

A. Langsame Walzer

1. Allgemeines

Der langsame Walzer kommt, so wie wir ihn heute kennen, aus England (Englishwaltz), hat 30 Takte (1-2-3) pro Minute, wobei die 1 immer betont ist. Auf 1 wird begonnen.

Tanzhaltung: Paar steht etwas seitlich versetzt voreinander. Rechter Fuß jeweils zwischen den Füßen des Partners. Es wird auf 4 „Gleisen“ getanzt. Die rechte Hand des Herrn mit geschlossenen Fingern auf oder knapp unter Schulterblatt der Dame, Fingerspitzen zeigen schräg nach unten, linker Arm der Dame liegt auf Oberarm des Herrn. Die gefassten Hände sind etwa auf Augenhöhe des kleineren Partners, die Ellenbogen etwas ausgestellt. Die Blicke gehen über die Schulter des Partners. Wichtig: Dame muss sich in den Armen des Herrn wohlfühlen!! Tanzrichtung ist gegen Uhrzeigersinn – wie Kreisverkehr!

Schritte gleichmäßig, grundsätzlich pro Taktschlag ein Schritt. Vorwärtsschritte werden auf dem Hacken, Rückwärtsschritte auf dem Ballen abgesetzt. Der 1. Schritt wird etwas tiefer begonnen, der 2. gehoben und der 3. abgesetzt (ggf. zum Anfang vernachlässigen).

2. Grundschrift

Herr rechts vorwärts, Dame links rückwärts. Herr gibt Impuls für Beginn.

Herr: Vor – Seit – Schluss, Rück – Seit – Schluss

Dame: Rück – Seit – Schluss, Vor – Seit – Schluss

3. Rechtsdrehung

Während des gesamten Schrittablaufs werden die Füße ein wenig nach rechts gedreht. Drehumfang wird selbst bestimmt. Rechte Schulter wird dabei etwas zurückgenommen.

Folge wie Grundschrift,

Herr: Rechts vor – Seit – Schluss

Dame: Links rück – Seit – Schluss

4. Außenseitiger Wechsel

Nach Rechtsdrehung geht Herr **gerade zurück** (rück-rück-zur Partnerin seitliches Öffnen)

Dame gerade vor (vor-vor-zum Partner seitliches Öffnen). Die Füße werden nicht zusammengeführt (ungleich „Schluss-Stellung“). Danach erfolgt außen angesetzte Rechtsdrehung.

5. Rechtskreisel

Der Rechtskreisel wird als **Wiegenschritt mit Drehung** getanzt. Herr links rückwärts (wiege-wiege-wiege), Dame rechts vorwärts (wiege-wiege-wiege). Abschlussschritt Herr rechts rück, links Seit, rechts ran, Dame links vor, rechts Seit, links ran.

6. Linksdrehung (i.d.R. 6 Schritte)

Wie Rechtsdrehung, Herr linke Schulter zurückgenommen,

Herr: Links vor – Seit – Schluss, Rechts rück – Seit – Schluss

Dame: Rechts rück – Seit – Schluss, Links vor – Seit – Schluss

7. Wischer – Seit-Chassè

Herr beginnt links vorwärts, rechts Seit, links hinter rechts gekreuzt, rechts wird dabei entlastet. Rechts belasten und mit zwei kurzen Schritten (Länge wie ein Schritt) und vierten Schritt beendet. Anschließend folgt außen angesetzte Rechtsdrehung.

Dame beginnt rechts rückwärts, links Seit, rechts hinter links kreuzen, links entlasten. Links belasten und mit Chassé-Schritt fortsetzen (wie Herr).

Dame schaut ab Kreuzung der Füße in Tanzrichtung und dreht bei Chassé-Schritt wieder zurück über Schulter des Herrn. Herr nimmt bei Kreuzung der Füße rechte Schulter zurück, um der Dame Platz zu geben.

8. Cross Hesitation

Die Figur beginnt mit einem geöffneten Kreisel, der in Tanzrichtung drehend abgeschlossen wird: Herr links rück-rechts vor-links vor. Dame rechts vor-links rück-rechts vor. Das Paar blickt in Tanzrichtung, Herr links vorn belastet, Dame rechts vorn belastet (Promenade).

Danach folgen für den Herrn ein Zöger- und ein Schwebeschritt, für die Dame zwei Schwebeschritte: Herr rechts innen durch, links wird unbelastet daneben gestellt (Zögerschritt), anschließend links rück-rechts rück-links vorn belasten. Die Dame links vor-rechts vor-drehn-links belasten, anschließend rechts vor-links vor-drehn-rechts belasten. Abschluss mit einem Chassé-Schritt: Beide innen durch, zwei und (zwei kurze Schritte) drei. Anschließen außenangesetzte Rechtsdrehung.

9. Schwebeschritt oder Schere

Herr startet rechts vorwärts neben Füße der Dame, setzt links ausgestellt auf, dreht sich dabei nach rechts, belastet wieder rechten Fuß. Macht innen durch 2 Schritte vorwärts und dreht beim 2. Vorwärtsschritt, belastet linken Fuß. Die Figur wird mit außenangesetzter Rechtsdrehung beendet. Die

Die Dame beginnt links schräg nach hinten, setzt rechts seitwärts und dreht dabei mit Rücken in Tanzrichtung, belastet linken Fuß. Macht außen vorbei 2 Schritte rückwärts, dreht sich beim 2. Schritt und belastet rechten Fuß, anschließend außenangesetzte Rechtsdrehung. Die Figur kann immer anstatt einer außenangesetzten Rechtsdrehung eingefügt werden (z.B. nach außenseitigem Wechsel oder Cross Hesitation).

10. Damendrehung

1. Variante

Nach Rechtsdrehung, Herr hebt rechten Arm der Dame, geht links rück, rechts rück und belastet links vorn. Dame mit rechtem Fuß in Rechtsdrehung (dreh, dreh, dreh) – anschließend wieder eine Rechtsdrehung. Bei der Drehung der Dame ist darauf zu achten, dass jeder Schritt gesetzt wird und die Drehung nicht auf einem Fuß vollzogen wird.

2. Variante

Nach Rechtsdrehung, Herr hebt rechten Arm der Dame, geht links rück, rechts rück und links Seit (wie außenseitigen Wechsel). Dame dreht nach rechts neben gehendem Herrn: rechts dreh, links dreh und rechts Seit. Anschließend erfolgt außen angesetzte Rechtsdrehung.

11. Linksflechte

Linksflechte wird nach geöffnetem Kreisel schräg zur Mitte getanzt. Aus Parallelaufstellung, beide innen durch: Herr rechts vor, links vor, rechts Seit, links rück, rechts rück, links Seit. Dame links vor, rechts dreh, links Seit, rechts vor – am Herrn vorbei -, links vor, rechts Seit. Anschließend erfolgt außen angesetzte Rechtsdrehung.

12. Übergang

Übergang wird als **Grundschrift** getanzt. Entweder Herr: Rechts vor – Seit – Schluss oder Links vor – Seit – Schluss getanzt. Dame entsprechend.

13. Beinkreis nach Wischer

Nach dem Wischer wird der rechte Fuß des Herrn aufgesetzt (1) und der linke in einer kreisförmigen Bewegung an den rechten Fuß herangeführt (2 und 3). Danach wird der rechte Fuß nach rechts herausgestellt (1), wieder herangezogen (2) und der linke in Tanzrichtung ausgestellt (3). Beim Beinkreis ist darauf zu achten, dass die geführten Beine gestreckt bleiben. Die Dame tanzt entsprechend: links aufsetzen, rechts mit kreisförmiger Bewegung an linken Fuß heranziehen, links herausstellen und heranziehen. Danach rechten Fuß in Tanzrichtung herausstellen. Danach folgen der Chassé-Schritt und eine Rechtsdrehung.

<https://www.youtube.com/watch?v=OZR4UFhqiWI>

14. Drei Wischer

Die Figur wird mit einem Wischer begonnen. Herr links vor, rechts Seit, links kreuzen. Dame entsprechend. Danach belastet der Herr seinen rechten Fuß, setzt der Herr seinen linken Fuß seitwärts, zur Dame eingedreht, den rechten kreuzend und weiter belastend. Die Dame entsprechend: linken Fuß belasten, rechts seitwärts, zum Herrn eingedreht, den linken Fuß kreuzend belasten. Während die Damen einen Chassé-Schritt mit dem linken Fuß beginnend um den Herrn tanzt, dreht der Herr sich auf dem rechten Fuß auf der Stelle um 180 Grad. Tanzt dann links rückwärts, rechts rückwärts, mit dem linken Fuß kreuzend und danach ein Chassé-Schritt vorwärts. Dame tanzt rechts vor, dreht sich mit dem 2. Schritt (links) rückwärts und kreuzt mit rechts. Danach ein Chassé-Schritt vorwärts. Anschließend folgt eine außen angesetzte Rechtsdrehung.

[Langsamer Walzer 3 Wischer - YouTube](#)

15. Schwebeschritt oder Schere

Herr startet rechts vorwärts neben Füße der Dame, setzt links ausgestellt auf, dreht sich dabei nach rechts, belastet wieder rechten Fuß. Macht innen durch 2 Schritte vorwärts und dreht beim 2. Vorwärtsschritt, belastet linken Fuß. Die Dame beginnt links schräg nach hinten, setzt rechts seitwärts und dreht dabei mit Rücken in Tanzrichtung, belastet linken Fuß. Macht außen vorbei 2 Schritte rückwärts, dreht sich beim 2. Schritt und belastet rechten Fuß, anschließend außenangesetzte Rechtsdrehung. Die Figur wird mit außenangesetzter Rechtsdrehung beendet.

[Langsamer Walzer Schere - YouTube](#) (etwas andere Ausführung)

16. Impetus mit Rechtsflechte

Nach der Rechtsdrehung setzt der Herr den linken Fuß zurück, zieht den rechten Fuß heran und öffnet mit dem linken Fuß in eine geöffnete Aufstellung. Die Dame geht nach der Rechtsdrehung mit rechts vor, links vor, zieht den rechten Fuß in einer Bewegung heran und stellt diesen in die geöffnete Aufstellung in Tanzrichtung (Promenadenaufstellung). Beide Partner tanzen mit dem Fuß innen durch. Der Herr vor, Drehung vor die Dame, rück, danach Schritte des außenseitigen Wechsels. Die Dame vor, vor, vor (rechts des Herrn), danach Schritte des außenseitigen Wechsels (links des Herrn). Die Figur wird mit einer außen angesetzten Rechtsdrehung abgeschlossen.

[Langsamer Walzer offener Impetus Rechtsflechte - YouTube](#)

17. Telemark mit Rechtsflechte

Die Kombination beginnt mit Rechtsdrehung, Rechtskreise, Übergang. Danach folgt der Telemark: Herr links vor neben Dame, rechts auf anderer Seite neben Dame, links heran und nach vorn in Promenadenaufstellung (Herr dreht auf den Ballen). Dame rechts zurück, links heran, auf den Fersen drehen und rechts heraus zur Promenadenaufstellung. Danach ein Chassé-Schritt nach rechts gehend. Anschließend Herr 3 Schritte vorwärts, Dame 3 Schritte rückwärts.

Abgeschlossen wird die Figur mit dem Impetus und der Rechtsflechte (s. 14.)

[Langsamer Walzer Telemark mit Rechtsflechte - YouTube](#)

18. Schleife

Nach einer Rechtsdrehung geht die Dame 3 Schritte vorwärts in Promenadenaufstellung, Herr rückt seit, vor. Danach tanzt das Paar 2 Schritte vor, rück belasten (als Schwebeschritt), dann 2 Schritte rück, vor belasten (als Schwebeschritt). Die Figur kann mit einem Chassé-Schritt und einer außen angesetzten Rechtsdrehung beendet werden.

In einer weiteren Variante dreht die Dame nach beim zweiten Vorwärtsschritt (sie tanzt also bei der Variante immer vorwärts). Drehung erst links, dann rechts.

[Langsamer Walzer Figur: Schleife - YouTube](#)

Tanzfolge:

Rechtsdrehung

Damensolo auf der Stelle

Rechtsdrehung

Damensolo im außenseitigen Wechsel

Außen angesetzte Rechtsdrehung

Rechtskreisel

Schwebeschritt mit Schere und anschließendem Chassé-Kreisel

Rechtskreisel mit Übergang

Linksdrehung, Linksdrehung

Wischer (oder Wischer mit Beinkreis oder 3 Wischer)

Nach Chassé-Schritt außen angesetzte Rechtsdrehung

Impetus mit Rechtsflechte

Telemark mit Rechtsflechte

Schleife

B. Wiener Walzer

Der Wiener Walzer ist sowohl ein Gesellschafts- als auch ein Turniertanz, der im Paar getanz wird und laut Welttanzprogramm zu den Standardtänzen gehört. Mit knapp 60 Takten pro Minute ist der Wiener Walzer der schnellste Standardtanz und besitzt eine sehr anspruchsvolle Technik.

Durch die vielen Drehbewegungen und seiner hohen Geschwindigkeit ist der Wiener Walzer ziemlich anstrengend und fordert von seinen Tänzern eine gute Kondition. Wie alle Standardtänze auch, wird der Wiener Walzer gegen den Uhrzeigersinn und in einer engen Tanzhaltung getanz.

Für Anfänger ist der Wiener Walzer aufgrund seiner schnellen Schritte schwierig zu erlernen: Es empfiehlt sich, anfänglich lediglich den Wiegeschritt und den Walzerschritt mit Rechtsdrehung zu tanzen. Mit einer gewissen Routine und guter Technik lassen sich später auch die Walzerschritte mit Linksdrehung (evtl. mit Einkreuzen) umsetzen. Auf jeden Fall sollten Sie, wenn Sie purer Anfänger sind, in Erwägung ziehen, einen Tanzkurs zu belegen oder Privatunterricht zu nehmen: Denn auch, wenn es im Fernsehen oder auf Hochzeiten immer so einfach aussieht, der Wiener Walzer ist ein sehr anspruchsvoller Tanz. Und wenn Sie auf dem Parkett eine gute Figur abgeben wollen, lassen Sie sich besser von einem Tanzlehrer die richtigen Schritte für den Wiener Walzer beibringen.

Der Wiener Walzer wird im 3/4 Takt getanz und ein Grundschrift besteht aus 6 Schritten und umfasst 2 Takte. Die Musikstücke im Wiener Walzer entstammen auf Bällen und Turnieren meist der klassischen Musik. Es gibt aber auch diverse Lieder aus dem Pop- und Rockbereich, zu denen Sie einen schönen Wiener Walzer tanzen können.

Klassische Wiener Walzer sind z.B. von Johann Strauß „An der schönen blauen Donau“ und von Peter Tschaikowsky der "Blumenwalzer". Zu den moderneren Walzern zählen etwa "Kiss from a Rose" von Seal und "Delilah" von Tom Jones. Wenn Sie unsicher mit dem Takt sind, empfiehlt es sich, z.B. Musik vom Tanzorchester Klaus Hallen zu spielen, da hier der Takt deutlicher zu hören ist.

