

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

Heel Split Zz 2

Split

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

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

Mambo Step Zz 4

Hold Hold

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

katrin.walte@t-online.de