeugt) rechts zeigt.</p> <p>& Linker Fuß wird nun an den rechten Fuß (Knöchel an Köchel) gesetzt. Hüfte dabei neutral, dass heißt in einer Ebene, linker Fuß gebeugt, rechter Fuß gestreckt, Arme jetzt entgegengesetzt</p> <p>2. Vom linken Fuß jetzt abdrücken und rechten Fuß Schritt vor (extended 5th Pos.) - gestreckt und Hüfte ist nach hinten oben gezogen, der linke Fuß ist lang gestreckt und berührt mit der Spitze den Boden. Die Arme vollführen dabei eine Contrabewegung, so dass der linke Arm vor der Brust ist und der rechte lang (gebeugt) rechts zeigt.</p>
Developé	siehe Passé
	NTA Das unbelastete Bein öffnet/beugt vorwärts, seitwärts.
Diagonal	Eine Bewegung, die im 45 Grad Winkel zur Seite rechts/links nach vorn/hinten vom center weg ausgeführt wird.
	NTA
Difficulty Level	Beschreibt die Schwierigkeitsstufen von Tänzen
	<p>Kategorien:</p> <p>1. Beginner - Für Tänzer mit keiner oder wenig Erfahrung</p> <p>2. Beginner/Intermediate - Für Tänzer, die Grundbegriffe beherrschen und ein gewisses Koordinationsvermögen besitzen.</p> <p>3. Intermediate - Für Tänzer, die gewisse Eigenvorstellung und schnelles Auffassungsvermögen haben, sowie die verschiedenen Musikrichtungen erkennen und einordnen können.</p> <p>4. Intermediate/Advanced - Motion, Rhythmus und Tanzqualität sind ausgebildet, die Tänzer besitzen keine Schwierigkeiten beim Umsetzen von Tanzchoreographien.</p> <p>5. Advanced - Schnelles Umsetzen der Tänze und Musikrichtung mit Variationen, sehr gut ausgebildete Bewegung zu den Tänzen, sehr flexibel und beste Körperbeherrschung und Koordination.</p>
Dig	Eine Bewegung der Ferse oder des Ballens neben dem Standbein (belasteter Fuß), die Bewegung wird verstärkt, also mit Nachdruck, ausgeführt.
	NTA
Dip	auch Corté genannt
	NTA Eine leichte Beugung des belasteten Fußes(Knies) (Plié) zu einer sitzenden Position. das unbelastete Bein ist lang vorgestreckt.
Double Electric Kicks	siehe Electric Kicks
	NTA
Double Foot Boogie	Eine Schrittkombination aus 4 Takten mit Fersen und Spitzen.
	<p>1. Gewicht auf den Fersen, die Spitzen diagonal nach außen drehen</p> <p>2. Gewicht auf den Ballen, die Fersen diagonal nach außen drehen</p> <p>3. Gewicht auf den Ballen, die Fersen nach innen drehen</p> <p>4. Gewicht auf den Fersen, die Spitzen nach innen drehen/zusammen</p>
Downbeat	Ist die volle Zählzeit im 4/4 Takt eines Blocke in der Musik. Diesen gibt es vier Mal, dazwischen den Upbeats.
	NTA 1 & 2 & 3 & 4 &

Drag	Eine Bewegung, bei der dem belasteten Fuß das unbelastete Bein gebeugt/angewinkelt langsam herangeführt wird.
NTA	
Draw	siehe Drag
NTA	
Electric Kicks	eine Hip Hop Bewegung.
NTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rechten Fuß Schritt vor und linken Fuß leicht über den Boden nach hinten Kicken 2. Linken Fuß hinten belasten mit Schritt zurück und rechten Fuß leicht über den Boden nach vorn Kicken 3. Rechten Fuß Schritt rück und linken Fuß leicht über den Boden nach vorn Kicken 4. Linken Fuß Schritt vor und rechten Fuß leicht über den Boden nach hinten Kicken
Elevé	Hebung des Körpers zu gestreckten Beinen bis man nur noch auf dem Ballen steht.
DTV	Gegensatz zu Plié.