Die Tanzhaltung im Wiener Walzer ist, wie in allen Standardtänzen, sehr eng. Die Dame steht leicht nach rechts (vom Herrn aus gesehen) versetzt zum Herrn. Der Herr fasst mit seiner linken Hand auf Augenhöhe der Dame ihre Rechte. Die rechte Hand des Herrn ruht locker auf dem Schulterblatt der Dame.

Als Dame neigen Sie Ihren Oberkörper etwas weiter nach hinten links und blicken über die rechte Schulter des Herrn. Damit Sie Ihre Paarbance gut halten können, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Körpergewicht leicht über Ihren Füßen halten, stellen sie diese so weit wie möglich voneinander weg und bleiben Sie zusammen.

Schritte für Anfänger

Als Anfänger können Sie sich von den Schritten für den Wiener Walzer zuerst den Wiegeschritt (Pendelschritt) aneignen, um ein Feeling für die Musik zu bekommen. Später, wenn Sie den Grundschrift im Wiener Walzer beherrschen, können Sie ihn jederzeit zum Verschnaufen verwenden. Als Erstes nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und bleiben in den Knien locker. Beginnen Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite. Hierzu gehen Sie locker in Ihrem Standbein (links) ins Knie und schieben Ihren rechten Fuß über die Innenseite nach rechts. Bleiben Sie auf Ihrem rechten Fuß und ziehen langsam Ihren linken Fuß zu Ihrem rechten Fuß heran. Halten Sie auf dem dritten Taktschlag Ihren linken Fuß ohne Gewicht neben Ihrem rechten Fuß. Gehen Sie auf Ihrem rechten Bein leicht in die Knie und schieben Ihren linken Fuß zur Seite. Verharren Sie auf Ihrem linken Bein und ziehen allmählich ohne Gewichtsverlagerung den rechten Fuß zu Ihrem linken Fuß.

Halten Sie einen Taktschlag lang den rechten Fuß ohne Gewicht neben Ihrem linken Fuß.

Hinweis: Die Wiegeschritte (Pendelschritt) des Wiener Walzers sind für den Herrn und die Dame gleich. Der Herr beginnt mit dem rechten (Taktschläge 1-3) und die Dame mit dem linken Fuß.

<https://www.youtube.com/watch?v=o3Bmi5AbpSc>

1. Wiener Walzer – Grundschrift und Rechtsdrehung

Der Grundschrift des Wiener Walzers beginnt mit dem rechten Fuß vorwärts. Setzen Sie den Fuß über die Ferse auf und nicht auf dem Ballen, da Sie sonst Ihren Schwung verlieren. Der Vorwärtsschritt wird führend getanzt und beginnt in Tanzrichtung. Setzen Sie den linken Fuß zur Seite. Schließen Sie den rechten Fuß zu Ihrem Linken und belasten ihn. Gehen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt rückwärts. Achten Sie darauf, dass Sie zuerst Ihr Bein nach hinten führen, und erst dann Ihren Körper mitnehmen, damit Sie nicht in Rücklage geraten. Setzen Sie Ihren rechten Fuß zur Seite. Schließen Sie Ihren linken Fuß zu Ihrem Rechten und belasten ihn.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie bei den Schritten des Wiener Walzers die ganze Zeit locker in Ihren Knien bleiben. Beim Vorwärtsgrundschrift (1-3) setzen Sie den Seitschritt etwas größer als beim Rückwärtsgrundschrift (4-6). Auch beim Grundschrift des Wiener Walzers sind die Schritte für den Herrn und die Dame gleich. Der Herr startet vorwärts, die Dame rückwärts. Setzen Sie kleine Seitschritte, damit Sie den schnellen Takt halten können. Möchten Sie den Grundschrift drehen, drehen Sie im Uhrzeigersinn auf den ersten beiden Schritten vor- und rückwärts.

<https://www.youtube.com/watch?v=TFDa2tqEzGA>

2. Offene Drehung

Die offenen Drehungen werden nach der Rechtsdrehung mit dem Pendelschritt getanzt. Zuerst trennt sich das Paar dahingehend, dass der Herr mit dem rechten Bein, die Dame mit dem linken Bein einen rückwärtigen Pendelschritt tanzt. Das Paar pendelt wieder zueinander, berührt sich an den offenen Händen und pendelt wieder auseinander. Der Herr tanzt dann eine Links-, die Dame später eine Rechtsdrehung. Dabei dreht der Herr bzw. die Dame unter dem linken Arm des Herrn. Für die Drehung werden jeweils zwei Pendelschritte benötigt. Nach den Drehungen tanzt das Paar in eine Rechtsdrehung.

<https://www.youtube.com/watch?v=1X7er40TD50>

3. Vorwärtsschritt

Beim Vorwärtsschritt (für den Herrn) beginnt rechts vorwärts, links seitwärts, rechts heran. Die Dame links rückwärts, rechts seitwärts, links heran. Der Schritt wird als Übergangsschritt getanzt und kann mehrfach hintereinander getanzt werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=AQH0K5rADek>

4. Damenrechtsdrehung unter dem Arm

Bei der Damendrehung geht der Herr mit links vorwärts (Vorwärtsschritt), während die Dame eine Rechtsdrehung unter dem Arm des Herrn vollzieht (90 Grad, 180 Grad, 90 Grad). Danach folgt für den Herrn ein Vorwärts-, für die Dame ein Rückwärtsschritt.

<https://www.youtube.com/watch?v=IKtQ2jmO6VM>

5. Damenlinksdrehung unter dem Arm

Bei der Damenlinksdrehung geht der Herr rechts vorwärts (Vorwärtsschritt), während die Dame eine Linksdrehung unter dem Arm des Herrn vollzieht (90 Grad, 180 Grad, 90 Grad). Danach folgt für den Herrn ein Vorwärts-, für die Dame ein Rückwärtsschritt.

https://www.youtube.com/watch?v=CMSJF5Z_xkg

6. Damenrechtsdrehung und Herrenlinksdrehung beim Pendeln

Das Paar führt Pendelschritte aus. Wenn das Paar nach links pendelt, dreht die Dame unter dem Arm des Herrn nach rechts, der Herr nach links. Der Partner/die Partnerin pendelt während der Drehung weiter.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tf2pgFO83oE>

7. Flirt

Beim Flirt tanzt der Herr mit einem Pendelschritt (Rechtsdrehung) an die Seite der Dame während diese weiter pendelt. Danach pendeln beide aufeinander zu (leichte V-Stellung). Der Flirt wird mit einer Linksdrehung/optional mit einer Rechtsdrehung vor die Dame beendet. Wenn die Arme beim Auseinanderpendeln nach außen geführt werden, heißt die Figur auch „Engelchen“.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tf2pgFO83oE>

8. Linksdrehung

Bei der Linksdrehung geht der Herr links vorwärts. Der linke Fuß wird seitlich eingedreht, der rechte seitlich daneben gestellt, der rechte Fuß wird gekreuzt vor den rechten Fuß geführt. Danach folgt ein Rück – Seit – Schluss. Die Dame beginnt erst mit dem Rück-Seit-Schluss und führt dann den Vorwärtsschritt mit der Kreuzung der Füße aus.

<https://www.youtube.com/watch?v=QZJeXPqz-Ls>

9. Offener Wiener Walzer

Der offene Walzer wird mit einer Rechtsdrehung begonnen. Danach klappe das Paar vorwärts tanzend auf und dreht sich wieder zueinander. Dann folgt ein Rückwärtsschritt, danach dreht das Paar sich wieder zueinander. Diese Folge kann mehrfach wiederholt werden. Die Übung wird durch auf einander zugehen und einer Rechtsdrehung beendet.

<https://www.youtube.com/watch?v=eQMmkZSNrq8>

10. Körbchen

Das Körbchen wird aus der Seit-an-Seit-Stellung (siehe Flirt) begonnen. Während der Herr weiter pendelt, gibt er einen Impuls mit der linken Hand und die Dame führt eine Rechtsdrehung vor den Herrn aus. Der Herr erfasst mit seiner rechten Hand die linke Hand der Dame. Beide pendeln nun in die gleiche Richtung. Die Figur wird aufgelöst, indem der Herr die linke Hand der Dame loslässt und er mit seiner linken Hand den Impuls zum Ausdrehen (Linksdrehung) gibt. Die Figur wird wie Flirt beendet. Das Körbchen kann links oder rechts eingerollt bzw. nach links oder rechts ausgerollt werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=hCx6CKYcN6E>

11. Platzwechsel

Beim Platzwechsel tauschen die Partner ihre Position von einer Seit-an-Seit-Stellung zu einer Seit-an-Seit-Stellung mit 3 Schritten im Walzer-Rhythmus. Die Dame wechselt immer vor dem Herrn.

<https://www.youtube.com/watch?v=qSo-rGkTth4>

12. Wiener Walzer außen herum

Wenn der Walzer außen herum getanzt werden soll, ist es wichtig, den Vorwärtsschritt lang und den Rückwärtsschritt kurz auszuführen. So kommt das Paar gut umeinander herum. Mit 2 Drehungen sollten die 360 Grad erreicht werden. Die Übergänge zwischen den Links- und Rechtsdrehungen erfolgen mit einem Vorwärts- bzw. Rückwärtsschritt.

C. Tango

1. Allgemeines

Tango, das sind die abrupten Wechsel von Tempo und Bewegungsform: Lange, schleichende Gehschritte wechseln sich mit kleinen, zackigen Schritten ab, fließende mit abgehackten Bewegungen, das ruhige Dahingleiten der Oberkörper bildet einen Gegenpol zu den ruckartigen Drehungen der Köpfe. Ein besonderes Merkmal des Tangos ist seine gleichmäßige Schrittstruktur. Die Oberkörper bleiben während des Tanzes ruhig, alle Effekte werden nur aus der Körperhaltung des Paares zueinander erzeugt. Die Haltung ist im Tango als Schreittanz eine andere als in den vier anderen Standardtänzen, den Schwungtänzen. Der Herr führt die Dame in erster Linie mit seinem Körper, d. h. mit dem rechten Teil des Brustkorbs und dem Becken bis hinunter zum Knie. Die Arme dienen dazu, der Dame einen Rahmen zu geben, in dem sie sich bewegen kann. Da häufig von einer geschlossenen Haltung in eine Promenadenposition gewechselt wird, steht die Dame weiter links im Arm des Herrn, dessen rechte Hand nicht auf dem Schulterblatt, sondern auf der Wirbelsäule der Dame ruht und leicht diagonal nach unten zeigt. Die Dame legt ihren Arm nicht auf, sondern um den rechten Arm des Herrn hinter die Schulter und „hakt“ sich auf Höhe der Achsel ein. Diese Haltung ermöglicht ein leichtes Wechseln in eine Promenadenposition in dem die Dame an der rechten Hüfte des Herrn abrollen kann. Das Paar steht sehr eng und dreispurig. Führungsimpulse werden zusätzlich auch mit den Knien durchgeführt. Im Gegensatz zu den anderen Standardtänzen ist der Tango kein Schwung-, sondern ein Schreittanz. Es findet also kein Heben und Senken statt. Der Körper verweilt in einer Höhe und wird eben über das Parkett transportiert. So werden weitaus mehr Vorwärtsschritte mit der Ferse angesetzt. Tanz und Musik basieren auf dem 2/4-Takt. Moderne Popmusik, die als Tango tanzbar ist, weist jedoch einen 4/4-Takt auf.

2. Grundschrift

Der Herr startet mit links, geht drei Schritte (2 slow links, rechts, 1 quick links), setzt den vierten Schritt nach vorn rechts und setzt den linken Fuß unbelastet daneben. Die Dame startet mit dem rechten Fuß rückwärts (2 slow rechts, links, 1 quick rechts), setzt den vierten Schritt nach links und setzt den rechten Fuß unbelastet daneben. Der folgende Grundschrift startet er Herr wieder mit dem linken Fuß vorwärts.

<https://www.youtube.com/watch?v=rsDhl2MlgW8>

3. Grundschrift Wiegeschritt

Der Herr startet mit links und macht zwei Schritte (slow) vorwärts. Nach den zwei Gehschritten folgt eine schnelle Gewichtsverlagerung vom vorderen auf den hinteren Fuß, „Wiegen“ genannt, dann auf den vorderen Fuß und erneut auf den hinteren Fuß (Rhythmus quick – quick – slow). Der Abschluss erfolgt durch einen Rückwärtsschritt mit rechts, einem Seitenschritt mit links und dem Heransetzen des rechten Fußes. Die Dame startet rechts rückwärts und setzt die Schritte entsprechend. Diese Figur kann in vier Varianten getanzt werden (Figur gerade ausführen, gedrehter Abschlusschritt, gedrehter Wiegeschritt, gedrehter Wiege- und Abschlusschritt)

<https://www.youtube.com/watch?v=vt0fuTzPdXM>

4. Promenade

Zur Promenade öffnet das Paar in Tanzrichtung durch Zurücknahme der entsprechenden Schulter (Herr links, Dame rechts). Das Paar schaut in Tanzrichtung. Der Herr beginnt mit einem slow-Schritt links, die Dame rechts. Danach folgt der Abschlussschritt (rechts, links, rechts). die Dame entsprechend. Die Dame dreht ihren Kopf während des Abschlussschrittes wieder in die Grundposition.

<https://www.youtube.com/watch?v=NmFgFSbv7aE> (Video zeigt Promenade, anderer Eröffnung – diese folgt in der nächsten Stunde).

5. Fortsetzung Promenade mit geschlossenem Ende

Die Figur beginnt mit drei Vorwärtsschritten (slow-slow-quick), der Herr setzt seinen rechten Fuß neben den linken und öffnet gleichzeitig zur Promenade. Die Dame entsprechend. Der Abschluss erfolgt wie bei 4. Beschrieben.

<https://www.youtube.com/watch?v=gijTu9yoN9w>

6. Linksdrehung

Die Linksdrehung beginnt mit zwei Slow-Schritten. Zur Drehung setzt der Herr den linken Fuß eingedreht nach vor (quick), den rechten zurück (quick) und den linken zurück (slow), den rechten rückwärts eingedreht (quick), den linken vorwärts (quick) und den rechten zum Abschluss daneben (slow). Die Dame entsprechend.

<https://www.youtube.com/watch?v=iVloZhapxfs>

7. 4er Schritt mit extra Slow

Der Herr macht 4 Gehschritte (links vor, rechts um 90 Grad nach links gedreht zurück, links, zurück, rechts zurück), dreht sich und den linken Fuß zur Promenadenöffnung und schließt die Figur mit links beginnend slow, quick, quick, slow ab. Die Dame geht rechts zurück, links um 90 Grad gedreht vor, rechts vor, links vor, während der Herr sich zur Promenade öffnet, dreht die Dame ihren Körper auf der Stelle und geht in die Promenadenposition. Der Abschluss erfolgt entsprechend.

