

## Tanzschritte

Gedächtnisprotokoll:

Disco-Fox:

links beginnend - vor, vor, tap  
rück, rück, tap

Fox-Trott:

links beginnend - vor, vor, seit, schließen (lang, lang, kurz, kurz)  
rück, rück, seit, schließen

Promenade: GS zur Seite (walk, walk ) und wieder zusammen ( side, together )

Promenade mit Damendrehung: Für Herrn analog Promenade, Dame mit Drehung

Linksrotation: vor rück seit schließen

Rechtsrotation: rück vor seit schließen

Quickstep:

links beginnend - lang, lang, kurz, kurz ( vor, vor, seit, schließen )

Bronze:

links beginnend - vor, vor, seit, schließen (slow slow quick quick)  
rück, rück, seit, schließen (slow slow quick quick)

1 Grundschrift seitlich vor

1 Grundschrift seitlich zurück

1 Grundschrift in die Rechtsrotation (180Grad), 1 Drehung(180Grad),

1 Grundschrift rückwärts

1 Linksrotation + 1 Takt vom nächsten Grundschrift

(slow quick quick, slow quick quick slow )

1 Grundschrift mit 1 Takt weniger ( slow quick quick )

Silber:

1 Grundschrift - halbe Rechtsrotation

( slow slow quick quick )

Drehung + rückschrift Analog langsamen walzer

( slow slow slow slow quick quick )

Linksrotation analog Tango-Silber

( slow quick quick slow quick quick )

Chasse-Schrift nach vorwärts ( nebeneinander vorwärts gehen mit Überkreuzen)

( slow slow quick quick )

1 Grundschrift zu einander

( slow slow quick quick )

1 Grundschrift rückwärts

( slow slow quick quick )

Wiener walzer:

rechts beginnend - vor, seit, schließen

rück, seit, schließen

2 Grundschrift mit Drehung rechts (in Summe 360 Grad)

3 Pendelschritte

2 Grundschrift mit Drehung links ( übers Kreuz)

3 Grundschrift ohne Drehung

Langsamer walzer (= English walzer):

rechts beginnend - vor, seit, schließen

rück, seit, schließen

## Tanzschritte

- 2 Grundschrift mit Drehung rechts (in Summe 360 Grad)
- 1 Grundschrift ohne Drehung
- 2 Grundschriften mit Drehung links
- 1 Grundschrift ohne Drehung

### Bronze:

- 2 Grundschrift mit Drehung rechts (in Summe 360 Grad)
- 1 Grundschrift ohne Drehung
- 2 Grundschriften mit Drehung links
- 1 in die Promenade - Vor, seit, rück
- 1 aus der Promenade - vor vor und vor ---> Grundschrift rechts

### Silber:

- 1 Grundschrift rechts mit Drehung
- 1 Grundschrift rückwärts mit Drehung in die Ausgangsstellung
- 1 Grundschrift rechts rückwärts zur linken Seite
- 1 Grundschrift links vorwärts
- 1 Grundschrift rechts vorwärts ( 2 Schritte und dann hoch)
- 1 Grundschrifts links rückwärts in die Promenade
- 1 vor vor und vor
- 1 Grundschrift - mit Übersteigen
- 1 Grundschrift links rückwärts -> beiziehen -> zur Seite (90Grad)
- 1 Grundschrift rechts vorbei

Ländler = Walzer

Polka - ohne Zwischenschritt:

rechts beginnend - rechts, links

Wechselschrittpolka - (Samba)

rechts beginnend - lang, kurz, kurz

Tscha-tscha:

links beginnend auf 2.Takt - vor, rück, tscha, tscha, tscha (nach links)  
rück, vor, tscha, tscha, tscha (nach rechts)

3 Grundschriften

- 1 Drehung
- 3 Schuller,
- 1 Schuller mit Damendrehung
- 1 Promenade rechts
- 1 Promenade links mit 360 Drehung nach außen

Bronze:

- 4 Grundschriften mit Drehung um 90Grad
- 1 Grundschrift (Beginn der Drehung, Hand ist halbhoch)
- 1 Grundschrift wobei Dame nach außen dreht
- 1 Grundschrift wobei Dame nach innen dreht - Hand nach oben
- 1 Grundschrift wobei Dame dreht
- 3 Schuller,
- 1 Schuller mit Damendrehung
- 1 Promenade rechts
- 1 Promenade links mit 360 Drehung nach außen

Silber:

1. Teil:

### Tanzschritte

- 1 Grundschrift (Beginn der Drehung, Hand ist halbhoch)
- 1 Grundschrift wobei Dame nach außen dreht
- 1 Grundschrift wobei Dame nach innen dreht - Hand nach oben  
(Damenhand nach vorne, Dame und Herr stehen 90 Grad versetzt)
- 1 Grundschrift (rück, vor, vor, rück, vor), wobei die Dame nach links  
gedeht wird  
( + Handwechsel am Ende)
- 1 Grundschrift ( vor, rück, rück, vor, rück )
- 1 Grundschrift mit Damendrehung (Drehung zu Beginn - rück, vor)
- 2. Teil:
  - 1 Grundschrift in die Promenade rechts (vor, rück, cha, cha, cha)  
+ cha, cha, cha mit 1/2 Damendrehung  
+ cha, cha, cha mit 1/2 Damendrehung
  - 1 Grundschrift in die Promenade links (vor, rück, cha, cha, cha)
  - 1 Schuller mit Damendrehung und Handwechsel
  - 1 Grundschrift zum Übergang auf anderes Programm

### Boogie:

#### 6-er Schritt

- links beginnend - 6 Schritte  
linker Fuß - Tap, seit,  
rechter Fuß - Tap, seit  
rück, vor

#### 4-er Schritt

- links beginnend - 4 Schritte  
eins, zwei, rück, vor  
lang, lang, kurz, kurz  
( bei Schritt 1 und 2 mit Oberkörper mitschwingen )

- 2 mal Grundschrift
- 1 mal Dame tanzt links hinaus
- 1 mal Dame tanzt herein

### Jife:

- links beginnend - 8 Schritte -  
rück, vor  
nach links: wech - sel - schritt,  
nach rechts: wech - sel - schritt
- 2 mal Grundschrift
- 1 mal Grundschrift nach links mit Damendrehung,
- 1 mal Grundschrift nach rechts mit Damendrehung,
- 1 mal Platzwechsel (rechte Hand nimmt Damenhand und Herrendrehung)
- 1 mal Platzwechsel (mit Damendrehung)

### Bronze:

- zusätzlich zum Standardprogramm
- Ausgangssituation: Partner stehen gegenüber und halten beide Hände
- 2 mal Spezial-Schritt nach vorne mit Damendrehung und zurück  
(rück, vor, wech-sel-schritt, vor, rück, wech-sel-schritt)
- 1 mal Grundschrift, wobei sich die Dame an der rechten Faust zur Drehung  
abstößt (beim 1.(wech-sel)-Schritt !)  
und in linker Hand empfangen wird
- 2 mal Platzwechsel (mit Damendrehung) ---> und weiter zum Anfang

## Tanzschritte

### Silber:

Ausgangssituation: Partner stehen gegenüber und halten beide Hände  
rück, vor, Spitze, Ferse, drüber(pause), Spitze, Ferse, drüber(Pause),  
Spitze, Ferse, drüber(kurz), Spitze, Ferse, drüber(kurz)  
1 mal Grundschrift mit Platzwechsel (mit Damendrehung) und Handwechsel  
1 mal Grundschrift mit Platzwechsel mit Damendrehung nach innen und Hand  
gleitet über die Schulter des Herren  
  
rück, vor, wech-sel-schritt, (jetzt ist man in Ausgangsstellung)  
Lauf(Drehung), Lauf(Drehung), wech-sel-schritt

### Samba:

rechts beginnend - lang, kurz, kurz  
Amsterdam, Amsterdam....  
4 Grundschrift vor/rück  
4 Schritte rechts/links (Schuller) , beim letzten Damendrehung

### Bronze:

4 Grundschrift mit je 90Grad-Drehung  
1 Schuller rechts  
1 Schuller links mit Damendrehung  
1 gehen in die Promenade (=Schuller rechts mit 90 Grad Drehung)  
1 (links) vor rück vor  
1 (rechts) vor seit rück  
1 vor rück vor  
1 (beide Hände fassen) Schritt kick rück rück vor - nach links  
1 (beide Hände fassen) Schritt kick rück rück vor - nach rechts  
1 Wischer mit Damendrehung

### Silber:

1 gehen in die Promenade (=Schuller rechts mit 90 Grad Drehung)  
1 (links) vor rück vor  
1 (rechts) vor seit rück (dabei mit der rechten Hand die Dame wegstossen)  
1 li Fuß nach rechts, re Fuß auf Spitze, re Fuß vorne kreuzen ( 1 und 2  
und 3 und 4)  
1 re Fuß nach links - Grundschrift nach links und wieder rechts  
1 li Fuß nach rechts - Grundschrift nach rechts und wieder links  
1 re Fuß nach links, li Fuß auf Spitze, li fuß vorne kreuzen ( 1 und 2  
und 3 und 4)  
1 Wischer mit Damendrehung  
und weiter mit dem Bronzeprogramm