Fan	<p>A: Das belastete Bein ist leicht gebeugt, der unbelastete Fuß beschreibt gestreckt eine kreisende Bewegung nach vorn, nach hinten oder zur Seite.</p> <p>B: Heel Fan: Füße sind zusammen, die Ferse des einen Fußes bewegt sich nach außen und dreht wieder zurück in die 1st Pos.</p> <p>C: Toe Fan: Füße sind zusammen, der Ballen des einen Fußes bewegt sich nach außen und dreht wieder zurück in die 1st Pos.</p>
Fan Brush	siehe Sweep
NTA	
Fan Kick	Ein hoher, gestreckter Beinkick, bei der der gestreckte Fuß eine kreisende Bewegung ausführt.
NTA	
Figure	Eine Bewegung zwischen Tanzpositionen, die vorgeschriebener Anzahl von Gewichtswechseln unterliegt, meist auch einem Rhythmus.
NTA	
Figure Four	Der belastete Fuß dreht (Swivel) am Platz, das unbelastete Bein pendelt vor dem belasteten Fuß, jedoch hat dieses Bodenkontakt.
NTA	
Flare	Ein flacher Kick auf oder nahe dem Boden.
NTA	
Flea Hop	Ein Skip oder Scoot seitwärts zum unbelasteten Fuß, die Hüfte neigt nach oben.
NTA	
Flex	Eine leichte Beugung des Körpers als Gegensatz zu einer starken Beugung.
NTA	
Flick	ein scharfer, schneller Kick nach hinten mit einem angewinkelten Knie und einer gestreckten Spitze.
DTV	
Foot Boogie	eine Schrittkombination auf 4 Takten mit Spitze/Ferse (rechts oder links) mit einem Fuß am Platz.

NTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Linker Fuß am Platz, rechte Spitze nach rechts drehen 2. Rechte Ferse nach rechts drehen 3. Rechte Ferse zurück drehen 4. Rechte Spitze zurück drehen
Foot Parts	Beschreibung der Fußteile.
NTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spitze 2. Innenseite der Spitze 3. Aussenseite der Spitze 4. Ballen 5. Innenseite des Ballens 6. Aussenseite des Ballens 7. Ferse 8. Innenseite der Ferse 9. Aussenseite der Ferse 10. ganzer Fuß 11. Innenseite des Fusses 12. Aussenseite des Fusses
Footwork	siehe Fußpositionen 1st Pos. bis 5th Pos.
NTA	
Forward	Der Bereich vor dem Tänzer
NTA	
Frame	Die Tanzhaltung/Rahmen, in der sich die Körperbalance und die Erscheinung abbildet. Die Körperachse ist wichtig für die Ausführung von Drehungen, Bewegungen etc.
NTA	
Freeze	Stoppen sämtlicher Bewegungen - Einfrieren
NTA	
Gallop	siehe Cross Shuffle
NTA	
Gewichtswechsel	Ein Gewichtswechsel ist der Transport von Einem auf den anderen Fuß
NTA	<p>Types:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ball Change - Ein Gewichtswechsel von einem Ballen zum Anderen. 2. Cross - Ein Kreuzen des Einen über/hinten dem anderen Fuß 3. Kick Ball Change - siehe Ball Change, lediglich geht dem Gewichtswechsel ein Kick voraus/ auch Ferse ist möglich 4. Replace/In Place/Recover - Das Zurückführen zum Originalfuß siehe Rock Step 5. Rock Step - Zwei Gewichtswechsel von zwei Fußstellungen in jede Richtung 6. Switch - Gewichtswechsel von einem Fuß zum Anderen in schneller Abfolge durch abwechselndes Standbein. 7. Together - Zusammenführen der Füße mit einem Gewichtswechsel.
Grapevine	Schrittkombination aus drei Schritten plus einem Beendigungsschritt/Weiterführungsschritt seitlich oder schräg vor oder zurück.

	Ausgangsstellung Füße nebeneinander (1st Pos.) 1. Linken Fuß Schritt seit links (2nd Pos.) 2. Rechten Fuß hinter linken Fuß kreuzen (3rd oder 5th Pos.) 3. Linken Fuß Schritt seit links (2nd Pos.) 4. Stomp/Scuff/Brush/Hitch rechten Fuß neben linken Fuß
NTA	
Grind Walk	siehe Heel Twist und Suzie Q
NTA	1. Rechte Ferse ist vor dem linken Fuß gekreuzt, die rechte Spitze zeigt in die linke Ecke 2. Gewicht auf der rechten Ferse lassen und linken Fuß Schritt seit links, dabei die rechte Spitze in die rechte Ecke drehen
Heel	Ferse des Fusses berührt den Boden.
