

# Grundschriftbeschreibung zum Üben

---

## Langsamer Walzer und Wienerwalzer

Zählweise : Schritt Seit-Schluss, Schritt Seit-Schluss, oder 1,2,3 4,5,6.

Herrenschritte:

Rechter Fuß vorwärts  
Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Linker Fuß rückwärts  
Rechter Fuß seit seitwärts  
Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Damenschritte:

Linker Fuß rückwärts  
Rechter Fuß seitwärts  
Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Rechter Fuß vorwärts  
Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

## Discofox

Zählweise: Schritt Schritt Tap oder 1,2, tap 1,2, Tap.

Herrenschritte:

Linker Fuß vorwärts  
Rechter Fuß vorwärts  
Linker Fuß Tap (ohne Gewicht)

Linker Fuß rückwärts  
Rechter Fuß rückwärts  
Linker Fuß rückwärts Tap ( ohne Gewicht).

Damenschritte:

Rechter Fuß rückwärts  
Linker Fuß rückwärts  
Rechter Fuß Tap (ohne Gewicht)

Rechter Fuß vorwärts  
Linker Fuß vorwärts  
Rechter Fuß Tap (ohne Gewicht)

## Foxtrott

Zählweise: Schritt, Schritt, Seit-Schluss oder lang, lang, kurz, kurz (1,2,3-4)

Herrenschritte

Linker Fuß vorwärts  
Rechter Fuß vorwärts  
Linker Fuß seitwärts (kleiner Schritt)  
Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Linker Fuß rückwärts  
Rechter Fuß rückwärts  
Linker Fuß seitwärts (kleiner Schritt)  
Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Damenschritte

Rechter Fuß rückwärts  
Linker Fuß rückwärts  
Rechter Fuß seitwärts (kleiner Schritt)  
Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Rechter Fuß vorwärts  
Linker Fuß vorwärts  
Rechter Fuß seitwärts (kleiner Schritt)  
Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

## Cha Cha Cha

Zählweise: Seit Wiege-Schritt, cha cha, Seit Wiege-Schritt, cha cha...

oder 1,2,3, cha cha, 1,2,3, cha cha

Herrenschritte:

Rechter Fuß seitwärts  
Linker Fuß vorwärts  
Rechten Fuß zurückbelasten  
(Wiegebewegung)  
Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß schließt zum linken Fuß  
Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß rückwärts  
Linker Fuß nach vorne belasten  
(Wiegebewegung)  
Rechter Fuß seitwärts  
Linker Fuß schließt zum Rechten Fuß

Damenschritte:

Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß rückwärts  
Linken Fuß nach vorne belasten  
(Wiegebewegung)  
Rechter Fuß seitwärts  
Linker Fuß schließt zum rechten Fuß  
Rechter Fuß seitwärts  
Linker Fuß vorwärts  
Rechten Fuß zurückbelasten  
(Wiegebewegung)  
Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

## Tango

Zählweise: Schritt, Schritt Wie-ge-Schritt, Rück seit Schluss

oder 1,2, 3,4,5 6,7,8

Herrenschritte:

Linker Fuß vorwärts  
Rechter Fuß vorwärts  
Linker Fuß rückwärts belasten  
Rechter Fuß vorwärts belasten  
Linker Fuß rückwärts belasten  
(Wie-ge-Schritt)  
Rechter Fuß rückwärts  
Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Damenschritte:

Rechter Fuß rückwärts  
Linker Fuß rückwärts  
Rechter Fuß vorwärts belasten  
Linker Fuß rückwärts belasten  
Rechter Fuß vorwärts belasten  
(Wie-ge-Schritt)  
Linker Fuß vorwärts  
Rechter Fuß seitwärts  
Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

**Goldene Regel:** Alle Tänze, die auf „A“ enden, beginnt der Herr mit dem rechten Fuß (Chachacha, Samba, Rumba, Salsa, Wiener und Langsamer Walz“a“). Foxtrott, Discofox, Jive und Tango beginnt der Herr mit dem linken Fuß.

## Jive

Zählweise: Rück, Platz, Wechselschritt-Wechselschritt  
oder 1,2, 3,4,5, 6,7,8

### Herrenschritte:

Linker Fuß rückwärts (kl. Schritt)  
Rechter Fuß zurückbelasten  
Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß schließt zum linken Fuß  
Linker Fuß seitwärts  
Li-Re-Li = Wechselschritt (3,4,5)  
Rechter Fuß seitwärts  
Linker Fuß schließt zum Rechten Fuß  
Rechter Fuß seitwärts  
Re-Li-Re = Wechselschritt (6,7,8)

### Damenschritte:

Rechter Fuß rückwärts (kl. Schritt)  
Linker Fuß zurückbelasten  
Rechter Fuß seitwärts  
Linker Fuß schließt zum Rechten Fuß  
Rechter Fuß seitwärts  
Re-Li-Re = Wechselschritt ( 3,4,5)  
Linker Fuß seitwärts  
Rechter Fuß schließt zum Linken Fuß  
Linker Fuß seitwärts  
Li-Re-Li = Wechselschritt (6,7,8)

## Salsa

Zählweise: Wiege Schließ, Wiege Schließ oder 1,2,3 4,5,6

### Herrenschritte:

Linker Fuß vorwärts  
Rechter Fuß am Platz belasten  
Linker Fuß schließt leicht rückwärts zum  
Rechten Fuß  
Rechter Fuß rückwärts  
Linker Fuß am Platz belasten  
Rechter Fuß schließt leicht vorwärts  
zum Linken Fuß

### Damenschritte:

Rechter Fuß vorwärts  
Linker Fuß am Platz belasten  
Rechter Fuß schließt leicht vorwärts zum  
Linken Fuß  
Linker Fuß vorwärts  
Rechter Fuß am Platz belasten  
Linker Fuß schließt leicht rückwärts  
zum Rechten Fuß

„Wer tanzen kann hat mehr vom Leben.“