



FAIRPLAY FÜR FÜSSE

Eine Einleitung in die Grundschrte des Linedance
von Thomas Koch



Kapitel 1 - Die Fußpositionen

1. Fußposition

Füße stehen nebeneinander, Gewicht auf einem der Füße



2. Fußposition

Füße stehen schulterbreit nebeneinander



3. Fußposition

Ein Fuß wird mit der Innenseite an die Ferse des anderen Fusses gesetzt.



Diese Position gibt es auch als Extended (= Erweiterte), d.h. Fußstellung wie oben beschrieben, nur ist ein Fuß weiter entfernt vom anderen.



4. Fußposition

Unbelasteter Fuß wird gerade vor oder zurück gesetzt

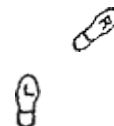


5. Fußposition

Der unbelastete Fuß wird mit der Spitze hinter die Ferse des belasteten Fusses gesetzt.



Diese Position gibt es auch als Extended, d.h. die Füße sind wie oben beschrieben zu setzen, lediglich der Abstand zwischen den Füßen ist größer.



Lockposition

Ein enges Kreuzen der Fußgelenke



Kapitel 2 - Die ersten Schritte am Platz

Kick

Rechten oder linken Fuß anheben und diesen dann nach vorn, zur Seite oder nach hinten kicken, bis das Bein gestreckt ist. Ebenfalls ist hierbei drauf zu achten, dass die Fußspitze auch gestreckt ist.

Brush

siehe Kick, nur das hier der Ballen dabei den Boden streift

Hook

Der unbelastete Fuß wird vor dem belasteten Bein (bis Knie) gekreuzt.

Slap

Eine Hand berührt durch anheben/anwinkeln des Fußes die Ferse.

Flick

ein scharfer, schneller Kick nach hinten mit einem angewinkelten Knie und einer gestreckten Spitze.

Behind

Rechten Fuß hinter linken Fuß kreuzen (5. Pos.)

Cross

Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (5. Pos.)

Die nächsten 2 Schritte sind nicht auf Video erklärt !

Hitch

Ein Knie wird hochgezogen/nach vorn angewinkelt.

Stomp

Der unbelastete Fuß stampft neben dem belasteten. Wobei der Stomp mit oder ohne Gewichtsverlagerung ausgeführt werden kann.

Kapitel 3 - Die ersten Schrittkombinationen

Grapevine (Vine)

Schrittkombination aus drei Schritten, meist wird noch ein 4. Schritt zum Beenden dieser Schrittkombination dazugezählt.

Beispiel nach links:

1. Linken Fuß Schritt seit links (2. Pos.)
2. Rechten Fuß hinter linken Fuß kreuzen (5. Pos.)
3. Linken Fuß Schritt seit links (2. Pos.)
4. Stomp/Brush/Kick/Hitch rechten Fuß neben linken Fuß

Heel Strut

1. die Ferse wird nach vorn aufgesetzt
2. die Spitze absetzen (Fuß abrollen)

Toe Strut

1. die Spitze wird nach vorn, hinten oder seitwärts aufgesetzt
2. die Ferse absetzen (Fuß abrollen)

Jazz Box (Jazz Square Box, Square Box)

Eine Schrittkombination bei der die Füße eine Box (Quadrat) beschreiben. In manchen Tänzen wird der 4. Schritt nicht mehr vor gesetzt, sondern an den anderen Fuß heran.

Beispiel mit rechts beginnend:

1. Rechten Fuß vor dem linken Fuß kreuzen und absetzen (5. Pos.)
2. Linken Fuß Schritt zurück (4. Pos.)
3. Rechten Fuß Schritt rechts seit (2. Pos.)
4. Linken Fuß Schritt vor (4. Pos.)

Kapitel 4 - Vom Mambo bis zum Shuffle

Mambo Step

eine Schrittkombination, die auf 1&2 vorwärts, rückwärts oder seitwärts getanzt wird

Beispiel Mambo Step mit rechts nach vorn:

1. rechter Fuß Schritt vor
& Gewicht auf linken Fuß verlagern
2. rechten Fuß neben linken Fuß stellen (1. Pos.)

Rock Step

Eine Schrittkombination mit zwei Schritten für einen Gewichtswechsel von dem einen auf den anderen Fuß in jede Richtung.

Beispiel nach vorn:

1. Schritt nach vorn (5. Pos.)
2. Gewicht wieder zurück auf den hinteren Fuß verlagern

Beispiel zur Seite (nicht auf Video):

1. Schritt zur Seite (2. Pos.)
2. Gewicht wieder zurück auf den anderen Fuß verlagern

Chassé (Side Shuffle)

Eine Seitwärtsbewegung aus drei Schritten auf zwei Zählzeiten.