NTA	
Heel Ball change	siehe Ball Change, jedoch wird hier die Ferse vorn aufgetippt.
NTA	
Heel bounce	siehe Heel Raises
NTA	Beide Fersen werden gehoben (Füße zusammen oder leicht auseinander), Gewicht dabei auf Ballen, und setzen auf den Boden wieder auf. (Counts &1&2) Auch als Drehung tanzbar, dabei geht ein Vorwärts-, Seitwärts- oder Rückwärtsschritt voraus.
Heel Klicks	Schnelle Heel Spreads/Splits, gezählt &1&2, wobei auf & die Fersen auseinander drehen und auf 1 leicht zusammengeschlagen werden.
NTA	
Heel Raises	siehe Heel Bounce
NTA	
Heel Splits	siehe Heel Spreads/Clicks
NTA	Füße in 1st Pos., auf dem Ballen ist das Gewicht, auf 1 werden die Fersen auseinandergedreht und auf 2 wieder zusammengeführt in 1st Pos. ohne sich zu berühren (anders bei Heel Clicks); schnelle Heel Splits starten auf & 1.
Heel Spreads	siehe Heel Splits
NTA	
Heel Stomps	siehe Knee Pops
NTA	Beide oder eine Ferse heben, Knie dabei beugen (&). Fersen wieder auf den Boden setzen (1). Die Zählzeiten betragen & 1
Heel Swivels	Mit dem Gewicht auf den Ballen, die Fersen nach rechts oder links drehen und wieder zurück.
NTA	
Heel Touch	siehe Touch
NTA	
Hip Bumps	Die Hüfte wird in eine Richtung geneigt ggf. auch wieder zurück.
UCWDC	
Hitch	Ein Knie wird hochgezogen/nach vorn angewinkelt.
NTA	
Hold	Ein Pause (von 1 oder mehreren Counts), bevor die nächste Bewegung/Schritt ausgeführt wird.

	NTA	
Hook		Der unbelastete Fuß wird vor dem belasteten Bein (bis Knie) gekreuzt.
	NTA	
Hop		Sprung von einem Fuß und wieder landen auf Demselben.
	NTA	
Isolation		Eine Bewegung einer einzelnen Körperregion (Hand/Schulter etc.)
	NTA	
Jackie Gleason		EineSchrittkombination, die aus Brushes besteht, die mit einem Fuß ausgeführt werden , wobei dieser das Standbein kreuzt.
		Beispiel: 1. vorausgegangener Schritt, meist linken/rechten Fuß vor (4th Pos.) 2. brush (Ballen) rechten/linken Fuß vor 3. brush (Ballen) rechten/linken Fuß zurück vor linken/rechten Fuß kreuzend 4. brush (Ballen) rechten/linken Fuß vor (diagonal) Ein weiterführender Schritt muß folgen.
Jazz Box		siehe Jazz Square, Square Box Eine Schrittkombination bei der die Füße eine Box beschreiben. Ausführungen aber beachten!!!
	NTA	Beispiel: 1. Rechten Fuß vor dem linken Fuß kreuzen und absetzen(lock 2nd Pos) 2. Linken Fuß Schritt zurück (4th Pos.) 3. Rechten Fuß Schritt rechts seit (2nd Pos.) 4. Linken Fuß Schritt vor (4th Pos.) oder 1. Rechten Fuß Schritt vor(4th Pos.) 2. Linken Fuß vor rechten Fuß kreuzen (lock in 2nd Pos) 3. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos.) 4. Linken Fuß Schritt seit links (2nd Pos.)
Jazz Square		siehe Jazz Box
	NTA	Beispiel: 1. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (lock 2nd Pos.) 2. Linken Fuß Schritt rück (4th Pos.) 3. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) 4. Linken Fuß an rechten Fuß setzen (1st Pos.)
Jump		Ein Sprung mit beiden Füßen und beide laden wieder auf den Boden.
	NTA	
Jumping Jacks		Ein Sprung auf & und einer Ladung auf count1 und die Füße sind hüftbreit auseinander. Auf & wieder springen, so dass die Füße auf 2 wieder geschlossen sind. Ausführung von Auseinander- und Zusammenspringen auf 1 & auch ausführbar.
	NTA	
Kick		Rechten oder linken Fuß anheben und diesen dann nach vorn , zur Seite, nach hinten vorschnellen lassen, bis das Bein gestreckt ist. Ebenfalls ist hierbei drauf zu achten, dass die Fußspitze auch getreckt ist.
