

A		
Anchor Step	1	Spielbein direkt hinter Standbein setzen
	&	Standbein belasten
	2	Spielbein belasten (Anmerkung: hat Ähnlichkeit mit Triple Step/Shuffle am Platz)
Attitude		Spielbein wird mit gebeugtem Knie nach vorne oder hinten angehoben
B		
Boogie Move		Standbein L - Hüfte beschreibt eine kreisförmige Bewegung, erzeugt durch die Belastung von Ballen Innenseite, Zehen, Ballen Außenseite des rechten Fußes,
Boogie Walk		Während dem Boogie Move werden Schritte progressiv vorwärts ausgeführt
Brush		Spielbein wird von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten geschwungen, dabei berührt der Ballen den Boden
Bump		Seitliche Bewegung der Hüfte
C		
Camel Walk		Schrittfolge gerade oder diagonal vorwärts
	1	Schritt vorwärts in die angegebene Richtung
	2	hinteres Bein einkreuzen (vorderes Knie gebeugt)
Chainè Turn		360 ° Drehung vorwärts oder rückwärts mit 2 Schritten. Schritt eins 1/4 Drehung, Schritt zwei 3/4 Drehung (Zählweise kann 1 - 2 oder 1& sein - je nach Choreografie)
Charleston Step	1 2 3 4	LF Schritt vorwärts
		RF vorne auftippen oder kicken
		RF Schritt rückwärts
		LF hinten auftippen
Close		Spielbein wird direkt neben dem belasteten Bein ohne Gewicht platziert
Coaster Step	1 & 2	RF kleiner Schritt rückwärts auf Ballen
		LF schließt neben RF auf Ballen
		RF kleiner Schritt vorwärts auf flachem Fuß (kann auch mit dem LF begonnen)
Cross Over Break	1	1/4 Drehung L auf Standbein L und R kleiner Schritt vorwärts
	2	1/4 Drehung in ursprüngliche Richtung und L wieder belasten (kann auch mit R ausgeführt werden)
Cross Rock	1	1/8 Linksdrehung auf Standbein LF - RF kleiner Schritt diagonal links vorwärts
	2	LF wieder belasten
D		
Develope		Spielbein wird in einer Passé (siehe Beschreibung Passé) angehoben und gestreckt
Drag / Draw		Das Spielbein wird vorwärts, rückwärts oder seitlich in Richtung belastetes Bein gezogen - das Knie des Spielbeins ist dabei gebeugt
F		
Fan		siehe Heel Fan / Toe Fan
Flea Hop		Rutschen des belasteten Fußes bodennah in Richtung des unbelasteten Fußes
Flick		Das Spielbein wird nach hinten ausgeschlagen, die Fußspitze streift am Boden

G		
Grapevine		Diese Schrittfolge besteht immer aus 4 Zählern
		(1 - 2- 3 - 4 oder 1 & 2 &)
		Beispiel Grapevine rechts:
	1	RF Schritt nach rechts
	2	LF kreuzt hinter RF
	3	RF Schritt nach rechts
4	LF touch/tap/kick/stomp (optional - je Choreografie)	
H		
Heel Fan		Beispiel Heel Fan rechts: Gewicht ist auf dem rechten Ballen, Ferse dreht nach rechts und wieder zurück
Heel Split		Gewicht ist auf beiden Ballen - beide Fersen werden gleichzeitig nach außen und wieder zurück gedreht
Heel Strut		RF Ferse nach vorne auftippen
		RF ganz belasten
		Kann auch mit links ausgeführt werden - geht nur vorwärts
Heel Switches	1	RF Ferse vorne auftippen
	&	RF neben LF abstellen
	2	LF Ferse vorne auftippen
		(kann auch mit L ausgeführt werden)
Hip Lift		Ferse des Spielbeins vom Boden abheben. Zehen bleiben am Boden. Das Knie des Spielbeins gestreckt lassen & in der Taille einknicken, Körperhöhe bleibt unverändert!