<https://www.youtube.com/watch?v=EbwbVySod4w>

8. Promenadenrechtsdrehung

Fortsetzung von 5. Nach der Öffnung zur Promenade setzt der Herr mit rechts einen slow-Schritt und mit links einen quick-Schritt gerade aus, dreht dann mit einem quick-Schritt in die Laufrichtung der Dame und setzt danach einen slow-Schritt auf rechts. Die Dame geht nach der Promenadenöffnung mit slow-quick-quick gerade aus und belastet dann den linken Fuß rückwärts gesetzt. Danach folgen Wiege- und Abschlussschritt.

<https://www.youtube.com/watch?v=HZbiallyEPmM>

9. Kehre

Nach der Promenadendrehung und dem Wiegeschritt folgt nicht der Abschlussschritt. Der Herr geht rückwärts, vorwärts, vorwärts (quick-quick-slow), die Dame geht vorwärts, rückwärts, rückwärts, dreht danach auf dem rechten Fuß, danach folgt der Abschlussschritt (beide innen durch).

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6qZOPB963Q&list=PLRNaOfje4U-8nSelql44ieEwRBZ1zb2dp&index=47> (mitten in der Kombination ist die Kehre der Dame dargestellt)

10. Schere

Bei der Schere setzt der Herr den linken Fuß links neben die Dame, der rechte wird seitlich versetzt kurz belastet, anschließend wieder linken Fuß belasten. Dann kreuzt der Herr vorn mit dem rechten Fuß nach links, kurz links belasten und wieder den rechten Fuß belasten anschließend wieder nach rechts kreuzen usw. Der Abschlussschritt wird von rechts kommend angesetzt. Die Dame beginnt rechts rückwärts, etwas in neue Tanzrichtung eingedreht, stellt den linken Fuß kurz belastend aus und belastet wieder auf rechts. Dann kreuzt sie hinten mit links entsprechend. Der Rhythmus quick-quick-slow.

https://www.youtube.com/watch?v=bJ_3M3fPDlg

11. Valentino

Beim Valentino stellt der Herr das linke Bein nach hinten und senkt seinen Körper bei durchgedrückten rechten Bein ab, die Dame geht rechts vorwärts und senkt ihren Körper bei durchgedrücktem linken Bein ab. Dabei ist wichtig, dass die Körper nicht verdreht, sondern nur leicht geneigt werden. Der Rhythmus ist slow bei ab, slow bei auf. Die Figur wird abgeschlossen: Herr vor, rück, rück, die Dame rück, vor, vor, Ocho (Drehung um 180 Grad). Danach folgt der Abschlussschritt mit durch, Seit, ran.

<https://www.youtube.com/watch?v=nsZY3sV1m4w>

12. Promenade mit offenem Ende oder offene Promenade

Nach der Promenadenöffnung geht der Herr mit dem 2. Quick-Schritt und dem Slow-Schritt an der Dame vorbei. Während er nur das Gewicht auf seinen linken Fuß verlagert, führt die Dame ein Ocho (Rechtsdrehung) aus, anschließend verlagert der Herr das Gewicht wieder auf den rechten Fuß und zieht das linke Bein bei, während die Dame eine Linksdrehung auf ihrem linken Fuß ausführt.

<https://www.youtube.com/watch?v=jhAYb69U-qQ>

13. Rudolfo

Nach dem Grundschrift Wiegeschrift verlagert der Herr das Gewicht nach vorn auf den rechten Fuß, die Dame führt eine Rechtsdrehung aus. Danach folgen slow zurück, die Füße werden danach beim quick, quick nebeneinander gestellt. Der Herr stellt den rechten Fuß, die Dame den linken Fuß aus, danach Wechsel Herr stellt linken, Dame rechten Fuß aus. Anschließend folgt ein slow-Schritt mit dem linken bzw. dem rechten Fuß und dann folgt der Abschlussschritt wie gehabt.

<https://www.youtube.com/watch?v=qGkAMseizbg>

14. Linkskreis zu rückwärtigen Ochos

Der Herr beginnt mit 2 slow-Schritten (dem linken Fuß nach links, mit dem rechten Fuß gerade aus an der Dame vorbei), Dame entsprechend. Danach folgt der 1. Teil der Linksdrehung. Herr links eingedreht vor.... Anschließend folgt für den Herrn slow zurück, quick, quick zur Seite. Dame entsprechend, dreht aber schon etwas rechts rückwärts ein. Während der Herr in eine slow-Pendelbewegung übergeht, dreht die Dame rückwärtige Ochos, jeweils auf dem entsprechendem Fuß. Nach 3 slow-Pendelbewegungen macht der Herr seitwärts die quick-quick-Schritt und den slow-Schritt nach vorn. Die Dame beendet den letzten Ocho mit dem linken Fuß zurück. Danach folgt wieder der 1. Teil der Linksdrehung. Herr links eingedreht vor.... Die Figur wird für den Herrn mit rück, seit, Schluss beendet. Dame entsprechend.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z-eRFG5GkiA>

15. Schere mit modifiziertem Abschluss

Nach der Schere (siehe Nr. 10.) geht der Herr mit einem quick rechts innen durch, setzt den linken Fuß neben den rechten und den rechten dahinter (dabei führt er den linken Fuß zum linken Fuß der Damen. Die Dame geht nach der letzten Schere mit dem linken Fuß hinten vorbei, macht mit dem rechten Fuß einen Gehschritt vorwärts und setzt den linken Fuß in die Nähe des linken Fußes des Herrn. Danach führt sie Drehungen auf dem jeweiligen Fuß aus (steigt über den Fuß des Herrn). Der Herr begleitet die Bewegungen der Dame mit dem Verschieben seines linken Fußes. Bei der 4. Drehung dreht der Herr rechts mit und tanzt rückwärts den Abschlussschritt. Der erste Schritt des Abschlussschrittes der Dame führt am Herrn vorbei.

<https://www.youtube.com/watch?v=26-03oLEJnw>

D. Samba

Brasilianische Leidenschaft, verpackt in einen Tanz - der Samba ist einer der beliebtesten lateinamerikanischen Tänze. Er hat afrikanische Wurzeln und ist vielen von den berühmten Karnevals in Rio bekannt. Die Samba-Tanzschritte sind sehr leidenschaftlich und körperbetont. Alle Schritte werden im Ballen angesetzt. Bei jeder ganzen Zählzeit ist ein Fuß flach am Boden, die Knie sind gebeugt und zusammen. Das Becken ist vorne. Bei jeder halben Zählzeit (und) sind beide Füße im Ballenbereich und beide Knie durchgestreckt. Das Becken ist wieder hinten. Jeder Schritt bei 3/4 Zählzeit (und-und) ist ein Tap-Schritt (wird nicht belastet).

Die geschlossene Haltung ist in den meisten Lateintänzen gleich. Die Partner halten einen Abstand von etwa 15 Zentimetern ein. Die Dame orientiert sich leicht an der rechten Seite des Herrn. Der Herr legt seine rechte Hand so auf den Rücken der Dame, dass er den unteren Teil ihres linken Schulterblatts umschließt. Der rechte Arm bildet einen leichten Bogen, wobei der Ellenbogen etwa auf Brusthöhe gehalten wird. Die Dame legt ihren linken Arm leicht auf den oberen Teil des rechten Arms ihres Partners, ihre Hand liegt auf seiner Schulter. Dabei hält sie ihren Arm selbst, bitte nicht „aufstützen“! Tanzerfahrene Damen stellen mit der Zeit fest, dass sie mehr Kraft in Schultern und Armen gewinnen. Der Herr bildet mit seinem linken Arm einen leichten Bogen und hebt den Unterarm so an, dass seine Hand – mit gestrecktem Handgelenk – etwa in Höhe seiner Nase schwebt. Die Dame gibt ihre rechte Hand in die linke Hand ihres Partners. Die gefassten Hände befinden sich auf einer gedachten Mitte zwischen den beiden Körpern. Auch hier gilt: bitte nicht „klammern“! Die Dame hält ihren ganzen Körper stets selbst, deshalb wird die richtige Tanzhaltung ja auch einzeln geübt.

Das Bouncen ist eines der typischen Samba-Elemente. Unter Bouncen versteht man ein leichtes Beugen und Strecken der Knie in Verbindung mit Heben und Senken der Ferse. Die Füße werden stets vom Ballen her abgedrückt und auf dem Ballen wieder aufgesetzt. Diese Technik ermöglicht es einem, die Hüfte bzw. das Becken ein wenig nach vorne zu schieben. Beim gleichzeitigen Kreisen des Beckens kommt es dann zu dem gewünschten Samba-Bounce-Effekt, der für die Samba unverzichtbar ist.

1. Grundschritt vorwärts-rückwärts

Der Herr startet mit seinem rechten Fuß nach vorn (rechts vor, links kurz neben rechten Fuß belasten, rechts neben linken Fuß belasten), die Dame mit dem linken Fuß rückwärts (links rückwärts, rechts kurz neben linken Fuß belasten, links neben rechten Fuß belasten. Dabei Bouncen (siehe oben) beachten! Grundschrift rückwärts umgekehrt.

<https://www.youtube.com/watch?v=6Zfslsee3kk>

2. Wischer

Der Wischer kann nach rechts oder links gestartet werden. Beschreibung Start nach rechts: Herr setzt rechten Fuß nach rechts, linken Fuß kurz hinter dem rechten Fuß gekreuzt belasten und wieder auf rechten Fuß belasten. Die Dame setzt linken Fuß nach links, rechten Fuß gekreuzt hinter dem linken Fuß kurz belasten und wieder auf links belasten. Wischer nach links umgekehrt.

<https://www.youtube.com/watch?v=085umYVQUOQ>

3. Damendrehung

Die Damendrehung wird während des Wischers nach links ausgeführt. Herr tanzt währenddessen Wischer nach links, Dame führt Rechtsdrehung aus. Dabei hebt der Herr den rechten Arm der Dame bereits beim Wischer nach rechts, um die Drehung anzukündigen Die Dame setzt rechten Fuß in Rechtsdrehung, links kurz belastend in Drehrichtung und den rechten Fuß wieder zum Partner belasten (Endposition Wischer links!)

<https://www.youtube.com/watch?v=5uRzHb01Y54>

4. Promenaden-Walks

Die Promenaden-Gehschritte oder Promenaden-Walks werden aus der Promenadenaufstellung (Partner stehen nebeneinander) getanzt. Die Öffnung erfolgt zum Beispiel aus dem Wischer, wobei beide Partner den äußeren Fuß (Herr links, Dame rechts) hinter den inneren Fuß (Herr rechts, Dame links) setzen. Beide schauen danach in die Tanzrichtung. Der äußere Fuß wird nun belastend nach vorn gesetzt, der innere hinten kurz belastet hinten und der äußere wird vorn belastend etwas zurückgezogen. Der Rhythmus bleibt: slow-ä-slow. Anschließend wird der innere Fuß (Herr rechts, Dame links) belastend nach vorn gesetzt usw. Die Promenaden-Walks werden dadurch beendet, dass der äußere Fuß (Herr links, Dame rechts) nach vorn in den Wischer gesetzt wird oder der Herr mit einem Grundschrift vor die Dame tanzt (Dame tanzt währenddessen einen kurzen Walk-Schritt nach vorn). Der Herr tanzt anschließend Grundschrift vorwärts.

<https://www.youtube.com/watch?v=z7kNgQe9A-8>

5. Side Samba Walks

Der Side Samba Walk wird für den Einstieg in die Botafogos oder anderen Figuren genutzt. Der innere Fuß wird bei dem 4. Promenaden-Walk belastend etwas zum Partner gedreht gesetzt, der äußere Fuß wird nach links bzw. rechts außen gesetzt, kurz belastet und anschließend folgt die Belastung des inneren Fußes (slow-ä-slow).

<https://www.youtube.com/watch?v=F8QqMIzp4Tw>

6. Botafogos

Die Botafogos gibt es in verschiedenen Ausführungen. Wir beginnen mit den Schatten-Botafogos. Diese werden wie Schiebetüren verschiebend getanzt. Die Öffnung der Promenade erfolgt durch den Side Samba Walk. Der Herr steht dann links etwas hinter der Dame; beide in Tanzrichtung geöffnet. Der Herr: rechter Fuß belastet, linker Fuß nach links ausgestellt; linker Fuß wird rechten Fuß kreuzend nach rechts gesetzt; rechter Fuß wird kurz

belastend nach rechts außen gesetzt; linker Fuß wird belastend nach links gedreht. Die Dame: linker Fuß belastet, rechter Fuß rechts ausgestellt; rechter Fuß wird linken Fuß kreuzend nach links gesetzt; linker Fuß wird nach links außen kurz belastend aufgesetzt; rechter Fuß wird belastend nach rechts gedreht. Der Rhythmus bleibt: slow-ä-slow. Bei der 4. Botafogo dreht der Herr mit einem Grundschrift vor die Dame. Es folgt der Grundschrift rückwärts.

<https://www.youtube.com/watch?v=COXfd4ZyxIk>

7. Open Rocks

Die Open Rocks werden nach dem Grundschrift (Herr vorwärts in Tanzrichtung) getanzt. Dabei tanzt der Herr eine Art Botafogo vorwärts, rechten Fuß beginnend. Die Dame tanzt mit dem linken Fuß rückwärts vom Herrn weg, setzt den rechten Fuß belastend hinter dem linken Fuß und belastet den rechten Fuß nach vorn. So tanzt die Dame von der rechten Seite des Herrn auf die linke Seite usw. Der Abschluss der Figur erfolgt, wenn die Dame auf die rechte Seite des Herrn tanzt, tanzt der Herr einen Grundschrift vor die Dame (wie bei Botafogo).

<https://www.youtube.com/watch?v=8i7CTrip3gU>

8. Back Botafogos

Die Back Botafogos beginnen nach dem Grundschrift, für den Herrn rückwärts in Tanzrichtung. Er geht mit dem linken Fuß rückwärts, setzt den rechten rechts heraus und belastet den linken Fuß, wobei der Fuß in die neue Tanzrichtung gedreht wird. Danach setzt er den rechten Fuß rückwärts am linken Fuß hinten vorbei, setzt den linken Fuß links heraus und belastet den rechten Fuß erneut, wird in neue Tanzrichtung gedreht. Die Schritte wechseln sich entsprechend ab. Die Dame beginnt mit dem rechten Fuß vorwärts, setzt den linken Fuß links heraus und belastet den rechten Fuß (auch in neue Tanzrichtung drehend). Dame tanzt die bekannten Botafogos. Die Figur wird nach den 4 Back Botafogos mit einer Damen-Rechtsdrehung abgeschlossen. Herr tanzt mit dem linken Fuß beginnend vorwärts vor die Dame. Danach geht er vorwärts in den Grundschrift.

https://www.youtube.com/watch?v=fMTRA3M9P_U

9. Geänderter Abschluss Back Botafogos

Nach dem 4. Back Botafogo dreht die Dame sich mit einer Botafogo nach rechts, der Herr tanzt eine Botafogo wie oben beschrieben vorwärts. Nach der 3. Botafogo tanzt der Herr unter dem gefassten Arme der Dame eine Linksdrehung, die Dame geht mit einem Grundschrift vorwärts an dem Herrn vorbei. Anschließend folgt ein Grundschrift rückwärts.