	UCWDC	
Kick Ball Change		siehe Ball Change

	NTA	nur dass diesem Schritt ein Kick vorausgeht.
Knee Pop		Ein Hacken anheben bis das Bein gebeugt ist.
	NTA	
Leap		Ein Gewichtswechsel von einem auf den anderen Fuß wie folgt: Aus dem belasteten Fuß herausspringen in einem Bogen nach oben und auf den unbelasteten auf dem Ballen landen, dabei leicht Knie beugen und nach und nach die Ferse zum Boden senken.
	NTA	Beim Hip Hop der sogenannte Slide-Schritt, nur das hierbei das unbelastete Bein nach dem Sprung zum anderen nachgezogen (slide) wird.
Lilt		Eine Bewegung des Körpers die nach unten ausgeführt wird - Tanzrichtung Lilt - auf jedem Count (1, 2, 3, 4...) wird der Körper nach unten belastet. und auf (&) wird in die normale Höhe zurückgeführt.
	NTA	Im DTV als Jive bekannt, Im C&W bei Polka und East Coast Swing verwendet.
Lock		Ein enges Kreuzen der Fußgelenke in 1st oder 2nd Pos.
	NTA	
Lock Step		Eine Fußbewegung, bei der der hintere oder vordere unbelastete Fuß zum Belasteten aufschließt, mit den Knöchel kreuzt und absetzt.
	NTA	
LOD		Line of Dance - Tanzrichtung
	NTA	
Lunge		Ein großer Ausfallschritt, bei dem das belastete Bein gebeugt ist und das Unbelastete gestreckt.
	NTA	
Mashed Potato		Eine Schrittkombination, die Rückwärts auf den Ballen durch Drehen der Fersen ausgeführt wird.
	GCWDA	Beispiel: & Rechten Fuß hinter Linken Fuß aufsetzen und rechte Ferse nach links drehen 1. Rechte Ferse nach rechts drehen & Linken Fuß hinter rechten Fuß setzen und Ferse dabei nach rechts drehen 2. Linke Ferse nach links drehen
Measure		Takt. Im C&W wie auch eigentlich in anderen 4/4 Takten der Musik ein Abschnitt/Maß von 4 Takten. oder Im Walzer 3/4 Takt - 3 Zählzeiten pro Takt.
	UCWDC	
Military Pivot		Eine halbe Drehung auf zwei Zählzeiten, wobei der erste Schritt nach vorn ausgeführt wird und der Zweite die Drehung hervorruft und belastete wird (Da der Schritt aus dem Militär kommt, heißt wer auch military Pivot).
	UCWDC	
Military Turn		Eine viertel Drehung auf zwei Zählzeiten, wobei der erste Schritt nach vorn gesetzt wird und der Zweite die Drehung hervorruft und belastet wird.
	UCWDC	
Monterey Turn		Eine Drehung, die mit einem Point/Touch seitwärts beginnt.

	<p>Beispiel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rechten Spitze rechts seit auf tippen (Gewicht auf links) 2. 1/2 oder 1/4 Drehung auf dem linken Fuß nach rechts und Rechten Fuß neben linken Fuß absetzen (Gewicht dann meist auf rechten Fuß)
Nanigo	Bewegung des Oberkörpers vor und zurück in kurzer Zeit. Üblich im Swing- und Lateinbereich.
NTA	
Passé	Der unbelastete Fuß wird an das Knie des belasteten geführt, dabei ist das unbelastete Knie gebeugt.
DTV	
Pelvic Thrusts	Eine Kippbewegung des Oberkörpers nach vorne. Auch bekannt als Bump
NTA	
Pigeon Toed	Eine Bewegung der Fußabschnitte Ferse/Spitze, die abwechselnd ausgeführt wird.
NTA	Entweder werden die Spitzen zusammengeführt und die Fersen bleiben am Platz oder umgekehrt.
Pigeon Toes	siehe Heel Splits
NTA	
Pivot	auch Military Pivot genannt. Eine Platzdrehung bestehend aus zwei Schritten, die auf den Ballen gedreht wird.
NTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rechten/Linken Fuß Schritt vor (5th Pos.) 2. 1/2 Drehung links/rechts und linken/rechten Fuß belasten (5th Pos.)