Hitch		Das Spielbein wird mit gebeugtem Knie angehoben. Zehen zeigen zum Boden
Hook		Das Spielbein wird vor (manchmal auch hinter) d. Standbein gekreuzt
Hop		Sprung auf einem Bein.
		Beispiel Hop mit rechts:
		Standbein ist rechts, LF leicht angehoben, abspringen u. landen auf RF
J		
Jazz Box (auch Jazz Square genannt)	1 2 3 4	Besteht immer aus 4 Gewichtswechseln - 4.Schritt variabel
		Variante 1: beginnend mit einem Kreuzschritt
		RF kreuzt vor LF
		LF Schritt zurück
		RF Schritt nach rechts
	1 2 3 4	LF Schritt vorwärts (kann auch mit LF begonnen werden)
		Variante 2: beginnend mit Schritt vorwärts:
		RF Schritt vorwärts
		LF kreuzt vor RF
		RF Schritt rückwärts
	LF Schritt seitwärts (kann auch mit LF begonnen werden)	
Jazz Triangle	1 2 3 4	Besteht immer aus 4 Zählern, 3 oder 4 Gewichtswechseln - es gibt 2 Varianten:
		Variante 1, beginnend mit einem Kreuzschritt:
		RF kreuzt vor LF
		LF Schritt zurück
		RF Schritt nach rechts
	1 2 3 4	LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)
		Variante 2, beginnend mit Schritt vorwärts:
		RF Schritt vorwärts
		LF kreuzt vor RF
		RF Schritt rückwärts
	LF neben RF (kann auch mit LF begonnen werden)	

Jump		Sprung auf 2 Beinen. Man springt ab und landet auf beiden Beinen
K		
Kick Ball Change	1 & 2	RF kickt vorwärts
		RF auf Ballen neben LF stellen
		LF belasten (kann auch mit LF begonnen werden)
Knee Pop	&	RF Ferse vom Boden abheben, indem das Knie gebeugt wird
	1	R Ferse wieder absenken (kann auch mit L begonnen werden, kann auch mit beiden Fersen gleichzeitig ausgeführt werden)
L		
Lock Step	1 2	Beispiel rechter Lockstep
		LF Schritt vorwärts
		RF an LF heran (rechte Zehenspitze an linke Ferse), dabei berühren sich die Knie. Kann auch mit RF begonnen werden
Lock Shuffle (auch Lock Triple genannt)	1 & 2	Beispiel rechter Lock Shuffle
		RF Schritt vorwärts
		LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie RF Schritt vorwärts (kann auch mit LF begonnen werden)
Lunge		Großer Schritt vorwärts, seitwärts oder rückwärts. Das belastete Bein ist gebeugt, das entlastete Bein gestreckt. Dieser Schritt hat Ähnlichkeit mit einem Rockstep.
M		
Military Turn		Variante bzw. anderer Name des Step Turns, bei dem üblicherweise 1/4-Drehungen ausgeführt werden
Monterey Spin		RF tippt nach rechts, 360 Grad Rechtsdrehung
		RF neben LF abstellen
		LF tippt nach links
		LF neben RF abstellen
Monterey Turn		RF tippt nach rechts und 1/2 Rechtsdrehung
		RF neben LF abstellen
		LF tippt nach links
		LF neben RF abstellen
P		
Paddle Turn		Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln und Bouncing = Auf- und Abbewegung
	1	1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
	&	L seitwärts
	2	1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
	&	L seitwärts
	3	1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
	&	L seitwärts
	4	1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
Pigeon Toed Movement		Schrittfolge zur Seite
		Hierbei werden abwechseln beide Fersen und beide Spitzen geöffnet und geschlossen. Die Belastung liegt immer gleichzeitig auf der Ferse des einen und dem Ballen des anderen Fußes
Naningo		Becken schwingt während einer Bewegungsfolge isoliert in eine Richtung und wieder zurück
Passé		R Fuß am L Bein bis zum Knie anheben

Pelvis Thrust		Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück
Pivot (siehe auch Step Turn)		fortlaufende, progressive 180°-Drehungen, die sich in die Richtung des sich vorwärts bewegenden Fußes fortsetzen
Platform Spin		360 Grad Drehung auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel. Das Spielbein verbleibt während der Drehung neben dem Standbein
Point		Das Spielbein wird durchgestreckt nach vorne, seitlich oder nach hinten getippt
Push Turn	1	1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
	&	L seitwärts
	2	1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
	&	L seitwärts
	3	1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
	&	L seitwärts
	4	1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
		Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln - im Gegensatz zu Paddle Turn ohne sichtbare Gewichtswechsel = Bouncing
R		
Rock Step	1 2	RF Schritt vorwärts
		LF wieder belasten (kann auch seitlich, rückwärts und natürlich mit LF ausgeführt werden). Wichtig: Beide Füße haben immer Kontakt zum Boden.
