

# Welttanzprogramm I (A Beginner)

## Inhaltsverzeichnis

### Tanzprogramm WTP I (A Beginner)

Einführung	....	...	2
Langsamer Walzer	...	...	3
Foxtrott (Quickstep)	...	...	7
Slow-Foxtrot	...	...	11
Wiener Walzer	...	...	12
Tango	...	...	15
Cha-Cha-Cha	...	...	17
Jive (Boogie, Rock)	...	...	23
Disco Solo (Beat)	...	...	28
Blues	...	...	29
Rock´n´Roll	...	...	32
Disco-Dancing (Disco-Fox)	...	...	37
Woopy	...	...	43
Party-Polka (Western-Polka)	...	...	45
Preisliste			48

**Copyright 1992: Tanzschule Wollgast, Lübeck**

Überarbeitete Auflage 1998

Herausgeber: Wolfgang Wollgast

Druck + Vertrieb: Wolfgang Wollgast GmbH.

# Einführung

Verehrter Kurssteilnehmer,

in unseren Tanzkursen möchten wir Ihnen alle diejenigen Tänze und Schritte vermitteln, die es Ihnen ermöglichen, auf jeder Veranstaltung mitanzuhängen zu können - ganz gleich, ob es sich um einen großen Ball, eine Party oder um einen Diskothekenbesuch handelt.

Sie werden somit mit einem umfangreichen Programm vertraut gemacht. Selbstverständlich kann nicht jede Figur schon gleich beim ersten Mal sicher getanzt werden, die vielen Wiederholungen im Verlauf Ihres Tanzkurses werden Ihnen allmählich die gewünschte Sicherheit geben.

Um Ihnen den Weg zum guten Tänzer ein wenig zu erleichtern, haben wir diese Schrittbeschreibung für Sie erstellt. Mit diesem kleinen Nachschlagewerk möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, den einen oder anderen Schritt zu Hause wiederholen zu können.

Sollte Ihnen trotzdem ein Tanz Schwierigkeiten bereiten, so setzen Sie sich doch bitte in der nächsten Tanzstunde mit Ihrer Tanzlehrerin bzw. Ihrem Tanzlehrer in Verbindung. Unsere Mitarbeiter sind stets bemüht, Ihnen beim Erlernen der Schritte behilflich zu sein.

Sie können diese Schrittbeschreibung problemlos selbst ausdrucken. Stellen Sie Ihren Drucker gegebenenfalls auf „Querformat“ um, falls es nicht automatisch erfolgen sollte. Wenn Sie die Tanzbeschreibung in einer Buchform erwerben wollen, finden Sie auf Seite 48 einige Hinweise.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Freude beim Tanzen in unserer Tanzschule und viel Erfolg beim Üben.

Ihr



# Langsamer Walzer

## Ausgangsstellung

Herr linke Schulter zur Mitte  
Dame rechte Schulter zur Mitte

## 1. Grundschrift ► [ZUM VIDEO](#)

### Herr

1. rechter Fuß vorwärts
2. linker Fuß seitwärts
3. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
4. linker Fuß rückwärts
5. rechter Fuß seitwärts
6. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

### Dame

1. linker Fuß rückwärts
2. rechter Fuß seitwärts
3. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
4. rechter Fuß vorwärts
5. linker Fuß seitwärts
6. rechter Fuß schließt zum linken Fuß

## 2. Rechtsdrehung ► ZUM VIDEO

Schritte wie unter „1“ beschrieben, aber im Drehen

### Herr

Nach 3 Schritten Rücken zur Mitte  
 nach 6 Schritten rechte Schulter zur Mitte  
 nach 9 Schritten Rücken zur Wand  
 nach 12 Schritten linke Schulter zur Mitte

### Dame

Nach 3 Schritten Rücken zur Wand  
 nach 6 Schritten linke Schulter zur Mitte  
 nach 9 Schritten Rücken zur Mitte  
 nach 12 Schritten rechte Schulter zur Mitte

## 3. Vorwärts-Grundschrirte ► ZUM VIDEO

### Herr

1. rechter Fuß vorwärts
2. linker Fuß seitwärts
3. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
4. linker Fuß vorwärts
5. rechter Fuß seitwärts
6. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