Plié	Senkung des Körpers in die Knie. Dabei sind die Beine gebeugt.
DTV	Wird meist in Verbindung vom Passé oder Feets Apart getanzt.
Point	Ist eine Bewegung des Fußes, die vorwärts, seitwärts oder rückwärts ausgeführt wird. Dazu wird die Spitze aufgesetzt und mit der äußersten inneren Fußkante der Boden berührt.
NTA	
Polka	Es werden drei Schritt auf zwei Zählzeiten ausgeführt. siehe Shuffle
NTA	
Prep	Eine Bezeichnung für eine Vorbewegung zum Ausführen eines Schrittes/ einer Drehung / einer Änderung der Position. Bekannt als der Vorschrift für eine Drehung im Partnerdance.
NTA	
Quick	Ein Schritt der auf einer Zählzeit gesetzt wird.
NTA	Deutlich erkennbar beim Two Step (Zählweise slow, quick, quick, slow etc.).
Ripple	Eine Bewegung die sich von einem Körperteil zu einem Anderen durch- und fortführt. Siehe Body roll
NTA	
Rise	<p>Rise and Fall: Schritt auf dem auf dem Ballen im ganzen Körper erhoben wird und bis auf die fersen abgesenkt wird. Übliche Schrittausführung im Walzer auf Schritt 1 in die Knie und Ferse als erstes, auf Schritt 2,3 wird erhoben und auf & bis zur 1 abgesenkt und Schritt ausgeführt.</p> <p>Body Rise: Körperstreckung in der gesamten Körperachse.</p>
NTA	

RLOD	Reverse Line of Dance - Entgegen Tanzrichtung
NTA	
Rock Step	Wiegeschritt - Eine Schrittkombination mit zwei Schritten für einen Gewichtswechsel von dem einen auf den anderen Fuß in jede Richtung.
NTA	
Rocking Chair	Eine schrittkombination auf 4 Zählzeiten, wobei ein Fuß am Platz bleibt und der andere vor oder/und zurück gesetzt wird.
NTA	Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor (4th Pos. oder 5th Pos.) 2. Gewicht auf linken Fuß zurück 3. Rechten Fuß Schritt rück (4th Pos. oder 5th Pos.) 4. Gewicht auf linken Fuß vor.
Rondé	siehe Ronde' de Jambe Eine Fußbewegung in kreisender Form des unbelasteten Fusses von einer Position zu einer anderen. Fuß ist dabei gestreckt und Spitze berührt den Boden.
NTA	
Ronde-de-Jambe	siehe Rondé
NTA	
Running Man	Eine Schrittbewegung aus dem Hip Hop.
NTA	Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor & auf rechten Fuß zurückgleiten und linken Fuß heben 2. Linken Fuß Schritt vor & auf linken Fuß zurückgleiten und rechten Fuß dabei heben 3. Rechten Fuß Schritt vor & auf rechten Fuß zurückgleiten und linken Fuß heben 4. Linken Fuß Schritt vor
Sailor Step	Eine Schrittkombination, in der der Oberkörper zu der entgegengesetzten Seite gelehnt wird, wie der gekreuzte Schritt. Sailor Step links: Nach links lehnen, wenn der linke Fuß hinter dem rechten Fuß gekreuzt wird.
NTA	Beispiel: 1. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen (5th Pos.) & Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) 2. Linken Fuß leicht links setzen (2nd Pos.) SAILOR SHUFFLE - Eine sinngemäße Shufflezählung wie ein Sailer Step, wird wie folgt ausgeführt: & Schritt links mit LF 1 Kick, oder, Touch rechte Ferse diagonal vor & Schritt zurück mit RF 2 LF über RF kreuzen & Schritt rechts mit RF 3 Kick, oder, Touch linke Ferse diagonal vor & Schritt rück mit LF 4 RF über Lf kreuzen Variation: Ausführung der o. g. Zählweise, jedoch mit Schritt nach links beginnen etc.," on the downbeat, i.e. 1-&-2-&-3-&-4-&-
Scissor Step	Eine Schrittkombination auf 3 Zählzeiten, die seitwärts ausgeführt wird und mit einem Kreuzschritt beendet wird.
NTA	Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) 2. Linken Fuß an rechten Fuß setzen (1st. Pos) 3. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (5th Pos.) Öfter auch zu finden auf zwei Zählzeiten mit einem Zwischencount(1&2)
Scout	Ein Gleiten des belasteten Fusses vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Kann auch mit Gewicht auf beiden Füßes ausgeführt werden.

