



12. Tanzwochenende vom 23. -25. März 2012

Tanzfolgen „Geübte“

1. Slowfoxtrott

a) Als Einstieg und zur Übung: *Beginn Herr Front in TR mit Federschritt, Dreierschritt, Schritte 1 – 3 Rechtsdrehung, rückwärtige Welle Schritte 1 – 6 (= Federschritt, Dreierschritt für die Dame, Herr rückwärts), Schritte 4 – 6 Rechtsdrehung*

b) *Beginn Herr Front schräg zur Mitte in TR mit Federschritt, Linksdrehung, Federende, Dreierschritt, Schritte 1 – 3 Rechtsdrehung, geschlossener Impetus, gedrehter Kreuzschritt rückwärts mit Endung in PP (T = q + q, s), gekurvter Federschritt in Gegentanzrichtung, offener Impetus (= Endung in PP), Flugschritt (T = s, q, q), Chassee nach rechts (T = s, q + q), Flechtenende (T = q, q, q, q,) Wischer*

c) *Beginn schräg zur Wand in TR, z. B. als Alternative nach Dreierschritt **Natural-Twistturn** (T = s, q + q, s) **Herr**: Schritte 1 – 2 der Rechtsdrehung (T = s, q), rechtes Bein hinter linkes kreuzen (T = +), ausdrehen und rechtes Bein belasten (T = q, s) **Endung Herr Front schräg zur Wand in TR; Dame**: Schritte 1 – 2 der Rechtsdrehung mit Fersendrehung (T = s, q), links beginnend drei Gehschritte um den Herrn herum (T = + q, s), **Natural Weave** (T = q, q, q, q, q, q) **Herr**: links rück, rechts rück, links rück, rechts rück, links seit, rechts vorwärts, außenseitlich Dame; **Dame**: rechts vorwärts zwischen die Beine des Herrn, links vorwärts, rechts vorwärts außenseitlich Herr, links vorwärts, rechts schräg rückwärts, links rückwärts, **Wischer***

2. Rumba

a) GS mit Closed Curl (= Spiraldrehung rechts für die Dame), Fan, Sliding Doors 3 x, Endung mit Spiraldrehung rechts als Ausgang zur Fan

b) GS, Alemana, Opening Out, Closed Hiptwist (= Advanced Hiptwist), Fan

c) GS mit Closed Curl, Fan, Hockey Stick (Handwechsel rechts/rechts), Alemana, Opening Out, Advanced Sliding Doors 3 x, Opening Out, Open Hiptwist, Semi Circular Steps zur Schattenposition (Dame steht links vom Herrn), Check (Herr vorwärts Check, Dame rückwärts Check), überdrehtes Spot Turn zur Tanzhaltung

3. Jive

a) Basics: Platzwechsel, Fall Away Throw Away, Shoulder Shuffle, American Spins (Dame und Herr), Link Whip

b) Catapult: Dame dreht im GS hinter den Herrn (Both Handhold), Rock Step (Herr links vorwärts, Dame rechts rückwärts), **Dame**: Tripple Step (= Chassee) links neben den Herrn, Drei-Schritt-Drehung vor den Herrn; **Herr**: 2 x Tripple Step

c) Mooch Kicks: 1 x GS in TH, Rock Step (= rück, Platz, dabei gefasste Hände loslassen), Kick, Schritt (Herr links, Dame rechts), Kick, Schritt, (Herr rechts, Dame links), Rock Step, Chassee, Rock Step, Kick, Schritt (Herr rechts, Dame links), Kick, Schritt, (Herr links, Dame rechts), Rock Step, Chassee, Rock Step, Kick, Schritt (Herr links, Dame rechts), Kick, Schritt, (Herr rechts, Dame links), Rock Step, Chassee, Unterarmdrehung der Dame in Side by Side Position

d) Point Swivels mit Shadow Stalking Walk: *Beginn in Doppelhandhaltung mit Rock Step, 1 – 6 Point Swivels, 2 x Swivel Steps, 1 – 2 Point Swivels, Chassee zur Unterarmdrehung, **Dame** dreht mit Chassee zurück, **Herr** 2 vorwärts Schritte (= Fußwechsel) zur Schattenposition, 4 x Point Steps, **Dame** 2 Schrittdrehung in Side by Side Position (= Fußwechsel), **Herr** Chassee nach links, Chassee*

Legende:

PP = Promenaden-Position
T = Takt (Zählweise)
TH = Tanzhaltung
TR = Tanzrichtung
GS = Grundschrift

Hans-Georg Hartmann
Tanzsporttrainer
Lindenbergweg 10, 64367 Mühltal
Tel: 06151 / 147821
Mobil: 0171 / 4780532
Mail: hg-hartmann@t-online.de