Rolling Vine		siehe Three Step Turn
S		
Sailor Step	1 & 2	Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler
		Beispiel rechter Sailor Step
		RF kreuzt hinter LF
		LF Schritt nach links
		RF belasten
Sailor Shuffle (auch Vaudeville Step oder Vaudeville Hop genannt)	1 & 2 &	Besteht immer aus 2 vollen und 2 &-Counts, kann mit dem & oder dem vollen Zähler begonnen werden
		Beispiel rechter Sailor Shuffle
		RF Ferse diagonal rechts vorwärts auftippen
		RF direkt hinter LF stellen
		LF kreuzt vor RF
		RF Schritt nach rechts (kann auch mit links begonnen werden)
Scoot		Auf dem Standbein vorwärts oder rückwärts über den Boden schleifen - Spielbein hat keine Berührung mit dem Boden
Scuff		Spielbein wird von hinten nach vorne geschwungen, dabei berührt die Ferse den Boden
Shuffle (auch als Triple Step, Cha Cha oder Chasse bekannt)	1 & 2	Besteht immer aus 2 vollen und einem &-Zähler, kann vorwärts, rückwärts, seitwärts und auch mit links beginnend ausgeführt werden
		Beispiel Shuffle rechts vorwärts
		RF Schritt vorwärts
		LF an RF heran
		RF Schritt vorwärts
Skate		Schritte mit Körperdrehung in die Diagonale - ähnlich wie beim Roll- oder Schlittschuhfahren
Slide		Nachdem ein Schritt in die angegebene Richtung ausgeführt wurde, wird das Spielbein mit durchgestrecktem Knie zum Standbein gezogen

Spin		360 Grad Drehungen auf einem Bein, ohne Gewichtswechsel
Spiral Turn		Insidespin, bei dem das Spielbein auf der Anfangsposition verbleibt. Endung nach der Drehung mit gekreuztem Spielbein vor dem Standbein
		Beispiel: R Schritt vorwärts, 360 Grad Drehung über die L Schulter, während der Drehung hat das linke Bein ständig Bodenkontakt
Step Turn (wird fälschlich als Pivot Turn bezeichnet)		RF Schritt vorwärts, 1/4 oder 1/2 Drehung (je nach Choreografie) nach links stationäre Drehung
Stomp		R stampft neben L auf, mit Gewichtswechsel
Stomp Up (Stamp)		R stampft neben L auf, ohne Gewichtswechsel
Strut (Toe)		R Fußspitze vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ferse absenken (Fuß belasten). Toe Struts können sowohl vorwärts als auch rückwärts ausgeführt werden.
Strut (Heel)		R Ferse vorne auftippen (ohne Gewicht), R Ballen absenken (Fuß belasten). Heel Struts können nur vorwärts ausgeführt werden.
