

## erweiterte Grundbegriffe

	<b>Apple Jacks</b>	Spitze des rechten Fußes nach links drehen, gleichzeitig Hacke des linken Fußes nach rechts drehen Spitze und Hacke absetzen – nun stehen die Füße in V Form danach wieder entsprechen Spitze und Hacke heben und die Füße zurück in Ausgangsposition drehen
1	<b>Drag 1</b>	Fuß rechts oder links heranziehen
1-4	<b>Body Roll</b>	Eine fließende, schlangenartige Bewegung, die in einem Körperteil beginnt und in einem andern endet.
1	<b>Flick</b>	Fuß nach hinten hochschnellen. Das Knie wird dabei gebeugt.
1 2	<b>Heel Bounce</b>	Beide Hacken hoch und runter (wippen)
1 2	<b>Heel Switch (rechts/links)</b>	Rechte Hacke vor und wieder an linken Fuß zurück
1 2 3 4	<b>Mash Potatoes</b>	Ähnlich wie die Running Man nur nach hinten wird auch mit links oder rechts getanzt
1 2 3 4	<b>Paddle Turn gibt es in ¼ 1/8 oder ½ Turns mit rechts oder links</b>	Rechte Fußspitze leicht vorn aufsetzen, auf dem linken Ballen eine Drehung nach links machen
1 2 3 4	<b>Rocking Chair</b>	Wiege vorwärts und Wiege zurück
1+2+3+4	<b>Running Man</b>	in schnellen Hitch Schritten nach vorne mit links oder rechts
1 &	<b>Scotch</b>	auch mit links oder rechts tanzen Rechten Fuß vor und zurückziehen – Belastung ist dann auf dem rechten Fuß der linke ist in der Luft
1 2 3 4	<b>Scissor Step/cross</b>	rechts oder links tanzbar RF zur Seite LF ranziehen – RF über LF kreuzen
1 2 3 4	<b>Shimmy Shoulders</b>	Schultern schütteln (rechts/links/rechts/links)
1	<b>Sweep around</b>	Mit dem rechten oder linken Fuß nach vorne oder hinten schwingen ohne den Boden zu berühren
1-4	<b>Vaudeville Steps</b>	RF vor LF kreuzen, LF Schritt nach links, Rechte Hacke vorne auftippen, RF neben LF absetzen
1 2 3 4 5 6 7 8	<b>Weave wird nach links oder rechts getanzt</b>	LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen usw.

### **Couple Dance**

Wie im Standard oder Latein führt der Herr, die Dame folgt ihm in die vielfältigen Figuren.

### **East Coast Swing (Jive)**

Der East Coast Swing (= Jitterbug), der auch Jive insbesondere in Europa genannt wird, ist der am einfachsten zu erlernende Swing Tanz (Es gibt jedoch kleine technische Unterschiede, die jedoch erst ab einem bestimmten Niveau wirklich interessant sind). Der East Coast Swing (ECS) ist ein kreisförmiger Tanz (*circular dance*). Die Country & Western Gemeinde hat den ECS in den letzten Jahren bedeutend weiterentwickelt. Der ECS ist jedoch nicht ausschließlich zu Country Musik tanzbar. Der Jive ist in Europa wohl der bekanntere der beiden Tänze und wird entsprechend in den Tanzschulen unterrichtet.

### **West Coast Swing**

Der West Coast Swing (WCS) stellt heutzutage die fortgeschrittenste Form aller Swing Tänze dar. Dieser Tanz ist der einzige Paartanz, der es der Frau erlaubt innerhalb der Führung des Mannes die Bewegungen in ihrem ganz individuellen Stil auszuführen. Beim Tanzen des West Coast Swing entsteht ein unbeschreibliches Gefühl, welches vom Publikum nur äußerst schwer nachvollzogen werden kann. Die Tänzer werden eins mit der Musik und bauen ihre Bewegungen in Einklang mit der Musik aufeinander auf. Es entsteht ein stetes geben und nehmen, Spannungsauf- und -abbau, was den West Coast Swing Tänzer fasziniert. Mehr als in anderen Tänzen werden die Bewegungen dem jeweiligen Musikstil (Contemporary, Country & Western, Rhythm & Blues, Blues, Beach, Soul, Jazz, Club und Funk) angepaßt.

Der WCS entstand ursprünglich einmal mit dem Wunsch der Film-Industrie in Hollywood, viele Tänzer vor der Kamera in Szene zu setzen. Wohingegen beim Lindy Hop oder Jitterbug, die auf kreisförmigen Figuren aufbauen, die Gesichter zeitweilig verloren gehen, sollte durch eine linienförmige Ausrichtung (*slotted*)\* ersetzt werden. Mit steigender Popularität der Blues Musik erlebte dieser Swing Tanz seinen Aufschwung. Heutzutage ist der West Coast Swing in Kalifornien der "Staatstanz Nr. 1", verbreitet sich allerdings über das ganze Land. Der West Coast Swing erfreut sich jedoch nicht nur in den Vereinigten Staaten großer Popularität. In Europa insbesondere in Großbritannien ist in den letzten Jahren ein West Coast Swing Fieber ausgebrochen. Es wird Zeit, diesen obgleich nicht ganz so einfachen, aber dafür genialen Tanz, selbst zu erlernen. \* In einem *slotted dance* hingegen werden die Tanzfiguren mit einer linienförmigen Ausrichtung getanzt. Es handelt sich folglich um Figuren, die in 90 Grad Winkeln oder in einer beliebigen Kombination von 90 Grad Winkeln (180, 360) ausgeführt werden. *Slotted Dances* sind u.a. der West Coast Swing und der Huddle

### **Night Club Two Step**

Der Night Club Two Step ist ein ausgesprochen reizvoller langsamer Tanz, der im Rhythmus **????** ausgeführt wird. Die Musik erinnert an einen (Klammeraffen)Blues, manchmal auch an eine Rhumba.