	NTA	
Scuff		Eine Berührung der Ferse, die über den Boden geschliffen wird. Ausführung meist nach Grapevine, Side Steps etc.
	NTA	
Shimmy		Eine Schulterbewegung die durch Vorwärts- und Rückwärtsbewegung um die Körperachse der beiden Schulterpartien in einem schnellen Rhythmus ausgeführt wird.
	NTA	
Shrug		Eine Rollbewegung von einer oder beiden Schulterpartien vorwärts oder rückwärts.
Shuffle		Eine Schrittrkombination aus drei Schritten auf zwei Zählzeiten und einem Upbeat (&). Ebenso bekannt unter Polka Step. Die Bewegung wird in Lilt Motion ausgeführt.
	NTA	Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor (4th Pos.) &. Linken Fuß an rechten Fuß setzen (1st Pos.) 2. Rechten Fuß Schritt vor (4th Pos.) Die Fußpositionen können abweichen, je nachdem was in der Choreographie steht.
Skater Steps		Eine Dreh- und Vorwärtsbewegung um die Körperachse, wobei der unbelastete Fuß (Beispiel rechts) durch Vorbeiführen am belasteten Fuß (links) in einer Drehbewegung (Ballen) auf diesem (links) nach vorn gesetzt und belastet wird.
Skip		siehe Scoot
	NTA	
Slap		Eine Hand berührt durch anheben/anwinkeln des Fußes die Ferse.
Slide		Eine Bewegung, die durch Heranziehen/Wegdrücken/Herangleiten des unbelasteten Fußes zum belasteten Fuß charakterisiert ist.
	NTA	
Slow		Ein Schritt der auf zwei Zählzeiten gesetzt wird.
	NTA	Deutlich erkennbar beim Two Step (Zählweise slow, quick, quick, slow etc.).
Spin		Eine 360 Grad Drehung um die Körperachse auf einem Fuß.
	DTV	Beispiel: 1. Rechten Fuß Schritt vor 2. eine komplette Drehung links und linken Fuß über rechten Fuß eindrehen lassen (ist nach der Drehung über rechten Fuß gekreuzt)
Splits		siehe Heel Splits oder Toe Splits
	NTA	
Spot		auch Spot Dance genannt. Eine Bewegung auf einem Bereich bzw. Stelle.
	NTA	
Spotting		Ein Grundelement für das Ausführung von Drehungen.
	DTV	BEispiel: Bei einer Drehung ist es wichtig, das der Kopf bzw. damit der Blick als letztes die Position verläßt (sprich wird schauen noch geradeaus) und als erstes wieder nach der Drehung in der neuen Position ankommt (sprich bei einer halben Drehung (Pivot) als erstes zur Rückwand schaut). Der Blick ist mit das wichtigste bei einer Drehung, da ich hiermit mkoordinieren kann und weiß wo ich hin will.

Steps	<p>Typen von Schritten:</p> <p>A: Walking (slow) - normalerweise auf zwei Zählzeiten</p> <p>B: Running - (quick) - eine Zählzeit in der Musik</p> <p>C: Side - (rechts oder links) - Kann auf slow oder quick gesetzt werden</p> <p>4. Pivot - Eine Drehung mit Gewichtstransport, bei der die Oberschenkel geschlossen sind und die Füße in 3rd oder 5th Pos. zueinander stehen</p> <p>5. Balance: - Eine Schritt in jede Richtung , bei dem die Füße geschlossen werden und ein Hold erfolgt</p>
	NTA
Stomp	Ein Schritt bei dem der gesamte Fuß intensiv den Boden berührt, ein massives Geräusch dadurch entsteht. (Besonders gut auf Holzboden...)
	UCWDC
Stomp Down	Gewicht bleibt nach der Beendigung des Stomp auf dem Fuß.
	NTA
Stomp Up	Der Fuß, der den Stomp ausgeführt hat wird nicht belastet und kann für einen neuen Schritt verwendet werden.
	NTA
Stroll	Eine Schrittkombination, bei der der Vorwärtsschritt (rechts) durch ein Kreuzschritt (links dahinter) und eine weiteren Vorwärtsschritt (rechts) gefolgt wird. Die Schritte werden für gewöhnlich diagonal nach von gesetzt.