### Dame

1. linker Fuß rückwärts
2. rechter Fuß seitwärts
3. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
4. rechter Fuß rückwärts
5. linker Fuß seitwärts
6. rechter Fuß schließt zum linken Fuß

## 4. Übungsfolge I ► ZUM VIDEO

4 Teile (= 12 Schritte) ohne Drehung,  
 wie unter „1“ beschrieben

4 Teile im Drehen (= 12 Schritte),  
 wie unter „2“ beschrieben

## 5. Übungsfolge II ► ZUM VIDEO

4 Teile im Drehen (= 12 Schritte),  
 wie unter „2“ beschrieben

2 Teile für den Herrn vorwärts  
 und für die Dame rückwärts (= 6 Schritte),  
 wie unter „3“ beschrieben

## 6. Freie Folge

In der freien Folge können die einzelnen Teile nach Belieben aneinandergereiht werden.

So können Sie z.B. mit den Grundschrirten ohne Drehung beginnen, danach in die Drehung hineingehen, die auch mehr oder weniger als  $\frac{1}{4}$  (wie unter „2“ beschrieben) gedreht werden kann. Immer dann, wenn die linke Schulter des Herrn zur Mitte zeigt, können Sie die Vorwärtsgrundschrirte (wie unter „3“ beschrieben) tanzen.

## 7. Technik

Die Vorwärts- und Rückwärtsschritte (Schritte 1 und 4) werden ein wenig abgesenkt, während die seitlichen und die schließenden Schritte leicht erhoben getanzt werden.

Die Vorwärtsschritte werden mit der Ferse angesetzt, während die anderen Schritte mit dem Fußballen gesetzt werden.

## 8. Musik

3/4 Takt - ca. 30 Takte je Minute

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Foxtrott

## One-Step-Foxtrott

[Quickstep / Marsch-Foxtrott]

### Ausgangsstellung

Herr Rücken zur Mitte  
 Dame Rücken zur Wand

### 1. Grundschrift [▶ ZUM VIDEO](#)

#### Herr

1. linker Fuß vorwärts
2. rechter Fuß vorwärts
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
5. linker Fuß rückwärts
6. rechter Fuß rückwärts
7. linker Fuß seitwärts
8. rechter Fuß schließt zum linken Fuß

#### Dame

1. rechter Fuß rückwärts
2. linker Fuß rückwärts
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
5. rechter Fuß vorwärts
6. linker Fuß vorwärts
7. rechter Fuß seitwärts
8. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

## 2. Eingang in die Rechtsdrehung ► ZUM VIDEO

Dame und Herr tanzen die Schritte 1 bis 4 vom Grundschritt, wie unter „1“ beschrieben. Jedoch wird dabei  $\frac{1}{4}$  Drehung nach rechts ausgeführt.

### Ausgangsstellung

Herr Rücken zur Mitte, Dame Rücken zur Wand

### Endstellung

Herr rechte und Dame linke Schulter zur Mitte

## 3. Rechtsdrehung ► ZUM VIDEO

### Herr

1. linker Fuß seitwärts
2. rechter Fuß vorwärts am Platz belasten
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Bei diesen 4 Schritten ca.  $\frac{3}{4}$  Drehung rechtsherum

### Dame

1. rechter Fuß vorwärts
2. linker Fuß rückwärts
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Bei diesen 4 Schritten ca.  $\frac{3}{4}$  Drehung rechtsherum

## 4. Übungsfolge I ► ZUM VIDEO

1 Grundschritt (8 Schritte), wie unter „1“ beschrieben

Eingang in die Drehung, wie unter „2“ beschrieben

3 Teile Rechtsdrehung (= 12 Schritte), wie unter „3“ beschrieben.

Nach dem dritten Teil muss der Herr den Rücken zur Mitte hin haben, insgesamt wird  $1 \frac{3}{4}$  Drehung ausgeführt.

Grundschritt-Rückwärtsteil (Schritt 5 bis 8), wie unter „1“ beschrieben.