Sugar Foot		Die Füße werden abwechselnd direkt unter dem Körper von innen nach außen gedreht und dabei be- und entlastet
Sweep (Low) - Ronde de		R durchgestrecktes Bein mit gestreckter Fußspitze beschreibt am Boden eine kreisförmige Bewegung von hinten nach vorne oder von vorne nach hinten. Auch mit L möglich.
Sweep (High) - Grand Ronde de Jambe		R mit gestreckter Fußspitze auf halber Wadenhöhe im Halbkreis von hinten seitlich nach vorne oder von vorne nach hinten bringen. Auch mit L möglich.
Switch (Toe oder Heel)	1 & 2 &	RF Ferse nach vorne tippen
		RF neben LF abstellen
		LF Ferse nach vorne tippen
		LF neben RF abstellen
		Bewegung, die seitlich oder vorwärts ausgeführt wird. Kann auch mit L begonnen werden. Anstatt Heel können auch Toes verwendet werden, je nach Motion und Choreografie
Swivel		Die Fersen und Zehen bewegen sich parallel und gleichzeitig in dieselbe Richtung. Die Belastung ist immer gleichzeitig auf Fersen bzw. Ballen.
Swivet		Parallel drehende Bewegung der Füße zur Seite und wieder zurück. Ein Fuß dabei auf der Hacke, der andere auf dem Ballen.
Syncopated Splits (bekannt auch als out- out, in-in)	&	R kleiner Schritt nach rechts
	1	L kleiner Schritt nach links
	&	R zurück in Ausgangsposition
	2	schließt neben R (auch mit L beginnend möglich)

T		
Tap / Touch		Spielbein wird mit Fußspitze oder Ferse (je nach Choreografie) mit gebeugtem Knie vorwärts, diagonal oder seitwärts getippt
Three Step Turn (wird fälschlich auch Rolling Vine genannt)		1. Möglichkeit: ¼ Drehung R und R vorwärts, ¼ Drehung R und L seitwärts, ½ Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich)
		2. Möglichkeit: ¼ Drehung R und R vorwärts, ½ Drehung R und L rückwärts, ¼ Drehung R und R seitwärts (auch mit L möglich)
Toe Fan		Beispiel Toe Fan rechts: Gewicht ist auf dem rechten Fersen, Fußspitze dreht nach rechts und wieder zurück
Toe Heel Swivel		R Fußspitze dreht nach R, R Ferse dreht nach R, R Fußspitze dreht nach R ... - oder mit Ferse beginnen, je nach Step Sheet - (dabei bleibt der linke Fuß in Ausgangsposition). Auch mit L möglich
Toe Heel Cross Swivel		R Fußspitze tippt neben L Fußspitze auf, dabei auf dem Standbein nach L drehen, R Ferse neben L Fußspitze auftippen, dabei auf dem Standbein nach R drehen, R vor L kreuzen, dabei Standbein nach L drehen. Kann auch mit L begonnen werden.
Toe Split		Gewicht ist auf beiden Fersen - beide Fußspitzen werden nach außen und wieder zurück gedreht
Toe Strut		Kann vor- oder rückwärts, und natürlich mit links ausgeführt werden RF Zehen nach vorne auftippen RF ganz belasten
Together		R schließt neben L mit Gewichtswechsel
Touch		R Fußspitze tippt neben L auf – je nach Step Sheet vorwärts, seitlich,...- ohne Gewichtswechsel (auch mit L möglich)
Travelling Pivot		½ Drehung R und R vorwärts, ½ Drehung R und L zurück (Oberschenkel geschl.) (auch nach L möglich)
Twinkle Step		L diagonal rechts vorwärts
		R diagonal rechts vorwärts
		L an R vorbei und dann diagonal links vorwärts
		kann auch mit R begonnen werden
Twist Turn		R vor oder hinter L kreuzen, 1/2 Drehung. Auch mit L möglich.
W		
Weave		Besteht immer aus 8 Zählern Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen, Schritt seitwärts, hinten kreuzen, Schritt seitwärts, vorne kreuzen