### Rumba:

ähnlich dem Tscha-tscha (kurz,kurz,lang)  
Einzählung gleich wie Tscha-tscha - eins, vor,rück,seit....  
vor,rück,seite (+warten),  
rück,vor,seite (+warten)  
1 Damendrehung

### Bronze:

3 Grundschrift  
1 Dame nach außen führen  
1 Grundschrift - Dame hereinholen  
1 Grundschrift mit Damendrehung - dabei am Ende die Hand wechseln  
1 rückwärts linker Fuß und zur mitte  
1 rückwärts rechter Fuß und zur mitte

## Tanzschritte

- 1 rückwärts linker Fuß und zur mitte
- 1 Drehung beide nach außen
- 1 in die Promenade
- 1 Grundschrift mit Damendrehung

### Silber:

- 1 Dame nach außen führen
- 1 Grundschrift - Dame hereinholen
- 1 Grundschrift mit Damendrehung - dabei am Ende beide Hände halten
- 1 Grundschrift ( rückwärts mit linkem Fuß und wieder vor )
- 1 Grundschrift ( rückwärts mit rechtem Fuß, rück, rück bis zu einer V-Position)
- 1 Grundschrift ( linker Fuß zur mitte ziehen, rechts, links - mit Hand leicht abstoßen)
- 2 Grundschrift nach vorne gehend, da sich mit der Hand abstoßen)
- 1 rückwärts linker Fuß und zur mitte
- 1 vorwärts Drehung beide nach außen
- 1 in die Promenade
- 1 Grundschrift mit Damendrehung

### Tango:

- Grundschrift links beginnend:  
vor vor wie ge schritt rück seit schluß  
slow slow quick quick slow quick quick slow

### Bronze:

- 1 Grundschrift
- 1 Drehung links beginnend:  
vor vor + linksdrehung vom wiener walzer mit überkreuzen  
slow slow quick quick slow quick quick slow
- 1 Promenade links beginnend:  
vor seit links\_auf\_ballen  
quick quick slow
- 1 Grundschrift vorwärts (vor durch seit+schluß)  
slow quick quick slow

### Silber:

- 1 Drehung links beginnend:  
vor vor + linksdrehung ohne überkreuzen  
slow slow quick quick slow quick quick slow
- 1 Promenade links beginnend:  
vor rück rück rück links\_auf\_ballen  
quick quick quick quick slow
- 1 Pendelschritt mit Drehung in alle 4 Richtungen  
vor vor dreh dreh dreh dreh dreh rück seit schluß  
slow quick quick slow quick quick slow quick quick slow
- 1 Promenade links beginnend:  
vor rück rück rück links\_auf\_ballen  
quick quick quick quick slow
- 1 Grundschrift vorwärts (vor durch seit+schluß)  
slow quick quick slow

### Passadoble:

- Grundschrift rechts beginnend:

### Tanzschritte

8 Takte (rechts,Links halblinks vor,rechts halblinks vor,links  
beiziehen,  
stehendbleibend rechts,links,rechts,links)

8 Takte (rechts,links vor,rechts  
beiziehen,links,rechts,links,rechts,links)

8 Takte (rechts,links zur seite,rechts über links,links zur seite,  
nach rechts-> rechts, links, rechts, links )

### Sirtaki:

Arme über/unter Schultern beidseitiger Nachbarn unterhaken, Kreis bilden.

linker Fuß - Schritt links, mit rechtem Fuß heran  
rechter Fuß - Schritt rechts, mit linke Fuß heran  
linker Fuß - Schritt links, mit rechtem Fuß heran  
rechter Fuß - Schritt rechts, mit linke Fuß heran  
linker Fuß - Schritt vor  
rechter Fuß - 2 mal Kick ("Kick-Kick")  
rechter Fuß über linken übersteigen  
linker Fuß - Schritt links; rechter Fuß übersteigen

linker Fuß - schwingen über den rechten Fuß & übersteigen  
rechter Fuß - Schritt rechts; linker Fuß übersteigen  
rechter Fuß - Schritt rechts (Füße nun parallel eng nebeneinander)  
Fußspitzen auseinanderziehen ("Spitze")  
Fersen auseinanderziehen ("Ferse")  
(Füße parallel)  
Fersen zusammenziehen ("Ferse")  
Fußspitzen zusammenziehen ("Spitze")  
(Füße parallel eng beieinander)  
Leicht hüpfen in breitere Beinstellung (Füße parallel)  
Hüpfen mit linken Bein voraus - Bein nach vorne ausgestellt - leicht  
angewinkelte Knie - Ausruf \*Hoij!\*

4 Schritte wieder zur Grundposition gehen  
Wieder von vorne anfangen!