10. Criss Cross Volta

Die Voltas sind kurze schnelle Samba-Schritte. Sie werden z.B. nach dem Side-Samba-Walk oder der Botafogo begonnen. Herr steht auf rechts und setzt den linken Fuß mit einem Slow zur Partnerin gedreht. Danach folgen kurze parallel geführte Schritte ä –slow, ä-slow, ä-slow, ä-slow. Dabei wird der rechte Fuß nicht abgesenkt (auf Ballen), der linke Fuß wird seitwärts gesetzt. Danach wird der rechte Fuß mit einem Slow und einer halben Drehung zur Partnerin gesetzt. Anschließend folgen die ä-slow-Schritte wie oben beschrieben. Der linke Fuß wird dabei nicht abgesetzt, der rechte seitwärts verschoben. Die Figur wird mit dem Grundschrift rückwärts beendet.

Die Dame tanzt umgekehrt mit dem rechten Fuß beginnend und wechselt dann auf den rechten Fuß.

<https://www.youtube.com/watch?v=KOhjBSwT97k>

Figurenfolge: Grundschr tte mit Rechtsdrehung bis Wischerposition in Tanzrichtung, 2 Wischer (rechts beginnend), Damenrechtsdrehung (bei Herrenwischer nach links), 2 Wischer, Grundschrift bis Wischerposition in Tanzrichtung, 2 Wischer (rechts beginnend),  ffnen zur Promenade, 4 Promenaden Walks, 2 Wischer (nach links beginnend), Grundschrift bis Wischerposition in Tanzrichtung, 2 Wischer (rechts beginnend), 3 Promenaden Walks, Side Samba Walk, 4 Botafogos (wobei Herr bei 4. Botafogo vor die Dame tanzt) Grundschrift (rückwärts beginnend). Nach 4 Grundschriften Open Rocks, Grundschr tte, Back Botafogos mit geänderten Ausgang, Grundschr tte, Wischer, Samba Promenaden Walks, Side Samba Walk, Criss Cross Voltas, Grundschr tte und alles von vorn.

E. Foxtrott

Allgemeine Hinweise:

Der Grundschrift des Foxtrotts umfasst 4 Tanzschritte, die auf 6 Taktschläge aufgeteilt werden. Die ersten beiden Schritte umfassen hierbei jeweils 2 Taktschläge, die letzten beiden jeweils nur einen.

Die Tanzhaltung entspricht einer herkömmlich lockeren Standardtanzpaarhaltung, wobei der Herr mit seiner linken Hand die rechte Hand der Dame (auf Augenhöhe des kleineren Partners) umfasst. Seine rechte Hand ruht sanft in Schulterblatth he auf dem Rücken der Dame. Diese legt ihre linke Hand - möglichst schwerelos - auf den rechten Oberarm des Herrn "ab". Achten Sie darauf, dass Ihre Tanzhaltung von einer leichten Grundspannung getragen wird. Die Blicke gehen über die rechte Schulter der Partnerin/des Partners. Der Foxtrott ist ein Kreistanz und wird entgegen dem Uhrzeigersinn (in Tanzrichtung) getanzt, wobei der Herr mit dem Rücken zur Tanzmitte beginnt (Schräg zur Wand). Die Technik beim Foxtrott ist einfach; achten Sie dennoch darauf, dass Sie bei den Seit-Schluss-Schritten nicht allzu sehr "hüpfen". Bleiben Sie locker in den Knien und setzen Sie relativ kleine Schritte, wobei Ihr Gewicht mehr auf den Ballen ruht als auf den Fersen. Um mehr Dynamik in Ihren Foxtrott zu bringen, drücken Sie sich nach Ihrem Seit-Schluss-Schritt leicht von Ihrem Standbein ab, um schwingvoll in die Vorwärtsschritte (Fersenschritte) hinein zu kommen. Lieder im 4/4 und mit einer Geschwindigkeit von ca. 48 BPM (beats per minute), eignen sich bestens, um darauf einen Foxtrott zu tanzen. Die Musikgeschwindigkeit kann beim Foxtrott von eher langsam bis hin zu flott variieren. Desto schnellere Lieder gespielt werden, desto eher wird hierzu der Discofox getanzt. Dieser stellt ebenso einen Abkömmling des Foxtrotts dar; statt der Seit-Schluss-Schritte werden hierbei entweder Tab- oder R ckplatz-Schritte getanzt

1. Grundschrift

Der Herr beginnt mit seinem linken Fuß einen langen Gehschritt (2 Taktschläge) vorwärts. Diesem Schritt folgt ein langer Gehschritt mit dem rechten Fuß vorwärts (2 Taktschläge). Den zwei langen Gehschritten folgen zwei kurze (jeweils 1 Taktschlag) Schritte; der linke Fuß wird hierbei zur Seite gesetzt und der rechte Fuß schließt anschließend zum Linken. Die letzten beiden Schritte nennen sich Seit-Schluss-Schritt. Ein Heben ist beim Seitenschritt möglich. Im Anschluss an den Vorwärtsgrundschrift folgt für den Herrn der Rückwärtsgrundschrift. Hierbei geht er zuerst mit dem linken und anschließend mit dem rechten Fuß rückwärts (jeweils zwei Taktschläge). Im Anschluss folgt wie beim Vorwärtsgrundschrift der Seit-Schluss-Schritt: Er setzt hierzu den linken Fuß zur Seite und schließen im Anschluss den rechten Fuß zum linken (jeweils 1 Taktschlag).

Die Dame beginnt mit Ihrem rechten Fuß: Zwei Schritte - erst rechts dann links - rückwärts (je 2 Taktschläge). Im Anschluss daran erfolgt der Seit-Schluss-Schritt in dem der rechte Fuß zur Seite gesetzt und der linke zum rechten Fuß geschlossen wird (je 1 Taktschlag).

Für den Vorwärtsgrundschrift beginnt die Dame ebenso mit Ihrem rechten Fuß und geht zwei Schritte vorwärts; erst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß (jeweils 2 Taktschläge). Danach folgt der Seit-Schluss-Schritt, in dem erneut der rechte Fuß zur Seite gesetzt und der linke zum rechten geschlossen wird.

<https://www.youtube.com/watch?v=t1K4fgYhUGI>

2. Grundschrift Zickzack

Der Grundschrift wird dahingehend variiert, dass der 1. Langschritt vorwärts bzw. rückwärts gerade ausgeführt wird, der 2. Langschritt in die neue Tanzrichtung angedreht und der erste Seitschritt endgültig in die neue Tanzrichtung ausgeführt wird. Beim Heranziehen erfolgt keine Richtungsänderung.

Siehe <https://www.youtube.com/watch?v=z17JRUlodmc>

3. Grundschrift an der Partnerin vorbei getanzt

Nach dem rückwärts ausgeführten Grundschrift dreht der Herr die Dame so an seine Seite, dass er neben ihr stehend den Grundschrift vorwärts und die Dame den Grundschrift rückwärts ausführt. Die Blickrichtungen sind entsprechend. Der Seit-Schluss wird vorwärts bzw. rückwärts ausgeführt. Die Schrittfolge wird dahingehend beendet, dass der Herr beim Seit-Schluss vor die Dame tanzt und diese bei seinem rückwärts ausgeführten Grundschrift wieder in die Paarhaltung nimmt.

<https://www.youtube.com/watch?v=CaznG2AWRiY> (der dargestellte Kreuzschritt folgt in einer späteren Übung)

4. Grundschrift mit Kreuzschritt

Wie 3. Beschrieben. Seitschluss wird als Kreuzschritt ausgeführt, d.h. Herr setzt bei Kurz-Kurz rechten Fuß hinter dem linken Fuß (Lochstep), Dame den linken vor dem rechten.

<https://www.youtube.com/watch?v=dkSViHH2Xg>

5. Promenade

Nach dem Vorwärtsschritt des Herrn öffnet das Paar zur Promenadenaufstellung. Herr gibt dazu die Führungshilfe mit dem leichten Druck auf den Arm und dem Zurücknehmen der rechten Schulter. Die Blicke gehen in Tanzrichtung und die Grundschrift werden von beiden vorwärts getanzt ausgeführt. Die Tanzfigur wird mit dem Seit-Schluss in Paarhaltung drehend beendet. Anschließend folgt der rückwärts ausgeführte Grundschrift.

<https://www.youtube.com/watch?v=o3a8dclolRI>

6. Rechtsdrehung

Die Rechtsdrehung wird anstatt des Rückwärtsgrundschriftes als Wiegeschrift ausgeführt. Herr setzt linken Fuß zurück, belastet den am Platz belassenen rechten Fuß (Drehzentrum) und tanzt das Kurz-Kurz nach links neben den rechten Fuß. Bei allen Schritten dreht sich das Paar nach rechts. Die Dame setzt ihren rechten Fuß vorwärts, den linken in der Rechtsdrehung nach hinten und schließt das Kurz-Kurz nach rechts neben den linken Fuß.

<https://www.youtube.com/watch?v=ch1XGh6EiI0>

7. Rechtsdrehung der Dame in Promenade

Promenadenaufstellung wie 5. Um der Dame für ihre Drehung Raum zu geben, tanzt der Herr mit dem linken Fuß seit-rückwärts, dem rechten Fuß rückwärts und schließt das Kurz-

Kurz nach links an. Die Dame setzt den rechten Fuß vorwärts nach rechts ausgedreht, dreht mit dem 2. Schritt (lang) und schließt die Figur mit dem Kurz-Kurz ab. Anschließend folgt eine Promenade oder der Rückwärtsgrundschrift.

<https://www.youtube.com/watch?v=aBRJoSnujn0>

8. Kombination – Wirbel

Die Kombination wird in Tanzrichtung getanzt und mit dem Vorwärtsgrundschrift begonnen. Dabei schiebt der Herr die Dame in eine Doppelhandhaltung. Achtung: rechten Arm vorn lassen, damit die linke Hand der Dame in die rechte Hand des Herrn gleitet. Herr dreht Dame mit rechten Arm in eine Rechtsdrehung, die gefassten Hände befinden sich oberhalb der rechten Schulter der Dame (Damenschal). Das Paar tanzt den Wirbel, Herr 2xGrundschrift vorwärts, Dame 2xGrundschrift rückwärts. Dabei beachten, dass der Wirbel in Tanzrichtung beendet wird. Danach hebt der Herr beide gefassten Hände der Dame, tanzt vor der Dame, Dame hinter dem Herrn einen Platzwechsel. Die Hände befinden sich danach wieder in Doppelhandhaltung. Der Herr dreht die Dame unter seinem rechten Arm erneut in den Schal. Anschließend führt er sie in eine Rechtsdrehung. Die gekreuzten Hände werden losgelassen und die Kombination endet mit einer gleichzeitigen Drehung (Dame rechts herum, Herr links herum). Anschließend folgt ein Rückwärtsgrundschrift.

9. Linksdrehung

Die Linksdrehung wird beim Vorwärtsschritt ausgeführt. Durch die Rücknahme der linken Schulter zeigt der Herr der Dame seine Absicht an. Die Dame führt einen Wiegeschritt (rechts rück, links vorn belasten) aus und schließt mit kurz-kurz ab. Der Drehpunkt der Figur ist der vorn belassene linke Fuß der Dame. Der Herr tanzt links vorn, um die Dame herum rechts rück und schließt mit einem kurz-kurz.

<https://www.youtube.com/watch?v=mYjhmtTbpAA>

10. Kombination Schiebetür

Paar öffnet bei Vorwärtsschritt in Einhand-Tanzhaltung (Dame rechte, Herr linke Hand). *Im Video öffnet das Paar beim Rückwärtsschritt. Dieses halte ich für unzweckmäßig, weil Dame vorwärts geht und die Öffnung schlecht zu führen ist.* Es folgt der Bauchstreichler, d.h. Herr machte eine Linksdrehung (rechter Arm wird über gefasste Hände geführt), während Dame um den Herrn herum tanzt. Dabei gleitet ihre rechte Hand am Körper des Herrn entlang. Beide rechten Hände sind nach dem Bauchstreichler gefasst. Der Herr führte die Dame mit der rechten Hand in die Schiebetür, wobei die Dame am Ende rechts, etwas vor dem Herrn steht. Beide machen in der Schiebetür einen Grundschrift vorwärts und einen Grundschrift rückwärts. Anschließend dreht der Herr (Impuls mit linker Hand) Dame unter seinem linken Arm in eine Rechtsdrehung. Die Hände sind danach gekreuzt. Nun tanzt der Herr unter seinem linken Arm in eine Linksdrehung, Dame tanzt um ihn herum. Die rechte Hand der Dame wird auf der Schulter des Herrn gelöst, die Dame mit der linken Hand in eine Rechtsdrehung geführt, die linke Hand der Dame hinter dem Kopf des Herrn gelöst. Es folgt der Grundschrift.

<https://www.youtube.com/watch?v=p3moMYvY1qY> (2. Teil der Folge)

11. Linksdrehung in der Promenade

Nach Promenadenaufstellung: Die Dame tanzt den ersten Schritt vorwärts, den 2. dreht sie leicht nach links ein, den 1. Kurz gedreht in Tanzrichtung rückwärts und dreht mit dem 2. Kurz weiter. Der 1. Lang wird rückwärts gesetzt, der 2. Lang an rechten Fuß herangezogen und vorwärts gesetzt. Das Kurz-kurz folgt nach rechts. Der Herr tanzt die Promenade wie bei 5. beschreiben, folgt der Dame in der Auflösung bei ihrem rückwärts angesetzten Schritt mit

links vorwärts, zieht den rechten Fuß heran und setzt ihn gleich wieder rückwärts. Das Kurz-kurz folgt nach links.

<https://www.youtube.com/watch?v=f9l3iDgJpCA>

12. Kombination Brezel/Körbchen

Diese Kombination ist – wie im Video gezeigt – in der Mitte der Tanzfläche zu tanzen, um andere Paare nicht zu stören. Sie wird nach einem rückwärtigen Grundschrift eingeleitet. Die Dame wird mit einer Rechtsdrehung in ein Swing out (dreh-dreh-kurz-kurz), mit einem Swing in (dreh-dreh-kurz-kurz) in eine geöffnete Gegenüberstellung geführt (Herr fasst mit linker Hand die rechte Hand der Dame). Der Herr tanzt während des Swing out/in einen angedeuteten Vorwärts- und Rückwärtsschritt auf der Stelle. Anschließend tanzt der Herr eine Linksdrehung unter seinem linken Arm, die Dame tanzt um ihn herum, und der Herr führt dann die Dame mit einer Linksdrehung wieder vor sich. Dabei gleitet sein Arm an der Dame entlang, sodass beide in einer geöffneten Doppelhandhaltung enden. Es folgt die Brezel, d.h. die Dame führt eine Rechtsdrehung bei gefassten Händen aus, während der Herr um die Dame herum tanzt. Anschließend tanzen beide wieder aus der Brezel heraus, Dame führt Linksdrehung aus, Herr tanzt um sie herum, bis Doppelhandhaltung wieder erreicht ist. Nun tanzt der Herr unter dem linken Arm der Dame in eine Linksdrehung und führt sie anschließend mit einer Linksdrehung in das Körbchen. Nun tanzt das Paar im Körbchen einen angedeuteten Rückwärtsschritt (Lang-lang als Wiegeschritt). Die Dame wird mit einer Rechtsdrehung aus das Körbchen geführt, dabei wird die rechte Hand der Dame losgelassen. Nun tanzen beide eine Linksdrehung, wobei am Ende linke Hand, linke Hand gefasst sind. Die Dame führt eine Linksdrehung aus, wobei am Ende linke Hand Herr, rechte Hand Dame gefasst sind. Abschließend führt der Herr die Dame mit einer Linksdrehung vor sich. Das Paar tanzt mit Lang-lang aufeinander zu und schließt die Kombination mit kurz-kurz in Tanzhaltung ab.