## 5. Übungsfolge II ► ZUM VIDEO

Wie Übungsfolge I, jedoch nur mit 1 Teil Rechtsdrehung, bei dem dann eine  $\frac{3}{4}$  Drehung nach rechts ausgeführt wird.

## 6. Freie Folge

Sie können Grundschritte in beliebiger Anzahl tanzen. Wenn sie in die Rechtsdrehung hineingehen möchten, so führt der Herr mit dem „Eingang in die Drehung“, wie unter „2“ beschrieben, die Dame nach rechts und schließt eine beliebige Anzahl von Rechtsdrehungen an. Heraus kommt man aus den Drehungen, wenn der Herr seine Folge so steuert, dass er nach einer der Drehungen mit dem Rücken zur Mitte hin endet. Mit Schritt 5 bis 8 eines Grundschritts kann er dann zur Mitte hin die Figurenfolge beenden.

## 7. Technik

Die Vorwärts- und Rückwärtsschritte werden im FOX-TROTT (Quickstep) langsam getanzt, die Seitschritte und das Schließen wird doppelt so schnell gesetzt.

Nur im ONE-STEP-FOXTROTT (Marsch-Foxtrott) werden alle Schritte gleichmäßig langsam ausgeführt.

Die langsamen Vorwärts- und Rückwärtsschritte werden in den A-Kursus-Folgen flach gesetzt, während die schnellen Seitschritte und schließenden Schritte leicht erhoben getanzt werden.

Fortgeschrittene Tänzer drehen in den Grundschritten leicht nach rechts und links. Der Grundschritt beginnt für den Herrn dann schräg zur Wand (entlang der Tanzrichtung). Mit den Schritten 3 und 4 dreht das Paar etwas nach rechts, mit den Schritten 7 und 8 dreht das Paar ein wenig nach links (höchstens  $\frac{1}{4}$  Drehung in jedem Teil).

## 8. Musik

4/4 Takt - ca. 48 -52 Takte je Minute

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Slow-Foxtrot [Langsamer Foxtrott]

## Ausgangsstellung

Herr Rücken zur Mitte  
Dame Rücken zur Wand

## 1. Ausführung

Der Slow-Foxtrot ist ein reiner Turniertanz der höchsten Tanzsportklassen. Er ist somit nicht geeignet für den Gesellschaftstanz.

Die Kapellen spielen aber bei Veranstaltungen doch des öfteren Slow-Foxtrot-Musik. Im Gesellschaftstanz können daher alle Figuren direkt vom Foxtrott [Quickstep] übernommen werden - allerdings mit fast nur halber Geschwindigkeit..

Es ist lediglich im Slow-Foxtrot zu berücksichtigen, dass bei der recht langsamen Musik die Drehungen nicht so stark ausgetanzt werden können, wie es im Quickstep der Fall ist.

## 2. Musik

4/4 Takt - ca. 30 Takte je Minute

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Wiener Walzer

## Ausgangsstellung

Herr linke Schulter zur Mitte  
 Dame rechte Schulter zur Mitte

## 1. Rechtsdrehung ► ZUM VIDEO

### Herr

1. rechter Fuß vorwärts
2. linker Fuß seitwärts
3. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
4. linker Fuß rückwärts
5. rechter Fuß seitwärts
6. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

### Dame

1. linker Fuß rückwärts
2. rechter Fuß seitwärts
3. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
4. rechter Fuß vorwärts
5. linker Fuß seitwärts
6. rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Diese Schritte werden nur im Rechtsdrehen getanzt. Mit jedem Teil eines Grundschritts (= 3 Schritte, kann zwischen  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  nach rechts gedreht werden.