Beispiel nach rechts:

1. Rechten Fuß Schritt nach rechts (2. Pos.)
& Linken Fuß neben rechten Fuß absetzen (1. Pos.)
2. Rechten Fuß Schritt nach rechts (2. Pos.)

Shuffle (Polka)

Eine Vorwärts- bzw. Rückwärtsbewegung aus drei Schritten auf zwei Zählzeiten

Beispiel nach vorn mit rechts beginnend:

1. Rechten Fuß Schritt vor
- &. Linken Fuß an rechten Fuß setzen (3. Pos.)
2. Rechten Fuß Schritt vor

Coaster Step

eine Bewegung von drei Schritten auf zwei Zählzeiten.

Beispiel mit rechts:

1. Rechten Fuß Schritt zurück (4. Pos.)
- & Linken Fuß neben rechten Fuß setzen (1. Pos.)
2. Rechten Fuß Schritt vor (4. Pos.)

Sailor Step

eine Schrittkombination, in der der Oberkörper leicht mitgedreht wird.

Beispiel Sailor Step links:

1. Linken Fuß hinter rechten Fuß kreuzen (5. Pos.)
- & Rechten Fuß Schritt nach rechts (2. Pos.)
2. Linken Fuß leicht links setzen (2. Pos.)

Cross Shuffle

Einen Schrittkombination ähnlich dem Shuffle mit Zählzeiten 1&2, jedoch wird hier die erste und dritte Schritt über dem Standbein gekreuzt.

Beispiel mit rechts:

1. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (extended 5. Pos.)
- & Linken Fuß Schritt nach links hinter rechten Fuß (5. Pos.)
2. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (extended 5. Pos.)

Oder Variante 2 (diesbezüglich immer genau in die Tanzbeschreibung schauen)

1. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (5. Pos.)
- & Linken Fuß Schritt nach links (2. Pos.)
2. Rechten Fuß über linken Fuß kreuzen (5. Pos.)

Lock Shuffle

Siehe Shuffle, nur mit dem Unterschied auf &

Beispiel nach vorn mit rechts beginnend:

1. Rechten Fuß Schritt vor (4. Pos.)
- &. Linken Fuß kreuzt hinter rechten Fuß (Lockposition)
2. Rechten Fuß Schritt vor (4th Pos.)

Kapitel 5 - Schritte mit schnellen Gewichtswechsel

Kick Ball Change

Ein schneller Gewichtswechsel von dem Ballen des einen Fusses auf den anderen Fuß. Dieser Bewegung geht ein Kick voraus.

Beispiel mit rechts:

1. Rechter Fuß nach vorn kicken
& rechten Ballen leicht hinter den linken Fuß stellen (3. Pos.), dabei Gewicht voll auf rechten Fuss
2. Gewicht wieder auf linken Fuss verlagern

Heel Ball Change

siehe Kick Ball Change, nur das hier statt des Kicks die Ferse vorn tippt

Beispiel mit rechts:

1. rechte Ferse nach vorn tippen
& rechten Ballen leicht hinter den linken Fuß stellen (3. Pos.), dabei Gewicht voll auf rechten Fuss
2. Gewicht wieder auf linken Fuss verlagern

Touch

Eine Berührung (Tippen) der Spitze oder der Ferse eines Fusses an einer vorgegebenen Position ohne Belastung.

Heel/ Toe Switch

Ein Platzwechsel von den Füßen, bei dem der unbelastete Fuß an den belasteten Fuß herangesetzt wird und der belastete die Position des unbelasteten Fusses einnimmt. Dabei ist der unbelastete Fuß immer ein Touch mit der Spitze zur Seite oder nach hinten oder ein Touch mit der Ferse nach vorn.

Beispiel Heel Switch:

1. rechte Ferse nach vorn tippen
& rechter Fuß neben linken Fuß absetzen (1. Pos.)
2. linke Ferse nach vorn tippen



Kapitel 6 - Drehungen (oder engl. Turns)

Monterey Turn

Eine Drehung, die mit einem Touch seitwärts beginnt.

Beispiel $\frac{1}{2}$ Drehung rechts:

1. Rechten Fußspitze rechts auftippen (Gewicht auf links)
2. $\frac{1}{2}$ Drehung auf dem linken Fuß nach rechts und rechten Fuß neben linken Fuß absetzen (Gewicht dann meist auf rechten Fuß)
3. Linke Fußspitze links auftippen (Gewicht auf rechts)
4. Linken Fuß neben rechten Fuß absetzen (1. Pos.)

Pivot Turn

Eine Platzdrehung bestehend aus zwei Schritten, die auf den Ballen gedreht wird.