<https://www.youtube.com/watch?v=8lNhGmNyG6c>

13. Kombination Herren-/Frauendrehung

Diese Kombination kann in Tanzrichtung getanzt werden. Sie beginnt mit der Trennung (wie gewohnt anstatt eines Vorwärtsschrittes) in Doppelhandhaltung. Der Herr legt mit seiner rechten Hand den Arm der Dame auf seine linke Schulter, während die Frau nach rechts eindrehend in Tanzrichtung tanzt. Es folgt die Linksdrehung des Herrn, dabei rechte Hand der Dame lösen. Dame tanzt derweil vergleichbar wie Promenade in Tanzrichtung, dreht sich aber bei kurz-kurz zum Herrn, sodass das Paar sich gegenüber steht. Anschließend führt der Herr die Dame in eine Rechtsdrehung, während er wie in Promenade in Tanzrichtung tanzt. Die Kombination wird mit einem Rückwärtsschritt beendet, bei dem der Herr den linken Arm der Dame über seinen Kopf führt und mit dem Vorwärtsschritt in Tanzhaltung weitertanzt.

<https://www.youtube.com/watch?v=p3moMYvY1qY> (1. Teil der Folge)

14. Miami

Diesen Namen haben wir vom Diskofox übernommen. Beim Miami dreht der Herr immer rechts herum, die Dame immer links herum. Nach der Promenadenöffnung geht das Paar zwei Schritte vor, wiegt einen Schritt zurück und geht dann Herr Rechtsdrehung, Dame Linksdrehung wieder in Tanzrichtung und wird mit kurz-kurz beendet. Vor dem kurz-kurz sind es insgesamt sechs Schritte lang. Der Herr lässt die Hand der Dame beim 5. Schritt los und geht mit kurz-kurz wieder in Promenaden-Tanzhaltung. Danach folgt noch eine Promenade. Als Führungsmöglichkeit hat der Herr bei dieser Figur beim 2. Vorwärtsschritt die Option, die Dame „auszubremsen“.

[Foxtrott Tutorial - Paartanz für Fortgeschrittene - YouTube](#)

15. Swing

Nach der Promenadenöffnung führt die Dame eine Rechtsdrehung aus, der Herr bleibt auf der Stelle. So wird das Paar getrennt und befindet sich in einer Einhand-Gegenüberstellung. Nun Schritt aufeinander zu (Flirt), auf den anderen Fuß zurückwiegen und das erste kurz hinter dem vorher belasteten Fuß. Anschließend wird die Dame mit der Führungshand an die rechte Seite des Herrn geführt. Beide machen noch einen Wiegeschritt links bzw. rechts vor, rechts bzw. links belasten und das erste Kurz hinter dem vorher belasteten Fuß. Danach noch eine Promenade tanzen.

[2018-06-17 Bronzeblock Foxtrott Zusammenfassung - YouTube \(die Figur ist im Video eingebettet\).](#)

16. Offener Foxtrott

Diesen Begriff haben wir aus dem Wiener Walzer übernommen, weil die Figur analog getanzt wird. Die Figur wird mit 10 lang-kurz-kurz-Schritten getanzt und beginnt mit einer getanzten Linksdrehung (ca. 180 Grad, 3 lang-kurz-kurz). Das Paar steht mit dem 3. Lang-kurz-kurz geöffnet gegenüber, Einhandhaltung. Danach wird das in Tanzrichtung stehende Bein mit lang in eine 180 Grad-Drehung gesetzt und mit kurz-kurz Rücken an Rücken ausgeführt. Der rechte Arm des Herrn, linke Arm der Dame wird elegant lang oder an der Hüfte gehalten. Beim nächsten Lang-kurz-kurz dreht das Paar wieder zueinander (Bein in Tanzrichtung mit lang). Die rechte Hand des Herrn wird flach angeboten, sodass Dame erkennt, dass es weitergeht. Nun folgen noch zwei 180 Grad Drehungen bis das Paar wieder gegenüber steht. Die nachfolgenden 3 Takte werden wieder mit lang-kurz-kurz in einer Linksdrehung getanzt (Herr rechts rück, Dame links vor) bis der Herr schräg zur Wand wieder mit dem Grundschrift beginnt.

[Foxtrot Dance Lesson - YouTube \(Video ab 3:40\)](#)

17. Linksdrehung

Die Linksdrehung wird wie die Rechtsdrehung als Wiegeschritt getanzt. Herr links vor, rechts zurück wiegen und mit kurz-kurz abschließen. Dame rechts rück, links vor wiegen und mit kurz-kurz abschließen. Der Herr führt die Dame durch das Zurücknehmen der linken Schulter.

[Tanzschule Barbic - Foxtrott Grundschrift mit Drehungen - YouTube \(ab 00:31\)](#)

18. Körbchenfolge

Die Körbchenfolge beginnt mit der Promenadenöffnung. Beim nächsten Grundschrift vorwärts trennt sich das Paar, die Hand der Dame gleitet am Arm des Herrn hinunter. Der Herr tanzt einen kurzen Grundschrift vorwärts, während die Dame sich mit einer Linksdrehung in das Körbchen eindreht. Der Herr erfasst die von der Dame angebotene rechte Hand. Der Herr tanzt erneut einen kurzen Grundschrift vorwärts, während die Dame sich wieder mit einer Rechtsdrehung aus dem Körbchen herausdreht. Anschließend tanzt der Herr einen Grundschrift auf der Stelle, während die Dame mit einer 1,5-fachen Linksdrehung vor den Herrn tanzt (Dame mit rechtem Arm „auffangen“). Danach folgt der Grundschrift vorwärts.

[Foxtrott Sommerspecial 2019 - YouTube](#)

F. Rumba

Herr startet rechts, Dame links (4/4-Takt – Startschritt „Lang“, dann 2 schnelle „Wiegeschritte“ und ein langsamer Schritt (Schlag 4-1))

1. Grundschrift

Herr startet mit rechtem Fuß seitwärts (Startschritt „Lang“, nur beim Start, um besser in den Rhythmus zu kommen), linken Fuß vor zum Wiegeschrift belasten, Körpergewicht zurück rechten Fuß belasten, nach links das Lang, dann rechter Fuß nach hinten in Wiegeschrift, Körpergewicht auf links belasten und Lang nach rechts

Dame startet mit linken Fuß seitwärts, rechts Wiegeschrift rückwärts belasten, Körpergewicht auf linker Fuß im Wiegeschrift nach vorn belastet, nach rechts in Lng, dann linker Fuß nach vorn in Wiegeschrift belasten, Körpergewicht im Wiegeschrift auf rechts belasten, Lang nach links...

Wichtig: jeweils Fuß voll belasten, Hüfte schwingen während Wiegeschrift, bei Lang kein bzw. geringe Hüftschwung, Schrittlänge kurz wählen!

<https://www.youtube.com/watch?v=mKrSdV2C06c>

2. Gedrehter Grundschrift

Der Grundschrift wird bis zum Wiegeschrift (Herr rechter Fuß nach hinten) ausgeführt. Mit dem Vorwärtswiegeschrift wird die Linksdrehung des Paares ausgeführt. Dabei linke Schulter zurücknehmen. Die Drehung sollte aus Übungsgründen 90 Grad nicht überschreiten. Rumba wird dann mit Grundschrift weitergetanzt.

<https://www.youtube.com/watch?v=dh3m2XXHnuc&index=26&list=PLz7clVQEcYthHoyQwDufGvT3z6SMFCvZr> (im Video mit Promenade beenden getanzt)

3. Damensolo

Herr tanzt Grundschrift und hebt linken Arm für das Damensolo bei Lang nach links hoch (nicht zu niedrig, damit Dame sich nicht duckt) Dame tanzt nach dem Lang nach rechts eine Rechtsdrehung unter dem gehobenen Arm des Herrn, Körperdrehung 90 Grad nach rechts, linker Fuß wird dabei vorgesetzt, Drehung auf beiden Füßen am Platz nach rechts um 180 Grad. Anschließend mit Lang nach links Ende der Rechtsdrehung.

<https://www.youtube.com/watch?v=sShbKWJeEUU>

4. Promenade (New Yorker)

Die Promenade wird aus Doppelhandhaltung getanzt. Der Herr hält die Hände etwa auf Hüfthöhe von unten, die Dame legt ihre Hände von oben hinein. Die Wiegeschritte werden jeweils links und rechts nach außen gesetzt (Körperdrehung 90 Grad), dazwischen in der Mitte das Lang. Die freien Arme werden entweder am Körper geführt oder mit Daumen nach unten seitwärts heraus geführt. Beendigung der Figur nach Promenade nach rechts, Tanzhaltung anbieten. Variante: aus dem Grundschrift, Damendrehung in Doppelhandhaltung!

<https://www.youtube.com/watch?v=YqOAMiJgkK8>

5. Outside Basic

Die Figur wird wie Grundschrift ausgeführt. Dabei tanzt der Herr beide Wiegeschritte vorwärts jeweils an der linken und rechten Seite der Dame vorbei, die Dame tanzt entsprechend schräg rückwärts.

<https://www.youtube.com/watch?v=gtPYxfjw5mU>

6. Spotturn

Der Spotturn wird bei der Promenade links oder rechts herum eingesetzt. Dabei drehen beide jeweils nach außen (wie Damendrehung) durch Nachaußensetzen des Fußes, Drehung auf der Stelle und entsprechende Belastung. Spot turn wird entweder durch die flache Hand oder das Durchführen des Führungsarms der Partnerin angezeigt.

https://www.youtube.com/watch?v=5P_IQsgfAtg

7. Hand-to-Hand

Hand-to-Hand wird aus der Doppelhandhaltung (wie Promenade) ausgeführt. Wir stellen es uns als umgekehrte Promenade vor. Das Hand zu Hand kann nach rechts oder auch nach links geöffnet werden. Der Herr beginnt ein Lang nach links, jetzt öffnen wir mit dem rechten Fuß rückwärts nach rechts gedreht einen Wiegeschritt rückwärts. Zurück und wieder am Platz und Lang. Jetzt öffnen wir zur anderen Seite. Das freie linke Bein geht rückwärts mit einer Linksdrehung. Zurück und wieder zum Platz und Lang. Die Dame öffnet nach dem 1. Lang nach links (aus Sicht des Herrn) linksgedreht in einen rückwärtigen Wiegeschritt. Dann wieder zum Platz und Lang zur anderen Seite und wieder Wiegeschritt rechts rückwärts und am Platz. Ankündigung: Aus der Doppelhandhaltung heraus ist diese Figur für die Dame sehr leicht zu erahnen, wenn der Herr einfach die jeweilige Hand der Dame loslässt und rückwärts öffnet. Die Figur kann mit dem Spotturn oder mit der Ankündigung der Tanzhaltung beendet werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=e-Vbt-jY-Gk>

8. Anwendungsbeispiel für Damensolo und Gehschritte – Lasso hin und zurück

Nach Damensolo geht die Dame mit 2x kurz, kurz, lang um den Herrn herum, dann beide einen Wiegeschritt (Dame rückwärts, Herr vorwärts angesetzt), danach geht die Dame wieder mit 2x kurz, kurz, lang um den Herrn herum. Anschließend Damensolo vor dem Herrn. Der Herr tanzt Grundschrte ohne den Lauf der Dame zu stören, besser Cucaracha (siehe auch 2. Link).

<https://www.youtube.com/watch?v=w43D9oidTsU>

<https://www.youtube.com/watch?v=mBwobdoi8Sg>

9. Fan und Alemana

Herr tanzt während des Fans und der Alemana Grundschrte. Führt nach dem Lang nach links den rechten Arm der Dame nach unten und zur Rechtsdrehung der Dame (Alemana) den Arm nach oben, sodass sie darunter drehen kann. Die Handfläche für die Drehung anbieten!!

Die Dame tanzt nach dem Lang nach rechts (aus ihrer Sicht), setzt linken Fuß zwischen Füße des Herrn, den rechten Fuß nach Linksdrehung um 90 Grad rückwärts in neue Tanzrichtung, anschließend folgt Lang rückwärts anschließend rechten Fuß heran, linken Fuß vorwärts (Wiegeschritt), dann Lang vorwärts, danach Rechtsdrehung bis zur Tanzhaltung.

<https://www.youtube.com/watch?v=5k2QRMOa984>

10. Opening out und Spirale in den Fan

Nach einem halben Grundschrte Damendrehung vor den Herrn, Opening out, d.h. Damen neben dem Herrn mit dem rechten Bein einen rückwärts angesetzten Wiegeschritt, Herr vorwärts angesetzten Wiegeschritt. Dame dreht bei Lang die Spirale (Linksdrehung), danach in den Fan mit vor, rück, rück. Herr tanzt den Grundschrte.

<https://www.youtube.com/watch?v=x2stXpMFleU>

11. Hockeystick mit Damensolo

Die Dame führt den Fan aus. Anstatt der Rechtsdrehung folgt: linker Fuß vor (Herr führt Dame in Linksdrehung, indem beide Hände fast auf linker Schulter der Dame liegen), rechter Fuß nach Linksdrehung rückwärts in die Hockeykeule. Der Herr führt währenddessen seinen erste Wiegeschritt rückwärts, den 2. in Richtung Dame aus. Dame macht ein Lang rückwärts, Herr ein Lang vorwärts, danach beide Wiegeschritt (Dame rückwärts, Herr vorwärts), dann folgen Dame Lang vorwärts, Herr zieht bei lang linken an rechten Fuß heran. Die Figur wird mit Damensolo beendet: Dame Rechtsdrehung, Herr Wiegeschritt mit rechtem Fuß rückwärts angesetzt.

<https://www.youtube.com/watch?v=XcJjDxGouY0>

12. Aida

Die Aida wird aus der Promenade mit einem Spot turn nach rechts begonnen. Es folgt ein Lang parallel gegenüber, Damen und Herr drehen nun nach außen: der Herr rechten Fuß rück, die Dame linken Fuß rück, beide: rückwärts kurz, kurz, lang. Dann wiegen kurz, kurz, lang. Ein möglicher Abschluss mit Spot turn innen gedreht: Beide drehen nun innen durch mit dreh, dreh und enden gegenüberstehend mit Lang in Tanzhaltung.