## 2. Pendelschritte (Wiegeschritte) ► ZUM VIDEO

### Herr

1. rechter Fuß seitwärts
2. linker Fuß bewegt sich auf den rechten Fuß zu
3. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß
4. linker Fuß seitwärts
5. rechter Fuß bewegt sich auf den linken Fuß zu
6. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß

### Dame

1. linker Fuß seitwärts
2. rechter Fuß bewegt sich auf den linken Fuß zu
3. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß
4. rechter Fuß seitwärts
5. linker Fuß bewegt sich auf den rechten Fuß zu
6. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß

## 3. Übungsfolge I ► ZUM VIDEO

4 Teile im Drehen (12 Schritte), wie unter „1“ beschrieben. Mit jedem Teil  $\frac{1}{4}$  Drehung nach rechts.

4 Teile Wiegeschritte (12 Taktschläge), wie unter „2“ beschrieben.

## 4. Übungsfolge II ► ZUM VIDEO

4 Teile im Drehen (12 Schritte), wie unter „1“ beschrieben. Mit jedem Teil  $\frac{1}{2}$  Drehung nach rechts (insgesamt also 2 volle Drehungen).

4 Teile Wiegeschritte (12 Taktschläge).

## 5. Freie Folge

Rechtsdrehungen in beliebiger Anzahl. Wenn die linke Schulter des Herrn zur Mitte zeigt, können Pendelschritte (Wiegeschritte) in beliebiger Anzahl angehängt werden.

## 6. Technik

Bei Schritt 1 und 4 wird etwas abgesenkt, bei Schritt 2, 3 und 5, 6 wird etwas erhoben.

## 7. Musik

$\frac{3}{4}$  Takt - ca. 60 Takte je Minute.

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Tango

## Ausgangsstellung

Herr Rücken zur Mitte  
Dame Rücken zur Wand

## 1. Wiegeschritt ► [ZUM VIDEO](#)

### Herr

1. linker Fuß vorwärts
2. rechter Fuß vorwärts
3. Gewicht auf linken Fuß zurück
4. Gewicht auf rechten Fuß nach vorne
5. linker Fuß rückwärts
6. rechter Fuß rückwärts
7. linker Fuß seitwärts
8. rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Bei den Schritten 3, 4, und 5 handelt es sich um eine Wiegeschrittbewegung.

### Dame

1. rechter Fuß rückwärts
2. linker Fuß rückwärts
3. Gewicht auf rechten Fuß nach vorne
4. Gewicht auf linken Fuß zurück
5. rechter Fuß vorwärts
6. linker Fuß vorwärts
7. rechter Fuß seitwärts
8. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Bei den Schritten 3, 4, und 5 handelt es sich um eine Wiegeschrittbewegung.

## 2. Technik

Alle Schritte werden ohne ein Erheben und Senken getanzt.

Die Schritte 1 und 2 werden langsam gesetzt. Die Schritte 3, 4, 5 und die Schritte 6, 7, 8 werden schnell ausgeführt.

Alle Vorwärts- und vorwärts-ähnlichen Schritte werden mit der Ferse gesetzt.

## 3. Musik

2/4 Takt - ca. 31 Takte je Minute

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Cha-Cha-Cha

## Ausgangsstellung

Herr linke Schulter zur Mitte

Dame rechte Schulter zur Mitte

## 1. Grundschrift [▶ ZUM VIDEO](#)

### Herr

1. rechter Fuß seitwärts
2. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
5. rechten Fuß am Platz belasten
6. linker Fuß seitwärts
7. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
8. linker Fuß seitwärts
9. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
10. linken Fuß am Platz belasten

### Dame

1. linker Fuß seitwärts
2. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
5. linken Fuß am Platz belasten
6. rechter Fuß seitwärts
7. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
8. rechter Fuß seitwärts
9. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
10. rechten Fuß am Platz belasten

## 2. Wiege(grund)schritt ► [ZUM VIDEO](#)

### Herr

1. rechter Fuß seitwärts
2. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß vorwärts
5. rechter Fuß rückwärts (am Platz)
6. linker Fuß seitwärts
7. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
8. linker Fuß seitwärts
9. rechter Fuß rückwärts
10. linker Fuß vorwärts (am Platz)

### Dame

1. linker Fuß seitwärts
2. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß rückwärts
5. linker Fuß vorwärts (am Platz)
6. rechter Fuß seitwärts
7. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
8. rechter Fuß seitwärts
9. linker Fuß vorwärts
10. rechter Fuß rückwärts (am Platz)