Beispiel mit rechts beginnend:

1. Rechten Fuß Schritt vor (5. Pos.)
2. $\frac{1}{2}$ Drehung links und linken Fuß belasten (5. Pos.)

Grapevine Turn

auf jeden Schritt des Grapevine wird sich gedreht

Beispiel nach rechts:

1. rechten Fuß nach rechts in 5. Pos. dabei $\frac{1}{4}$ Drehung rechts
2. $\frac{1}{2}$ Drehung rechts, dabei linken Fuß nach hinten (5. Pos.)
3. rechten Fuß nach rechts in 2. Pos., dabei eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts
4. Endschrift (Scuff, Stomp etc.)

Chainé Turn

eine 360Grad Drehung auf beiden Füße

Spin

eine Drehung auf einem Fuß

Shuffle/ Chassé Turn

eine Drehung beim Shuffle bzw. Chassé bei der die Drehung immer auf dem ersten Schritt erfolgt

Beispiel rechter Shuffle mit $\frac{1}{2}$ Drehung links:

1. $\frac{1}{2}$ Drehung nach links und dabei rechten Fuß Schritt zurück (4. Pos.)
- &. Linken Fuß an rechten Fuß setzen (3. Pos.)
3. Rechten Fuß Schritt vor (4th Pos.)

Kapitel 7 - Gute Fußarbeit ist das A und O

Toe Fan

Füße sind zusammen (1. Pos.), der Ballen des einen Fußes bewegt sich nach außen und dreht wieder zurück in die 1. Pos.

Heel Fan

Füße sind zusammen (1. Pos.), die Ferse des einen Fußes bewegt sich nach außen und dreht wieder zurück in die 1. Pos.

Swivel/ Twist

Drehung der Füße in eine vorgegebene Position auf der Ferse oder dem Ballen. Die Drehung erfolgt durch Belastung des nicht zu drehenden Fußpartes (Ballen/Ferse).

Swivet

Kann rechts wie links ausgeführt werden. Ist eine Drehbewegung der Ferse des einen Fusses und des Ballens des anderen Fusses. Der Drehwinkel beträgt nur 45 Grad.

Beispiel Right Swivet:

Auf dem Ballen des linken Fusses und der Ferse des rechten Fusses, die linke Ferse nach links drehen und die rechte Spitze nach rechts drehen.

Heel/Toe Splits

Füße sind zusammen (1st Pos.), Fersen (Gewicht auf Ballen) bzw. Spitzen (Gewicht auf Ferse) drehen beide nach außen und zusammen.

Applejacks

eine Fußdrehung am Platz mit beiden Füßen.

Beispiel:

1. Mit dem Gewicht auf der linken Ferse und dem rechten Ballen den linken Ballen und die rechte Ferse nach links drehen. (Die Füße haben jetzt eine V-Position; die Ballen zeigen nach aussen)

& Die Füße wieder in Ausgangsposition drehen

2. Mit dem Gewicht auf der rechten Ferse und dem linken Ballen den rechten Ballen und die linke Ferse nach rechts drehen. (Die Füße haben jetzt eine V-Position; die Ballen zeigen nach aussen)

& Die Füße wieder in Ausgangsposition drehen

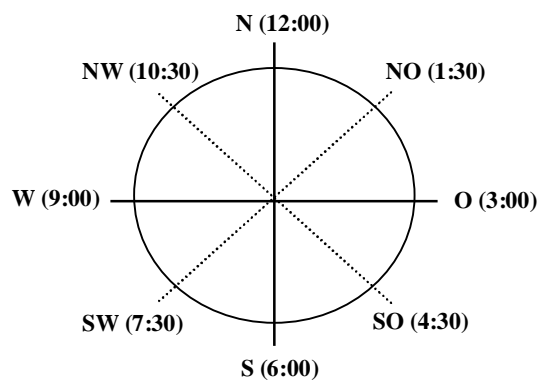
Traveling Applejacks

eine Schrittkombination, die sich durch abwechselndes Zusammenführen der Fersen und Spitzen seitwärts bewegt. Das Gewicht ist dabei auf dem einem Ballen und auf der Ferse des anderen Fusses (siehe Applejacks) Diese Bewegung kann auch in Form eines Kreises ausgeführt werden.

Die Uhr bzw. der Kompass

(Dieses Kapitel wird nicht im Video gezeigt.)

In manchen Tanzbeschreibungen wird gerne die Uhr oder auch der Kompass als Orientierung mit angegeben. 12 Uhr (Norden) ist immer in der Richtung in der wir den Tanz anfangen. 3 Uhr (Osten) ist immer rechts von der Anfangsanzrichtung u.s.w.



Achtung! Genau auf die Beschreibung achten, denn

Face	12:00	heißt Gesicht bzw. Oberkörper in die Richtung und
	12:00	heißt meist Schritt in diese Richtung