Als Vereinfachung für den abschließenden Spottturn, kann der letzte vorwärts angesetzte Wiegeschritt (lang) so ausgeführt werden, dass das Paar sich um 90 Grad zueinander dreht, dabei wird der rechte Fuß des Herrn und der linke Fuß der Dame nur kurz aufgesetzt und dreht anschließend weiter in den Spottturn.

https://www.youtube.com/watch?v=x_6Ss1S6lKA

13. Hockeystick in den Fan

Fan und Hockeystick wie oben beschrieben. Danach folgt ein Opening out, d.h. Dame neben dem Herrn mit dem rechten Bein einen rückwärts angesetzten Wiegeschritt, Herr vorwärts angesetzten Wiegeschritt. Während der Herr den Grundschrift weiter ausführt (Achtung: Dame Platz machen!) führt die Dame den hipt wist aus (Lang wird mit Drehrichtung um 180 Grad ausgeführt), danach vorwärts, rückwärts, rückwärts in den Fan. Abschluss mit der Alemana.

<https://www.youtube.com/watch?v=jCqvg1qEezY>

14. Körbchen

Nach dem Lang nach links geht die Dame – wie beim Fan – mit ihrem linken Fuß zwischen die Füße des Herrn und mit dem rechten nach außen. Die Drehung kann bis zu 180 Grad sein. Der Herr dreht in Doppelhandhaltung zur Dame hin. Beide tanzen ein Lang auf der Stelle. Beide tanzen dann den Wiegeschritt rückwärts angesetzt. Beim folgenden Lang führt der Herr die Dame mit der linken Hand in das Körbchen (beide Hände werden weiterhin gehalten), die Dame dreht beim Lang nach links ins Körbchen. Der Herr geht die Wiegeschritte vorwärts, die Dame rückwärts, die rechte Hand des Herrn lässt die linke Hand der Dame los, beide drehen sich beim folgenden Lang, das in Grundschriftposition getanzt wird zueinander.

15. Körbchen mit Ausgang Fan

Figur wird wie oben beschrieben bis zu den Vorwärtswiegeschritten des Herrn und den Rückwärtswiegeschritten der Dame getanzt. Beim abschließenden Lang schiebt der Herr die

Dame in ein rückwärts Lang, während er nach rechts ein Lang tanzt. Der Abschluss des Fan kann z.B. mit der Rechtsdrehung der Dame beendet werden.

16. Carress

Dreh- und Wickelfiguren des Salsa werden heute oft in die anderen lateinamerikanischen Tänze übernommen. Dazu gehört auch die Carress. Nach dem Wiegeschritt hebt der Herr den linken Arm der Dame, ergreift diesen mit der rechten Hand und bietet unten die linke Hand an, während das Paar das Lang nach links tanzt. Die Dame führt unter den gehobenen Armen die Rechtsdrehung aus, das Paar tanzt das Lang nach rechts, dreht sich am Ende in eine Seite-an-Seite-Position, die Arme werden über die Köpfe geführt und jeweils auf die Schultern abgelegt. Hände sofort loslassen. Rechte Hand des Herrn liegt auf dem Rücken der Dame, linke Hand der Dame liegt auf den Rücken des Herrn. Der Wiegeschritt wird wie beim Hand-to-Hand rückwärts ausgeführt. Beim nächsten Lang nach links bietet der Herr die Tanzhaltung an oder den Spot-turn. Die Seite-an-Seite-Position kann wie das Hand-to-Hand mehrfach nach links und rechts ausgeführt werden.

(Leider kein Video gefunden)

17. Carres nach Fan

Die Dame tanzt nach dem Lang nach rechts (aus ihrer Sicht), setzt linken Fuß zwischen Füße des Herrn, den rechten Fuß nach Linksdrehung um 90 Grad rückwärts in neue Tanzrichtung, anschließend folgt Lang rückwärts anschließend rechten Fuß heran, linken Fuß vorwärts (Wiegeschritt), dann Lang vorwärts, Herr wechselte Führungshand und greift Kreuzhandhaltung (rechts oben), dreht Dame nun wie oben beschrieben in Rechtsdrehung und beendet Figur wie oben beschrieben.

17. Die Kurze

Bei der „kurzen“ handelt es sich um eine Linksdrehung der Dame nach ihrem rückwärts angesetzten Wiegeschritt. Der Herr führt die Dame nach dem Kurz-Kurz durch die Führungshand in die Linksdrehung halbrechts vor ihm (bei Lang). Sie dreht mit Kurz-Kurz rückwärts dann in Lang (ähnlich Fan). Der Herr folgt der Dame, woraus sich eine Vierteldrehung des Paares ergibt.

<https://www.youtube.com/watch?v=ntfnA7POOKU>

18. Die Kurze zum Fan, die Kurze vom Fan in den Fan und die Kurze als Hockeystick-Auflösung

Die Linksdrehung der Dame wird bei allen Varianten gleich der Beschreibung der Kurzen ausgeführt.

<https://www.youtube.com/watch?v=HBKrgwvI9CE>

<https://www.youtube.com/watch?v=EPo-sXCofS0>

19. Rumba großer Schwupps

Nach dem Hockeystick wird die Dame in eine Linksdrehung (Wiege, eingedreht – wie Kurze) geführt, der Herr geht um sie herum (vor und rund und seit zur Gegenüberstellung), die Dame vor, vor und seit zur Gegenüberstellung, daraus zur Promenade nach rechts. Auflösung durch Damenrechtsdrehung.

[Rumba großer Schwupps - YouTube](#)

20. Achterbahn

Die Achterbahn ist eine Figurenkombination. Sie beginnt nach dem Grundschrift mit einer Damenlinksdrehung vor dem Herrn. Am Ende der Drehung wechselt der Herr die Führungshand und bietet der Dame die linke Hand zur gekreuzten Doppelhandhaltung an. Danach führt er die Dame mit gefassten Händen in eine Rechtsdrehung und dreht nach einem rückwärts angesetzten Wiegeschrift selbst vorwärtsgehend nach links unter den gefassten Händen. So steht das Paar im „Türkischen Handtuch“, die Hände bleiben oben. Nun verschiebt das Paar Herr nach links, Dame nach rechts und zurück. Anschließend geht der Herr drei Schritte rückwärts, die Dame drei Schritte vorwärts in der Schiebetürhaltung. Nun dreht der Herr die Dame in eine Rechtsdrehung an seine rechte Seite. Die Arme sind danach wieder gekreuzt. Die Dame tanzt ein Opening out ((kurz-kurz-lang) und wechselt bei lang auf die linke Seite des Herrn. Dann wieder mit einem Opening out nach rechts, danach mit einem Opening out vor dem Herrn. Der Herr führt nun die Dame in eine Rechtsdrehung und beendet die Figurenfolge indem er seine Hand über seinen Kopf führt, die Hand der Dame loslässt und in Tanzhaltung geht.

[Rumba Figur Achterbahn \(mit Spirale\) für Fortgeschrittene / Goldstar - YouTube](#)

21. Variante Aida

Die Dame wird in den Fan geführt. Sie tanzt wie bisher kurz (ran), kurz (vor) und wird dann mit Lang in eine Linksdrehung geführt. Der Herr macht wie bisher Grundschrift. Nach der Linksdrehung gehen beide durch eine Drehung nach außen in die Aida. Sie gehen kurz, kurz, lang. Dann folgen die Wiegeschrift auf kurz, kurz, bei Lang wird Herr rechter Fuß, Dame linker Fuß mit einer Drehung zueinander nur aufgesetzt (nicht belastet!). Danach machen beide mit diesem Fuß innen durch einen kleinen Knicks auf kurz und wiegen mit kurz zurück. Das Lang führt zu der Gegenüberstellung aus der der Spot turn durchgeführt wird.

22. Kurze Explosion

Die Figurenfolge beginnt mit einer Rechtsdrehung der Dame, anschließend folgt ein Opening out, Dame mit rechts rückwärts, Herr links vorwärts. Herr mit rechtem Fuß Wiegeschrift nach links und lang nach rechts. Dame dreht nach links, dann nach rechts und öffnet mit lang in Richtung des Herrn. Dann beide vor, ran und seitwärts lang. Bei lang wird der linke Arm des Herrn bzw. der rechte Arm der Dame in eine im Bogen nach außen geführte Bewegung. Nun tanzt der Herr eine Rechtsdrehung, die Dame eine Linksdrehung. Es folgt ein Wiege-Wiege-Lang und anschließend eine Rechtsdrehung der Dame. Unbedingt Video anschauen!

[Rumba kurze Explosion - YouTube](#)

Reihenfolgevorschlag:

1. Grundschrift
2. Damensolo
3. Out Side Basic mit Damensolo
4. Grundschrift, Damensolo
5. Promenade, Spottturn
6. Grundschrift, Damensolo
7. Hand to Hand, Spottturn
8. Grundschrift

9. Fan und Alemana
10. Grundschrift
11. Hockeystick mit Hiptwist in den Fan, Alemana
12. Grundschrift
13. Körbchen in den Fan
14. Hockeystick mit Damendrehung Rundlauf Promenade und Spottturn
15. Grundschrift
16. Fan Damenlinksdrehung Aida und Spottturn
17. Grundschrift
18. Achterbahn
19. Kurze Explosion

G. Discofox-Kurs

1. Grundschrift

Der Herr steht mit seinem Körpergewicht auf dem rechten Fuß und beginnt mit links, die Dame steht auf links und beginnt mit rechts. Herrenschriffe: Der Herr geht mit dem linken Fuß vorwärts, setzt ihn ab. Dann geht er mit dem rechten Fuß vorwärts und belastet ihn. Nun macht er einen Tap (nur Aufsetzen des Ballens ohne Belastung) mit dem linken Fuß seitwärts. Damenschritte: Die Dame geht mit dem rechten Fuß rückwärts, setzt ihn ab. Dann geht sie mit dem linken Fuß rückwärts und belastet ihn. Nun macht sie einen Tap (nur Aufsetzen des Ballens ohne Belastung) seitwärts mit dem rechten Fuß. Der Grundschrift beginnt von neuem nach vorn bzw. zurück. Der Grundschrift kann mehrfach vorwärts bzw. rückwärts oder im Kreis getanzt werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=OwPdb1j14HQ>

Grundschrift American-Style

Nur bei seitlichem Grundschrift und bei den Figuren anzuwenden. Anstatt des Taps wird ein rückwärts angesetzter Ausstellungschrift mit dem linken Bein (der Herr) und dem rechten Bein (die Dame) getanzt: seit – seit – pa-bamm (oder Rück-Platz)

<https://www.youtube.com/watch?v=742b8YV-ARc>

2. Trennungen

Einhand: Der Herr tanzt den Grundschrift auf der Stelle und schiebt die Dame mit dem linken Arm in einen Grundschrift rückwärts. Die Trennung wird beendet, indem der Herr auf der Stelle tanzt und die Dame mit seinem linken Arm zu sich heran zieht. Die Dame tanzt einen Grundschrift vorwärts.

<https://www.youtube.com/watch?v=ixYu8lVu4tk>

3. Solodrehung

Damen-Rechtsdrehung aus Einhand-Führung: Trennung siehe Punkt 2. Dann Dame dreht unter dem Arm des Herrn (eng beieinander bleiben, weit rechts herum, „in die Augen

schauen!“) Herr tanzt um Dame herum. Übung endet mit Einhand-Führung.

<https://www.youtube.com/watch?v=5BxaHtOzKbs>

4. **Doppelhand:**

Wie Einhand; rechter Arm des Herrn bleibt vorn, linker Arm der Dame gleitet am Arm des Herrn hinunter. Die Trennung wird beendet, indem der Herr auf der Stelle tanzt und die Dame mit beiden Armen zu sich heran zieht. Die Dame tanzt einen Grundschrift vorwärts. (siehe Brezelvideo)

5. **Brezel Damen-Rechtsdrehung aus Zweihand-Führung.**

Trennung: beide Arme vorn lassen und mit beiden Armen die Dame in eine Rechtsdrehung führen. Die Hände bleiben während der Figur gefasst. Übung endet mit Zweihand-Führung.

<https://www.youtube.com/watch?v=1nd88ZdWi6A>

6. **Solodrehung**

Bauchstreichler: Herr tanzt Linksdrehung, Dame um den Herrn herum, rechte Hand des Herrn wird über Führungshand geführt, rechte Hand der Dame bleibt am Körper des Herrn, linke Hand des Herrn ergreift rechte Hand der Dame – Linksdrehung der Dame beendet Übung, Herr tanzt dabei um Dame herum.

<https://www.youtube.com/watch?v=e3GHT1fiHtI 4>

7. **Rechtsdrehung im Paar**

Herr macht Vorwärtsschritt, seitwärts angesetzt, rechts Schulter zurück nehmen Dame tanzt vorwärts zwischen Füße des Herrn, Füße des Herrn werden bei 2. Schritt kurz hintereinander gesetzt, Dame macht Wiegeschrift

<https://www.youtube.com/watch?v=w-2q-wm7QW0>

8. **Körbchen**

Aus Doppelhandhaltung: Dame dreht sich mit einer Linksdrehung ins Körbchen. Beide Hände bleiben gefasst. Anschließend hebt Herr den linken Arm und zieht Dame in eine Rechtsdrehung aus dem Körbchen heraus.

https://www.youtube.com/watch?v=fftMh_yTMAE

Karussell und Ausrollen:

Karussell: Herr geht vorwärts, Dame rückwärts, 2 Mal, anschließend Auflösung: linke Hand des Herrn löst rechte Hand der Dame und rollt sie mit der rechten Hand in eine Rechtsdrehung aus dem Körbchen. Herr tanzt am Platz. Dame in Linksdrehung führen (Fresbee), Herr tanzt um Dame herum, linke Hand des Herrn erfasst rechte Hand der Dame.

<https://www.youtube.com/watch?v=bu6Wx5ttpQE>

9. **Schiebetür**

Übung beginnt mit Bauchstreichler, rechte Hand des Herrn erfasst rechte Hand der Dame. Rechte Hand führt Dame mit Rücken vor den Herrn an rechte Seite, beide Hände gefasst

schiebt Dame heraus, in Rechtsdrehung, Übergabe der rechten Hand der Dame in linke Hand des Herrn.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ng2yeRP6F-I> (anderer Ein- und Ausgang)

Variante b. anstatt Dame gleich wieder heraus: Dame vor dem Herrn an rechter Seite, beide Hände gefasst Dame tanzt auf die linke Seite des Herrn, Füße kreuzen bei Herüber tanzen und zurück, Herr tanzt nach rechts und zurück. Ende der Übung von rechter Seite des Herrn, linke Hand schiebt Dame heraus, in Rechtsdrehung, Übergabe der rechten Hand der Dame in

linke Hand des Herrn – oder Tunnel (siehe 10.)