## 3. Promenaden (New Yorker) ► [ZUM VIDEO](#)

### Herr

1. rechter Fuß seitwärts
2. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß vorwärts (zur Wand)
5. rechter Fuß rückwärts (am Platz)
6. linker Fuß seitwärts
7. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
8. linker Fuß seitwärts
9. rechter Fuß vorwärts (zur Mitte)
10. linker Fuß rückwärts (am Platz)

### Dame

1. linker Fuß seitwärts
2. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß vorwärts (zur Wand)
5. linker Fuß rückwärts (am Platz)
6. rechter Fuß seitwärts
7. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
8. rechter Fuß seitwärts
9. linker Fuß vorwärts (zur Mitte)
10. rechter Fuß rückwärts (am Platz)

Im ersten Teil der Promenaden (Schritte 1 bis 5) dreht das Paar bis Front zur Wand, im zweiten Teil (Schritte 9 bis 10) dreht das Paar bis Front zur Mitte.

## 4. Spot Turn ► ZUM VIDEO

### Herr

1. linker Fuß seitwärts
2. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß vorwärts (zur Mitte)
5. linker Fuß vorwärts (zur Wand)

### Dame

1. rechter Fuß seitwärts
2. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß vorwärts (zur Mitte)
5. rechter Fuß vorwärts (zur Wand)

Bei diesen Schritten führt der Herr eine volle Drehung nach links und die Dame eine volle Drehung nach rechts aus.

## 5. Übungsfolge I ► ZUM VIDEO

4 Teile Grundschritte (zweimal die Schritte 1 bis 10), wie unter „1“ beschrieben

4 Teile Promenaden (zweimal die Schritte 1 bis 10), wie unter „3“ beschrieben

## 6. Übungsfolge II ► ZUM VIDEO

4 Teile Grundschritte (zweimal die Schritte 1 bis 10), wie unter „1“ beschrieben

3 Teile Promenaden (einmal die Schritte 1 bis 10 und einmal die Schritte 1 bis 5), wie unter „3“ beschrieben

1 Teil Spot Turn, wie unter „4“ beschrieben

## 7. Übungsfolge III ► ZUM VIDEO

4 Teile Grundschritte (zweimal die Schritte 1 bis 10), wie unter „1“ beschrieben

4 Teile Wiege(grund)schritte (zweimal die Schritte 1 bis 10), wie unter „2“ beschrieben

3 Teile Promenaden (einmal die Schritte 1 bis 10 und einmal die Schritte 1 bis 5), wie unter „3“ beschrieben

1 Teil Spot Turn, wie unter „4“ beschrieben

## 8. Freie Folge

Jeder Schritt kann im Cha-Cha-Cha mit einem anderen kombiniert werden. Jedoch empfiehlt es sich, die nachfolgenden Figuren zur Wand hin zu beginnen. Geübte Tänzer können dann auch die einzelnen Teile der Figuren verändern.

## 9. Technik

Die Schritte 1, 2 und 3 der beschriebenen Figuren werden schnell getanzt, während die Schritte 4 und 5 langsam gesetzt werden.

Bei allen Schritten möglichst locker in den Beinen und Füßen sein, damit der Cha-Cha-Cha auch bei einem schnellen Tempo leicht und spritzig getanzt werden kann.

## 10. Musik

4/4 Takt - ca. 33 Takte je Minute

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Jive

## [Boogie / Rock]

### Ausgangsstellung

Herr linke Schulter zur Mitte  
Dame rechte Schulter zur Mitte

### 1. Grundschrift [▶ ZUM VIDEO](#)

#### Herr

1. linker Fuß rückwärts
2. rechten Fuß vorwärts am Platz belasten
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß
5. linker Fuß seitwärts
6. rechter Fuß seitwärts
7. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß
8. rechter Fuß seitwärts

#### Dame

1. rechter Fuß rückwärts
2. linken Fuß vorwärts belasten
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß
5. rechter Fuß seitwärts
6. linker Fuß seitwärts
7. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß
8. linker Fuß seitwärts

## 2. Ausdrehen der Dame ► [ZUM VIDEO](#)

### Herr

1. linker Fuß rückwärts
2. rechten Fuß vorwärts belasten
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß
5. linker Fuß seitwärts
6. rechter Fuß seitwärts
7. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß
8. rechter Fuß seitwärts