Strut	<p>Eine Schrittkombination mit zwei Bewegungen auf zwei Zählzeiten.</p> <p>A: Heel Strut - Die Ferse wird nach vorn aufgesetzt, Spitze in der Luft, auf der zweiten Zählzeit wird die Spitze abgesetzt, der gesamte Fuß belastet und sich dadurch nach vorn, nach hinten, zur Seite oder diagonal bewegt.</p> <p>B: Toe Strut - Die Spitze wird nach vorn aufgesetzt, Ferse in der Luft, auf der zweiten Zählzeit wird die Ferse abgesetzt, der gesamte Fuß belastet und sich dadurch nach vorn, nach hinten, zur Seite oder diagonal bewegt.</p>
	NTA
Sugarfoot	Eine Schrittbewegung abwechselnd der Spitze und der Ferse des unbelasteten Fusses neben dem belasteten Fuß.
	NTA
Sugarfoot Swivel	Eine Bewegung des belasteten und unbelasteten Fusses zugleich.
	<p>Beispiel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Linke Ferse nach rechts drehen und rechte Spitze neben linken Fuß auf tippen 2. Linke Spitze nach links drehen und rechte Ferse neben linken Fuß auf tippen <p>Auch bekannt aus Traveling Toe and Heel Swivels</p>
Sweep	Eine Bewegung des unbelasteten Fußes, der vor dem Standbein gestreckt vor diesem aufgetippt ist und dann in einem Bogen zur Seite geführt wird. Nicht zu verwechseln mit der Rondé.
	UCWDC
Switch	Ein Platzwechsel von den Füßen, bei dem der unbelastete Fuß an den belasteten Fuß herangesetzt wird und der belastete die Position des unbelasteten Fusses einnimmt. siehe Heel Switch oder Toe Switch.
Swivel	Drehung der Füße in eine vorgegebene Position auf der Ferse oder dem Ballen. Die Drehung erfolgt durch Belastung des nicht zu drehenden Fußpartes (Ballen/Ferse).
Swivet	Kann rechts wie links ausgeführt werden. Ist eine Drehbewegung der Ferse des

	einen Fusses und des Ballens des anderen Fusses.
	<p>Beispiel:</p> <p>1.Right Swivet: Auf dem Ballen des linken Fusses und der Ferse des rechten Fusses, die linke Ferse nach links drehen und die rechte Spitze nach rechts drehen.</p> <p>2.Left Swivet: Auf dem rechten Ballen und der linken Ferse, die rechte Ferse nach rechts drehen und die linke Spitze nach links.</p> <p>Der Drehwinkel beträgt 45 Grad.</p>
Tag	auch bekannt als Add. Ist eine externe Choreographie mit eigenen Zählzeiten und Schrittkombinationen in der Choreographie, die zu einem bestimmten Part in der Musik zur Anwendung kommt.
UCWDC	
Tap	siehe Touch
Toe Fan	Füße sind zusammen (1st Pos.), rechte/linke Spitze dreht nach außen und zurück.
NTA	
Toe Splits	Füße sind zusammen (1st Pos.), Spitzen (beide) drehen nach außen und zusammen.
NTA	
Toe Touch	siehe Touch
Touch	Eine Berührung (Tippen) der Spitze oder der Ferse eines Fusses an einer vorgegebenen Position ohne Belastung.
NTA	
Traveling Applejacks	Eine Schrittkombination die sich durch Zusammenführen der Fersen wie Spitzen seitwärts bewegt. Das Gewicht ist dabei auf der einen Spitze(RE) und auf der Ferse (LI). siehe Applejacks
Tripple Step	Drei Schritte (RLR/LRL) am Platz auf zwei Zählzeiten in der Musik. (1st Pos.)
Turn	Eine Drehung/Bewegung des Körpers in eine vorgegebene Position und Richtung. Dabei werden einer oder mehr Schritte gesetzt.