Variante c. Rechtsdrehung in Schiebetür: Wenn Dame auf rechter Seite, Impuls des Herrn zur Rechtsdrehung, beide Rückwärtsschritt, Dame steht dann auf linker Seite, nach dem Seitenwechsel, entweder Rechtsdrehung in Schiebetür oder Beendigung der Übung siehe Nr. 9, Variante a. oder b.

10. Tunnel

aus Schiebetür: Siehe 9. Nachdem Dame Rechtsdrehung ausgeführt hat, hebt Herr beide Arme des Paares und Dame tanzt darunter eine Linksdrehung, dann abwechselnd Rechts-/Linksdrehungen. Ende der Figur wie 10. Übergabe der Hand.

Variante Herrendrehung: nach der Rechtsdrehung der Dame dreht der Herr unter beiden gefassten Händen links herum, Dame tanzt um ihn herum, danach Dame Rechtsdrehung, dann Herr Linksdrehung, Übergabe Hand in Einhandhaltung

<https://www.youtube.com/watch?v=XkK1dONNTjI>

11. Windmühle oder Schmetterling

Beginn in Doppelhandhaltung, wie Rechtsdrehung (Platzwechsel), die Arme werden wie Flügel beim Aufeinander zugehen zur Seite ausgebreitet und dann wieder vor den Körper geführt. Figur wird in Doppelhandhaltung beendet.

<https://www.youtube.com/watch?v=joBz-ykvzs>

12. Schlittschuhmühle

Übung beginnt mit Kreuzhandhaltung (rechte Hand des Herrn oben). Während der Herr rückwärtsgeht, zieht er die Dame schräg auf die andere Seite und wiederholt dieses erneut. Dann führt er die Dame mit einer Rechtsdrehung in die Schiebetür. Beide Hände bleiben gefasst. Ende: aus der Schiebetür verschiedene Varianten siehe oben

https://www.youtube.com/watch?v=jv_wHhEWVEQ&list=PLrLGiURKMqinGfNCfa4M6VkiXxOb4Dt_7&index=24

13. Türkisches Handtuch

Nach dem Bauchstreichler, rechte Hand des Herrn erfasst rechte Hand der Dame, geht der Herr einen größeren Grundschrift nach vorn, während die Dame mit einer Linksdrehung hinter den Herrn tanzt. Der Herr bietet der Dame die linke Hand an und beide tanzen Grundschriffe seitlich (beide kreuzen die Schritte). Wenn die Dame auf der rechten Seite des Herrn steht, führt er sie zur Beendigung der Figur mit einer Rechtsdrehung vor sich und übergibt ihre rechte Hand in seine linke Hand.

https://www.youtube.com/watch?v=Sshslnodu_I

14. Schulterstoß

Nach dem Bauchstreichler führt der Herr die Dame in eine Linksdrehung hinter sich, während er sich ebenfalls links zur Dame dreht. Dabei bleibt die rechte Hand der Dame gefasst. Anschließend legt der Herr seine linke Hand auf die rechte Schulter der Dame, lässt ihre rechte Hand los und gibt der Dame einen „Stoß“ mit seiner linken Hand, sodass sie mit einem Grundschrift eine 360 Grad-Drehung ausführt. Danach „fängt“ er die rechte Hand der Dame mit seiner linken Hand und führt die Dame in eine abschließende Linksdrehung.

<https://www.youtube.com/watch?v=P41dilhqWvI>

15. Schal

Damenschal: Aus Doppelhandhaltung mit rechter Hand in Linksdrehung, Arm auf Schulter der Dame. Dame wird mit gefassten Händen nach links heraus geschoben (Rechtsdrehung)

Rechte Hand des Herrn am Oberarm der Dame, anschließend zurück mit Linksdrehung in den Schal oder Beendigung der Übung: rechte Hand gibt Impuls, linke Hand führt Dame in Linksdrehung wieder in Einhandhaltung.

Herrenschal: Nachdem Dame aus dem Damenschal nach links hinausgeschoben wurde, wird das „Fenster“ gewechselt: rechte Hand hoch, linke herunter ohne Hände der Dame los zu lassen. Mit dem Kopf durch das Fenster. Linksdrehung des Herrn vor der Dame. Linke Hand auf eigener Schulter loslassen, rechte Hand führt Dame in Linksdrehung vor dem Herrn in Damenschal. Anschließend: Beendigung der Figur wie oben beschrieben oder erneut in Herrenschal

<https://www.youtube.com/watch?v=3HKXNrHpJrQ&t=120s>

16. Wickler

Aus Doppelhandhaltung, Herr tanzt Linksdrehung unter linkem Arm, Frau tanzt an Herrn vorbei und dreht rechts ein, sodass das Paar Seite an Seite steht, linke Hand des Herrn vor Gesicht der Dame, rechte Hand auf dem Rücken des Herrn. Herüberwechseln, linke Hand wird über Kopf der Dame geführt, rechter Arm wird eingeknickt, Herr tanzt Linksdrehung unter linkem Arm. Ende der Figur in Doppelhandhaltung oder Frauenrechtsdrehung in Einhandhaltung.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZC-OkiZoVfQ>

Kombination:

Grundschrift vor, zurück, vor

Rechtsdrehung im Paar

Ausgang Grundschrift zurück Grundschrift vor, zurück

Trennung Einhand Damenrechtsdrehung

Bauchstreichler Türkisches Handtuch

Bauchstreichler Schiebetür mit Paar-Drehung in der Schiebetür

Tunnel mit Handübergabe

Dame heranziehen

Grundschrift vor und zurück

Trennung Doppelhandhaltung

2 Windmühlen

Brezel

Körbchen

Dame heranziehen

Grundschrift vor und zurück

Trennung Kreuzhandhaltung (rechte Hand oben)

2 Schlittschuhmühlen

Bauchstreichler Schulterstoß

Dame heranziehen

Wickler

von vorn beginnen

H. Cha Cha (4/4-Takt, 32[±2] T/M)

Der Cha-Cha-Cha ist ein stationärer Tanz, wird also weitgehend am Platz getanzt. Wie die Rumba lebt auch der Cha-Cha-Cha von Hüftbewegungen. Die Schritte sollten eher klein ausfallen, da sonst die Hüftbewegung unnötig erschwert würde. Die Hüftbewegung hat jedoch durch das höhere Tempo und den schnellen Wechselschritt einen anderen Charakter,

rotierende Anteile treten zurück. Die Schritte werden stets auf dem Fußballen angesetzt. Bei den langen Schritten auf den Taktschlägen 1, 2 und 3 wird das Bein ganz durchgestreckt und die Ferse flach aufgesetzt. Um die Musik besser rhythmisch akzentuieren zu können, erfolgen die Schrittsätze immer am Ende des ihnen jeweils zustehenden Zeitintervalls, dann aber sehr schnell ausgeführt.

1. Grundschrift:

Herr startet mit rechtem Fuß seitwärts (Startschritt, nur beim Start, um besser in den Rhythmus zu kommen), linken Fuß vor zum Wiegeschritt belasten, Körpergewicht zurück rechten Fuß belasten, nach links das ChaChaCha mit kurz, kurz, lang, dann rechter Fuß nach hinten in Wiegeschritt, Körpergewicht auf links belasten und ChaChaCha nach rechts

Dame startet mit linken Fuß seitwärts, rechts Wiegeschritt rückwärts belasten, Körpergewicht auf linker Fuß im Wiegeschritt nach vorn belastet, nach rechts in ChaChaCha, dann linker Fuß nach vorn in Wiegeschritt belasten, Körpergewicht im Wiegeschritt auf rechts belasten, ChaChaCha nach links...

Wichtig: jeweils Fuß voll belasten, Hüfte schwingen während Wiegeschritt, bei ChaChaCha kein bzw. geringe Hüftschwung, Schrittlänge kurz wählen!

<https://www.youtube.com/watch?v=-Er08xVBD8w>

2. Gedrehter Grundschrift

Der Grundschrift wird bis zum Wiegeschritt (Herr rechter Fuß nach hinten) ausgeführt. Mit dem Vorwärtswiegeschritt wird die Linksdrehung des Paares ausgeführt. Dabei linke Schulter zurücknehmen. Die Drehung sollte aus Übungsgründen 90 Grad nicht überschreiten. ChaChaCha wird dann wie unter 1. beschrieben weitergetanzt.

3. Damensolo

Herr tanzt Grundschrift und hebt linken Arm für das Damensolo bei ChaChaCha hoch (nicht zu niedrig, damit Dame sich nicht duckt)

Dame tanzt nach dem ChaChaCha nach rechts eine Rechtsdrehung unter dem gehobenen Arm des Herrn, Körperdrehung 90 Grad nach rechts, linker Fuß wird dabei vorgesetzt, Drehung auf beiden Füßen am Platz nach rechts um 180 Grad. Anschließend mit ChaChaCha nach links Ende der Rechtsdrehung.

<https://www.youtube.com/watch?v=tYCcDiedmhM>

4. Outside Basic

Die Figur wird wie Grundschrift ausgeführt. Dabei tanzt der Herr beide Wiegeschritte vorwärts jeweils an der linken und rechten Seite der Dame vorbei, die Dame tanzt entsprechend schräg rückwärts.

<https://www.youtube.com/watch?v=J-HZd8YyVo0>

5. Promenade

Die Promenade wird aus Doppelhandhaltung getanzt. Der Herr hält die Hände etwa auf Hüfthöhe von unten, die Dame legt ihre Hände von oben hinein. Die Wiegeschritte werden jeweils links und rechts nach außen gesetzt (Körperdrehung 90 Grad), dazwischen in der Mitte das ChaChaCha. Die freien Arme werden entweder am Körper geführt oder mit

Daumen nach unten seitwärts heraus geführt. Beendigung der Figur nach Promenade nach rechts, Tanzhaltung anbieten.

<https://www.youtube.com/watch?v=MLbEy0XkA68>

6. **Spot turn**

Der Spot turn wird bei der Promenade links oder rechts herum eingesetzt. Dabei drehen beide jeweils nach außen (wie Damendrehung) durch Nachaußensetzen des Fußes, Drehung auf der Stelle und entsprechende Belastung. Spot turn wird entweder durch die flache Hand oder das Durchführen des Führungsarms der Partnerin angezeigt.

<https://www.youtube.com/watch?v=sBEkyKJULs0>

7. **Hand-to-Hand**

Hand-to-Hand wird aus der Doppelhandhaltung (wie Promenade) ausgeführt. Wir stellen es uns als umgekehrte Promenade vor. Das Hand zu Hand kann nach rechts oder auch nach links geöffnet werden. Der Herr beginnt ein Cha-Cha-Chassé nach links, jetzt öffnen wir mit dem rechten Fuß rückwärts nach rechts gedreht einen Wiegeschritt rückwärts. Zurück und wieder am Platz und Cha Cha Cha. Jetzt öffnen wir zur anderen Seite. Das freie linke Bein geht rückwärts mit einer Linksdrehung. Zurück und wieder zum Platz und Cha Cha Cha. Die Dame öffnet nach dem 1. ChaChaCha nach links (aus Sicht des Herrn) linksgedreht in einen rückwärtigen Wiegeschritt. Dann wieder zum Platz. Und Cha Cha Cha zur anderen Seite und wieder Wiegeschritt rechts rückwärts und am Platz. Ankündigung: Aus der Doppelhandhaltung heraus ist diese Figur für die Dame sehr leicht zu errahnen, wenn der Herr einfach die jeweilige Hand der Dame loslässt und rückwärts öffnet. Die Figur kann mit dem Spot turn oder mit der Ankündigung der Tanzhaltung beendet werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=jCtfqde7aME>

8. **3CCC bei Promenade**

Die Promenade kann um 2 ChaCha-Chassé verlängert werden. Das erste ChaCha-Chassé wird in der Promenade, das zweite geöffnet nach links oder rechts und das dritte wieder wie bei Promenade (Tanzpartner gegenüber) getanzt. Abschluss der Figur mit dem Spot turn.

https://www.youtube.com/watch?v=wu2kRWp_Db0

9. **Carress**

Dreh- und Wickelfiguren des Salsa werden heute oft in die anderen lateinamerikanischen Tänze übernommen. Dazu gehört auch die Carress. Nach dem Wiegeschritt hebt der Herr den linken Arm der Dame, ergreift diesen mit der rechten Hand und bietet unten die linke Hand an, während das Paar das ChaCha-Chassé nach links tanzt. Die Dame führt unter den gehobenen Armen die Rechtsdrehung aus, das Paar tanzt das ChaCha-Chassé nach rechts, dreht sich am Ende in eine Seite-an-Seite-Position, die Arme werden über die Köpfe geführt und jeweils auf die Schultern abgelegt. Hände sofort loslassen. Rechte Hand des Herrn liegt auf dem Rücken der Dame, linke Hand der Dame liegt auf den Rücken des Herrn. Der Wiegeschritt wird wie beim Hand-to-Hand rückwärts ausgeführt. Beim nächsten ChaCha-Chassé nach links bietet der Herr die Tanzhaltung an oder den Spot-turn. Die Seite-an-Seite-Position kann wie das Hand-to-Hand mehrfach nach links und rechts ausgeführt werden.

(Leider kein Video gefunden)

10. Fan und Alemana

Herr tanzt während des Fans und der Alemana Grundschrirte. Führt nach dem ChaCha-Chassé nach links den rechten Arm der Dame nach unten und zur Rechtsdrehung der Dame (Alemana) den Arm nach oben, sodass sie darunter drehen kann. Die Handfläche für die Drehung anbieten!!

Die Dame tanzt nach dem ChaCha-Chassé nach rechts (aus ihrer Sicht), setzt linken Fuß zwischen Füße des Herrn, den rechten Fuß nach Linksdrehung um 90 Grad rückwärts in neue Tanzrichtung, anschließend folgt ChaCha-Chassé rückwärts (Lock Step)

<https://www.youtube.com/watch?v=DrcThKFVvC8> ,

anschließend rechten Fuß heran, linken Fuß vorwärts (Wiegeschritt), dann ChaCha-Chassé vorwärts (Lock Step), danach Rechtsdrehung bis zur Tanzhaltung.

<https://www.youtube.com/watch?v=B9oCbAc-8sc>

11. Hockeystick mit Damensolo

Die Dame führt den Fan aus. Anstatt der Rechtsdrehung folgt: linker Fuß vor, rechter Fuß nach Linksdrehung rückwärts in die Hockeykelle. Der Herr führt währenddessen seinen erste Wiegeschritt rückwärts, den 2. in Richtung Dame aus. Dame macht einen ChaCha-Chassé rückwärts (Lock Step), Herr einen ChaCha-Chassé vorwärts (Lock Step), danach beide Wiegeschritt (Dame wie Fan, Herr rückwärts), dann folgen Dame ChaCha-Chassé vorwärts (Lock Step), Herr ChaCha-Chassé rückwärts. Die Figur wird mit Damensolo beendet: Dame Rechtsdrehung, Herr Wiegeschritt mit rechtem Fuß rückwärts angesetzt.