### Dame

1. rechter Fuß rückwärts
2. linken Fuß vorwärts belasten
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß
5. rechter Fuß seitwärts ( $\frac{1}{2}$  Drehung nach rechts)
6. linker Fuß seitwärts
7. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß
8. linker Fuß seitwärts

Die Dame dreht auf dem 5. Schritt  $\frac{1}{2}$  nach rechts und steht damit links vom Herrn. Der Herr nimmt beim Ausdrehen der Dame den rechten Arm leicht zur Seite, nachdem er sie zum Drehen geführt hat. Seine linke und ihre rechte Hand bleiben gefasst.

## 3. Flirt ► [ZUM VIDEO](#)

Getanzt werden die unter „1“ beschriebenen Grundschritte in einer Nebeneinanderstellung. Beide Tanzpartner haben die linke Schulter zur Mitte, die Dame steht links vom Herrn, seine linke und ihre rechte Hand sind gefasst. Der erste Wechselschritt (Schritte 3, 4 und 5) geht im Paar aufeinander zu, der zweite Wechselschritt (Schritte 6, 7 und 8) geht voneinander weg.

## 4. Zurückdrehen der Dame ► [ZUM VIDEO](#)

### Herr

1. linker Fuß rückwärts
2. rechten Fuß vorwärts belasten
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß
5. linker Fuß seitwärts
6. rechter Fuß seitwärts
7. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß
8. rechter Fuß seitwärts

## Dame

1. rechter Fuß rückwärts
2. linken Fuß vorwärts belasten
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß
5. rechter Fuß seitwärts (½ Drehung nach links)
6. linker Fuß seitwärts
7. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß
8. linker Fuß seitwärts

Die Dame dreht auf dem 5. Schritt ½ nach links und tanzt den zweiten Teil des Grundschritts mit dem Herrn wieder in der Tanzhaltung.

Die Dame kann auf dem 5. Schritt auch ½ nach rechts drehen, die übrigen Schritte bleiben in der beschriebenen Form erhalten.

## 5. Übungsfolge I ► ZUM VIDEO

Ausdrehen der Dame, wie unter „2“ beschrieben. Schließen des Paares (Eindreuen der Dame), wie unter „4“ beschrieben.

## 6. Übungsfolge II ► ZUM VIDEO

1 Grundschritt, wie unter „1“ beschrieben,

Ausdrehen der Dame, wie unter „2“ beschrieben,

2mal den Flirt, wie unter „3“ beschrieben,

Schließen des Paares (Drehen der Dame), wie unter „4“ beschrieben.

## 7. Freie Folge

Es können Grundschritte („1“) in beliebiger Anzahl getanzt werden. Nach dem Ausdrehen der Dame („2“) kann der Flirt („3“) beliebig oft folgen oder auch gleich das Eindrehen der Dame („4“) getanzt werden.

## 8. Technik

Die Schritte 1 und 2 der beschriebenen Figuren werden langsam getanzt, während die Wechselschritte (Schritte 3, 4, 5 und 6, 7, 8) schnell gesetzt werden.

Die Wechselschritte (Schritte 3, 4, 5 und 6, 7, 8) sollen möglichst locker in den Beinen und Füßen getanzt werden, damit der Jive nicht zu schwerfällig aussieht. Ebenfalls sollen diese Wechselschritte mit relativ kurzer Schrittgröße gesetzt werden.

## 9. Musik

4/4 Takt - ca. 38 bis 44 Takte je Minute.

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Disco Solo [Beat]

## Ausgangsstellung

Keine feste Ausgangsstellung vorgeschrieben

### 1. Single-Schritt

#### Herr

1. linker Fuß seitwärts
2. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß (Tap)
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß (Tap)

#### Dame

1. rechter Fuß seitwärts
2. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß (Tap)
3. linker Fuß seitwärts
4. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß (Tap)

### 2. Variationen

Der Single-Schritt kann auch vorwärts und rückwärts oder schräge vorwärts und schräge rückwärts getanzt werden. Ebenfalls kann bei allen Schritten nach Belieben gedreht werden.

