

Rock Step Zz 1

**Rock** <wiegen>

Zz 1: Schritt vor, vorgekreuzt, rück-, seitwärts mit Gewicht, erster Fuß verbleibt am Platz  
Zz 2: Gewicht wieder zurück auf ersten Fuß

Rock Step Zz 2

Rock Step = "vor Platz"      Rock Across = "vorkreuz Platz"

**Step Across  
Back Side**

Back Rock = "rück Platz"      Side Rock = "seit Platz"

Step Turn Zz 1

**Step**

Zz 1: Schritt vorwärts mit Gewicht, erster Fuß verbleibt am Platz, bei Zz 2 Gewicht bei der Drehung kurz auf beide Ballen verteilen

Step Turn Zz 2

**Turn**

Zz 2: nach der re oder li Drehung\* 1/4 (1/2) Gewichtsverlagerung auf den ersten Fuß (\* re (li) Drehung = re (li) Schulter zurück)

Lock Step Zz 1

**Lock**

Zz 1: Schritt vorwärts setzen mit Gewicht, auch schräg vorwärts (rückwärts=BackLock)

Lock Step Zz 2

**Step**

Zz 2: beim zweiten Schritt Fuß mit Gewicht dicht hinterm ersten gekreuzt absetzen

Toe Heel Strut Zz 1

**Toe (Heel)**

Fuß auf 2 Zz abrollen, dabei voll belasten  
Zz 1+2: bei Toe Strut erst die Spitze setzen, danach das Gewicht auf die Hacke geben

Toe Heel Strut Zz 2

**Strut**

Fuß auf 2 Zz abrollen, dabei voll belasten  
Zz 1+2: bei Heel Strut erst die Hacke setzen danach Fuß abrollen, Spitze mitbelasten

Toe Fan Zz 1

**Toe**

Fächer      Zz 1: Fuß mit der Spitze nach außen drehen, Hacke bleibt am Platz

Toe Fan Zz 2

**Fan**

Fächer      Zz 2: Fußspitze wieder zurückdrehen, Hacke bleibt am Platz

Heel Bounce Zz 1

**Heel**

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
Zz 1: Hacken heben

Heel Bounce Zz 2

**Bounce**

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
Zz 2: Hacken wieder senken

Heel Split Zz 1

**Heel**

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
Zz 1: Hacken beidseits nach außen drehen

[www.walte-himbergen.de](http://www.walte-himbergen.de)

Heel Split Zz 2

**Split**

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
Zz 2: Hacken beidseits zurückdrehen

[katrin.walte@t-online.de](mailto:katrin.walte@t-online.de)

Swivel "swiffel" Zz 1

**Swi vel**

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
Zz 1: 2 oder 1 Hacken nach re (li) drehen

Swivel "swiffel" Zz 2

**Swi vel**

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
Zz 2: Hacken wieder zur Mitte drehen

© Katrin Walte

Coaster Step Zz 1

**Back**

Berg- & Tal-Schritt  
Zählzeit 1: Schritt rückwärts

Coaster Step Zz 2

**Close**

Berg- & Tal-Schritt Zz 2: schließen  
(Zz 1 + 2= Nachstellschritt rückwärts)

Coaster Step Zz 3

**Step**

Berg- & Tal-Schritt  
Zählzeit 3: Schritt vorwärts

Coaster Step Zz 4

**Hold**

Berg- & Tal-Schritt Zz 4: Pause (Halt)  
mit Gewicht auf letztem Schritt verharren

Sailor Step Zz 1

**Back** (Behind)

Seemannschritt  
Zählzeit 1: rückwärts (oder hinterkreuzen)

Sailor Step Zz 2

**Side**

Seemannschritt Zählzeit 2: seitwärts mit  
Gewicht, erster Fuß unbelastet am Platz

Sailor Step Zz 3

**Rock**

Seemannschritt Zählzeit 3:  
Gewicht wieder zurück auf den ersten Fuß

Sailor Step Zz 4

**Hold**

Seemannschritt Zz 4: Pause (Halt)  
mit Gewicht auf letztem Schritt verharren

Scissors Step Zz 1

**Side**

Scherenschritt  
Zählzeit 1: einen Schritt seitwärts

Scissors Step Zz 2

**Close**

Scherenschritt  
Zählzeit 2: seitlich schließen

Scissors Step Zz 3

**Cross**

Scherenschritt  
Zählzeit 3: vor-, überkreuzen

Scissors Step Zz 4

**Hold** oft Clap

Scherenschritt Zz 4: Pause (Halt)  
mit Gewicht auf letztem Schritt verharren

Mambo Step Zz 1

**Rock Back**

“Mambo Forward”, der Mamboschritt  
vorwärts, ist schwarz gedruckt in Zz 1-4

© Katrin Walte

Mambo Step Zz 2

**Step Rock**

“Mambo Back”, der Mamboschritt  
rückwärts, ist grau gedruckt in Zz 1-4

Mambo Step Zz 3

**Back Step**

Manchmal sehen die Choreos in der Zz 3  
einen Close-Schritt (schließen) vor.

[www.walte-himbergen.de](http://www.walte-himbergen.de)

Mambo Step Zz 4

**Hold Hold**

Zz 4: Pause (Halt)  
mit Gewicht auf letztem Schritt verharren

[katrin.walte@t-online.de](mailto:katrin.walte@t-online.de)