<https://www.youtube.com/watch?v=DXeiGVVR190>

12. Aida

Die Aida wird aus der Promenade mit einem Spot turn nach rechts begonnen. Es folgt ein ChaCha-Chassé parallel gegenüber, der Herr rechten Fuß vor, linken Fuß zurück (wie Hand to Hand), danach ein ChaCha-Chassé (Lock Step) rückwärts; die Dame linken Fuß vor, rechten rückwärts (wie Hand to Hand), danach ein ChaCha-Chassé (Lock Step) rückwärts.

Wiegeschritt erfolgt parallel gegenüber, ein ChaCha-Chassé nach links, Damensolo beendet die Figurenfolge.

<https://www.youtube.com/watch?v=7YHyQ5DnZe0>

13. Hockeystick mit 3 CCC und turkish Towel

Die Figurenfolge beginnt mit dem Hockeystick: Die Dame führt den Fan aus. Anstatt der Rechtsdrehung folgt: linker Fuß vor, rechter Fuß nach Linksdrehung rückwärts in die Hockeykelle. Der Herr führt währenddessen seinen erste Wiegeschritt rückwärts, den 2. in Richtung Dame aus. Dame macht einen ChaCha-Chassé rückwärts (Lock Step), Herr einen ChaCha-Chassé vorwärts (Lock Step), danach beide Wiegeschritt (Dame rückwärts, Herr vorwärts), dabei Handwechsel in shake hands,

danach: Herr 3 CCC rückwärts, Dame 3 CCC vorwärts mit jeweiligem Handwechsel (flache Handflächen berühren sich) nach 3. CCC Herr Wiegeschritt rückwärts, Damensolo hinter den Herrn. Anschließend tanzt Dame hinter dem Herrn Grundschrirte. Die Führungshand wird

festgehalten, die linke Hand wird wie bei Promenade gestreckt geführt. Nach dem 2. **ChaCha-Chassé** der Dame nach rechts, wird sie vom Herrn in den Fan gezogen, d.h. sie macht den Wiegeschritt links vor, rechts rück. Die Figurenfolge wird mit dem Fan und dem Damensolo beendet.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENEmpUsaZZw>

14. Puppenspieler

Der Puppenspieler beginnt mit der Damenrechtsdrehung. Dabei wird die rechte Hand der Dame mit der rechten Hand erfasst und die linke angeboten. Das Paar geht mit Kreuzhandhaltung in den Hand to Hand-Rückwärts-Wiegeschritt. Während der Herr bei den 3 CCC immer Front zu der Dame bleibt, dreht die Dame beim ersten CCC zum Herrn, beim 2. CCC mit Rücken zum Herrn und beim 3. CCC wieder Front zum Herrn. Beide Hände bleiben beim anschließenden Promenaden-Wiegeschritt gefasst. Die folgenden 3 CCC werden analog der ersten Gerade ausgeführt. Nach dem 3. CCC erfolgt ein Spot turn. Danach folgt der Grundschrift.

<https://www.youtube.com/watch?v=HvvXFLg2iSw>

15. Körbchen

Nach dem ChaCha-Chassé nach links geht die Dame – wie beim Fan – mit ihrem linken Fuß zwischen die Füße des Herrn und mit dem rechten nach außen. Die Drehung kann bis zu 180 Grad sein. Der Herr dreht in Doppelhandhaltung zur Dame hin. Beide tanzen ein ChaCha-Chassé auf der Stelle. Beide tanzen dann den Wiegeschritt rückwärts angesetzt. Beim folgenden ChaCha-Chassé führt der Herr die Dame mit der linken Hand in das Körbchen (beide Hände werden weiterhin gehalten), die Dame dreht beim ChaCha-Chassé nach links ins Körbchen. Der Herr geht die Wiegeschritte vorwärts, die Dame rückwärts, die rechte Hand des Herrn lässt die linke Hand der Dame los, beide drehen sich beim folgenden ChaCha-Chassé, das in Grundschriftposition getanzt wird zueinander.

16. Körbchen mit Ausgang Fan

Figur wird wie bei 15. beschrieben bis zu den Vorwärtswiegeschritten des Herrn und den Rückwärtswiegeschritten der Dame getanzt. Beim abschließenden ChaCha-Chassé schiebt der Herr die Dame in ein rückwärts ChaCha-Chassé (Lock Step), während er nach rechts ein ChaCha-Chassé tanzt. Der Abschluss des Fan kann z.B. mit der Rechtsdrehung der Dame beendet werden.

17. Grundschrift mit Mambo-Kick

Nach dem Wiegeschritt des Grundschriftes setzt der Herr den linken Fuß seitwärts, mit der rechte Fuß wird in die Luft „gekickt“, dann rechts außen tep, rechts ran tep und zum Abschluss ChaCha-Chassé nach rechts. Die Dame tanzt seitenverkehrt: rechts seit, links kick, dann links tep, tep und ChaCha-Chassé nach rechts.

<https://www.youtube.com/watch?v=9ZBqSxTKYOY>

18. Hand to Hand mit Mambo-Kick

Hand to Hand nach rechts, nach Wiegeschritt rückwärts: Herr links vorwärts, rechts kick, tep, tep, Grundschrift nach rechts. Dame: rechts vorwärts, links kick, tep, tep, Grundschrift.

<https://www.youtube.com/watch?v=kSygRxOukt8>

19. Hockeystick in den Fan

Dame tanzt nach Hockeystick rechts ran, links vor, Lock step vorwärts, danach Wiegeschritt: 90 Grad links in Richtung Fan, 180 Grad rechts rückwärts, danach Lock step rückwärts in den Fan. Herr tanzt nach Hockeystick Grundschrift und „zieht“ Dame in den links-rechts Wiegeschritt.

I. Boogie

Boogie-Woogie fächert sich in vielerlei Stile auf, z. B. den Lokal-Stil, den Turnier-Stil oder dem sogenannten Disco-Boogie, wobei sich die einzelnen Stile hauptsächlich in Grundschrift und Figuren unterscheiden. Disco-Boogie ist durchaus mit dem normalen Boogie-Woogie zu vergleichen. Der wesentliche Unterschied zu den anderen Stilen ist, dass Disco-Boogie normalerweise im Vierschrift und im Sechschritt getanzt wird und dass Disco-Boogie zu Disco, Soul und Reggae Musik getanzt werden kann.

Wir tanzen einen 6-er-Schritt.

1. Grundschrift

Der Grundschrift besteht aus 6 Bewegungen, welche in gegenüberstehender Position getanzt werden. Die Dame tanzt dieselben Schritte wie der Herr, der mit dem linken Fuß beginnt. Sie beginnt aber mit dem rechten Fuß.

Grundschrift des Herrn: Rückschrift mit dem linken Fuß hinter den rechten Fuß (leicht gekreuzt), Belastung des rechten Fußes am Platz, Tep-Schrift (unbelasteter Schritt) mit dem linken Fuß leicht nach vorn gesetzt, Schritt mit dem linken Fuß, Tep-Schrift mit dem rechten Fuß leicht nach vorn gesetzt, Schritt mit dem rechten Fuß.

Grundschrift der Dame: Rückschrift mit dem rechten Fuß hinter den linken Fuß (leicht gekreuzt), Belastung der linken Fußes am Platz, Tep-Schrift mit dem rechten Fuß leicht nach vorn gesetzt, Schritt mit dem rechten Fuß, Tep-Schrift mit dem linken Fuß leicht nach vorn gesetzt, Schritt mit dem linken Fuß.

2. Damensolo (Rechtsdrehung/Linksdrehung) oder Swing out und Swing in

Der Herr tanzt den Grundschrift und führt die Dame durch das Heben seines linken Arms in eine einfache Rechtsdrehung unter dem Arm an seine Seite. Die Dame tanzt Rück-Platz, setzt den Tep-Schrift in Drehrichtung und führt die Drehung mit dem 4. Schritt (Schritt mit dem rechten Fuß) aus. Dann tanzen beide einen Grundschrift nebeneinander (Flirt), wobei die Schultern ein wenig eingedreht werden. Zum Swing in hebt der Herr wieder seinen linken Arm und tanzt Grundschrift, während die Dame Rück-Platz, Tep-Schrift mit links in Drehrichtung tanzt und die Drehung mit dem 4. Schritt (Schritt rechten Fuß) ausführt. Die Schritte 5. und 6. der Dame werden jeweils am Platz nach der Drehung getanzt.

3. Platzwechsel

Der Platzwechsel wird als Rechtsdrehung der Dame getanzt, während der Herr mit dem Grundschrift um die Dame herum tanzt.

Herr: Hebt linken Arm, tanzt Rück-Platz, Tep vorwärts, Schritt 4 Linksdrehung zur Dame und Schritte 5 und 6 am Platz.

Dame: Rück-Platz, Tep in Drehrichtung, mit Schritt 4 drehen und Schritte 5 und 6 am Platz.

4. Tor

Das Tor wird vom Herrn und der Dame jeweils als Linksdrehung getanzt.

Herr: Linken Arm heben, Rück, Schritt 2 nicht am Platz, sondern neben die Dame vorwärts gesetzt, Tep in Drehrichtung und Drehung mit dem 4. Schritt, danach Schritte 5 und 6 am Platz. Dame tanzt um den Herrn herum. Rück, Schritt 2 nicht am Platz, sondern neben dem Herrn vorwärts gesetzt, Tep in Drehrichtung und leicht Rechtsdrehung, Drehung mit dem 4. Schritt, zum Herrn, danach Schritte 5 und 6 am Platz.

Beim Tor der Dame führt die Dame eine Linksdrehung aus, während der Herr um sie herum tanzt. Schritte analog zum Tor des Herrn.

5. Schulterfasser

Der Schulterfasser beginnt mit einer offenen Gegenüberstellung. Der Herr führt die Dame mit seiner Führungshand in eine angedeutete Linksdrehung und sofort in eine halbe Rechtsdrehung neben sich. Die Drehung wird nicht unter dem Arm getanzt. Auch hier wird die Drehung der Dame mit dem 3. und 4. Schritt getanzt. Die Dame legt ihre linke Hand auf die rechte Schulter des Herrn. Der Herr fast der Dame in deren Taille. Nach dem Rück, Platz auf der Stelle schiebt der Herr mit der rechten Hand die Dame heraus in eine Rechtsdrehung unter seinem Arm. Der Herr tanzt beim Eindrehen und Ausdrehen der Dame Grundschriffe.

6. Damenrechtsdrehung auf der Stelle oder american spin

Die Drehung beginnt in der offenen Gegenüberstellung. Nach dem Rück, Platz gibt der Herr mit seiner linken Führungshand einen Impuls für die Rechtsdrehung auf der Stelle der Dame, die mit Tep, Schritt die 360 Grad-Drehung vollzieht. Die Hände werden bei der Drehung losgelassen. Der Herr tanzt währenddessen einen Grundschrift. Nach der Drehung erfasst der Herr die rechte Hand der Dame mit seiner rechten Hand (shake hands). Dieser Handwechsel wird für die nachfolgende Figur (Schiebetür) benötigt.

7. Schiebetür

Der Herr führt die Dame mit einer Linksdrehung an seine rechte Seite und erfasst mit der linken Hand die linken Hand der Dame. Herr tanzt dabei Grundschrift. Anschließend führt er die Dame von seiner rechten Seite auf seine linke Seite. Die Dame wechselt die Seite mit dem 3. und 4. Schritt. Herr tanzt dabei Grundschrift. Danach führt der Herr die Dame in eine Linksdrehung, dabei lässt er die rechte Hand der Dame los. Herr tanzt dabei Grundschrift. Nun tanzt der Herr unter seinem linken Arm eine Rechtsdrehung und steht schräg hinter der Dame, nimmt wieder die rechte Hand der Dame. Nun führt er die Dame in eine Rechtsdrehung und anschließend in eine Linksdrehung. Dabei übergibt er die rechte Hand der Dame in seine linke Hand.

8. Er geht, sie geht

Wird wie das Tor (4.) mit zwei Linksdrehungen, allerdings in Doppelhandhaltung getanzt. Herr: Rechten Arm heben, Rück, Schritt 2 nicht am Platz, sondern neben die Dame vorwärts gesetzt, Tep in Drehrichtung (links) und Drehung mit dem 4. Schritt, die rechte Hand der Dame bleibt am Herrn (Bauchstreichler), sofort danach wieder Doppelhandhaltung und Schritte 5 und 6 am Platz.

Dame tanzt um den Herrn herum: Rück, Schritt 2 nicht am Platz, sondern neben dem Herrn vorwärts gesetzt, Tep in Drehrichtung und leicht Rechtsdrehung, Drehung mit dem 4. Schritt, zum Herrn (Hand bleibt am Herrn), danach Doppelhandhaltung und Schritte 5 und 6 am Platz.

Wenn die Dame dreht, führt der Herr die Dame unter seinem linken Arm in eine Linksdrehung, die rechte Hand bleibt an der Dame (Bauchstreichler). Der Herr tanzt um sie herum tanzt. Schritte entsprechend wie oben beschrieben.

9. Körbchen

Das Körbchen startet aus der Doppelhandhaltung. Der Herr führt die Dame unter seinem linken Arm in eine Linksdrehung an seine rechte Seite. Der Herr tanzt Grundschrift, die Dame dreht auf dem 3. und 4. Schritt. Die Hände der Dame sind gefasst. Danach lässt der Herr die Dame „ausrollen“, das heißt er löst seine linke Hand und zieht die Dame mit der rechten Hand in eine Rechtsdrehung bis das Paar Seite an Seite steht. Der Herr tanzt Grundschrift, die Dame dreht auf dem 3. und 4. Schritt. Dann (rollt der Herr die Dame wieder an seine Seite ein) zieht der Herr die Dame mit seiner rechten Hand in eine Linksdrehung und erfasst am Ende der Drehung mit der linken Hand die rechte Hand der Dame. Der Herr tanzt Grundschrift, die Dame dreht auf dem 3. und 4. Schritt. Anschließend führt der Herr die Dame mit gefassten Händen in eine Rechtsdrehung wieder vor sich. Die Figur endet in Doppelhandhaltung.

10. Joch

Das Joch wird in Doppelhandhaltung getanzt. Beim Rück, Platz hebt der Herr beide Hände und legt diese jeweils hinter seinem Kopf und den Kopf der Dame. Das Paar steht dann seitlich dann nebeneinander. Beim 3. und 4. Schritt sind die Hände gelöst, der Herr tanzt seitlich nach links, sein rechter Arm gleitet an dem rechten Arm der Dame herunter. Die Dame dreht sich nicht! Das Rück, Platz erfolgt für beide auf der Stelle.

Beide führen ein Rück aus, das Platz zum Partner gewendet, beide rechten Hände berühren sich mit geöffneten Handflächen und stoßen sich für die Drehungen (Herr links, Dame rechts) ab. Nach der Drehung erfasst die linke Hand des Herrn die rechte Hand der Dame und beide führen das Rück, Platz auf der Stelle aus.