NTA	<p>Types:</p> <p>1. Free Turn - Drehung unabhängig vom Körperposition</p> <p>2. Chainé - eine 360Grad Drehung auf beiden Füße (count 1. und einem Gewichtswechsel (count2))</p> <p>3. 3 Step Turn - eine offene Chainé Drehung, ohne dass die Füße zusammenstehen</p> <p>4. 360 Grad Drehung -</p> <p>1. rechten Fuß rechts in 5th Pos. dabei 1/4 Drehung rechts (eigentlich jetzt schon 1/2 Drehung)</p> <p>2. linken Fuß links mit 1/2 Drehung rechts</p> <p>3. rechten Fuß rechts in 2nd Pos.</p> <p>4. Endschrift (Scuff, Stomp etc.)</p> <p>5. Paddle Turn - Eine drehung rechts oder links mit einem Gewichtswechsel zwischen den Füßen, wobei das Standbein (um das gedreht wird) 3/4 des Gewichts besitzt.</p> <p>6. Pivot - Eine Drehung mit Fußwechsel bei der die Oberschenkel geschlossen sind und</p>

	<p>die Füße in 3rd oder 5th Pos. stehen.</p> <p>7. Traveling Pivot - Eine Aneinanderreihung von Pivot in LOD in 3rd oder 5th Pos.</p> <p>8. Step Turn, Break Turn, Pivot Turn - Gewicht auf den vorderen Fuß (RE/LI) in 3rd oder 5th Pos. und eine 180 Grad Drehung rechts o. links vollführen. Danach das Gewicht auf den Drehfuß zurückführen (RE/LI).</p> <p>9. Heel Pivot - Eine Drehung auf der Ferse eines! Fusses. Der Ballen des unbelasteten Fusses wird an die Ferse des belasteten Fusses herangeführt.</p> <p>10. Twist Turn - Aus einer geschlossenen Fußposition (locked Pos.), d. h. ein Fuß über den anderen o. dahinter eng gekreuzt, wird auf der Ferse des einen und auf dem Ballen des anderen Fusses in die Position/Richtung des hinteren Fusses gedreht.</p> <p>11. Spin - Eine 360 Grad Drehung auf einem Fuß</p> <p>12. Spiral Pivot - auch Spirale genannt - Ein Fuß vorsetzen (5th Pos.) und in die entgegengesetzte Richtung drehen, dabei den hinteren Fuß mit Knie eindrehen lassen, so dass dieses nach der kompletten Drehung (360 Grad) über dem Standbein gekreuzt ist.</p>
Turning Vine	Eine Grapevine mit einer Drehung (1/4 oder 1/2) auf dem 3. Schritt!
NTA	<p>1. Rechten Fuß Schritt seit rechts</p> <p>2. Linken Fuß an rechten Fuß in 3rd oder 5th Pos.</p> <p>3. Rechten Fuß Schritt vor mit 1/4 oder 1/2 Drehung rechts in 5th Pos.</p>
Units	Eine Anzahl von Bewegungen, die eine Schrittkombination bilden. Im 4/4 Takt sind diese zwei Units für zwei Takte um 8 Zählzeiten zu bilden, im Walzer (3/4) sind diese 6 Zählzeiten für zwei Takte.
NTA	
Unwind	Eine Bewegung die mit einem Kreuzschritt über dem Standbein beginnt und über diese Kreuzung ausgedreht wird. Die Drehung kann 1/4 oder 1/2 Raumdrehung sein. Wird mehr als 1/2 Drehung vollführt nennt man diese Corkscrew.
Upbeat	Ist der Takt in der Musik im 4/4 Takt hat dieser folgende Bezeichnung: (&).
NTA	
Variation	Eine Variation ist jegliche (persönliche) Änderung der Schrittbeschreibung.
UCWDC	
Vaudeville Left	siehe Vaudeville Right - nur entgegengesetzt.
Vaudeville Right	Eine Schrittkombination die sich durch Kreuzschritt seitwärts, hier rechts, bewegt.
	<p>Beispiel:</p> <p>& Linken Fuß leicht links rück (ext 5th Pos.)</p> <p>1. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (5th Pos.)</p> <p>& Linken Fuß leicht links rück (ext 5th Pos.) dabei Körper diagonal nach rechts drehen</p> <p>2. Rechten Fuß vor diagonal rechts auf tippen</p>
Vine	siehe Grapevine
NTA	

Weave	ach Traveling Grapevine genannt.
NTA	<p>Eine Welle (Weave) ist ein Grapevine über acht oder mehr Zählzeiten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) 2. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen (3rd or 5th Pos.) 3. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) 4. Linke Fuß vor rechten Fuß kreuzen (5th Pos.) 5. Rechten Fuß Schritt seit rechts (2nd Pos.) 6. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen (3rd or th Pos.) <p>und so weiter</p>

Quelle: by www.line-dance-portal.de