### 3. Musik

4/4 Takt - 28 bis 32 Takte je Minute

Geeignete CDs gibt es in jedem Schallplattengeschäft.

# Blues

## Ausgangsstellung

Keine feste Ausgangsstellung vorgeschrieben

### 1. Grundbewegung I [▶ ZUM VIDEO](#)

#### Herr

1. linker Fuß leicht seitwärts
2. rechten Fuß fast am Platz belasten
3. linken Fuß fast am Platz belasten
4. rechten Fuß fast am Platz belasten

#### Dame

1. rechter Fuß leicht seitwärts
2. linken Fuß fast auf der Stelle belasten
3. rechten Fuß fast auf der Stelle belasten
4. linken Fuß fast auf der Stelle belasten

Bei diesen Schritten wird leicht rechtsherum gedreht. Alle Schritte werden gleichmäßig gesetzt.

### 2. Grundbewegung II

#### Herr

1. linker Fuß leicht seitwärts
2. rechter Fuß leicht zum linken Fuß (Tap)
3. rechter leicht seitwärts
4. linker Fuß leicht zum rechten Fuß (Tap)

**Dame**

1. rechter Fuß leicht seitwärts
2. linker Fuß leicht zum rechten Fuß (Tap)
3. linker Fuß leicht seitwärts
4. rechter Fuß leicht zum linken Fuß (Tap)

Bei diesen Schritten kann leicht rechtsherum gedreht werden. Alle Schritte werden gleichmäßig gesetzt.

**3. Grundbewegung III****Herr**

1. linker Fuß leicht seitwärts
2. rechten Fuß fast am Platz belasten
3. linker Fuß leicht seitwärts
4. rechter Fuß schließt fast zum linken Fuß

**Dame**

1. rechter Fuß leicht seitwärts
2. linken Fuß fast am Platz belasten
3. rechter Fuß leicht seitwärts
4. linker Fuß schließt fast zum rechten Fuß

Die Schritte 1 und 2 werden langsam getanzt, während die Schritte 3 und 4 schnell gesetzt werden.

**4. Variationen**

Die Schritte können nach Belieben aneinandergereiht werden. Ebenfalls ist es möglich, die Dame drehen zu lassen.

**5. Hinweis**

Die Grundbewegung I ist die gebräuchlichste Tanzform. Die Grundbewegungen II und III werden kaum noch getanzt.

**6. Musik**

4/4 Takt - 28 bis 32 Takte je Minute

Geeignete CDs gibt es in jedem Schallplattengeschäft.

# Rock'n'Roll

## Ausgangsstellung

Herr Rücken zur Mitte  
 Dame Rücken zur Wand

### 1. Grundschrift

#### Herr

1. linker Fuß „Kick“
2. linker Fuß neben dem rechten Fuß „Tap“
3. linker Fuß „Kick“
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
5. rechter Fuß „Kick“
6. rechter Fuß schließt zum linken Fuß

#### Dame

1. rechter Fuß „Kick“
2. rechter Fuß neben dem linken Fuß „Tap“
3. rechter Fuß „Kick“
4. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
5. linker Fuß „Kick“
6. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Der Grundschrift wird in offener Gegenüberstellung getanzt, linke Hand des Herrn und rechte Hand der Dame sind gefasst.

## 2. Eindrehen der Dame

#### Herr

Der Herr tanzt einen normalen Grundschrift, wie unter „1“ beschrieben.

#### Dame

Die Dame tanzt einen Grundschrift, wie unter „1“ beschrieben, jedoch dreht sie dabei  $\frac{1}{2}$  nach rechts an die rechte Seite des Herrn.

Die Dame kann auch  $\frac{1}{2}$  nach links drehen. Dabei nimmt der Herr seine linke Hand über den Kopf der Dame hinweg.

### 3. Grundschrift in Nebeneinanderstellung

#### Herr + Dame

Dieser Grundschrift wird von beiden im Paar so getanzt, wie unter „1“ beschrieben. Dabei stehen beide Tanzpartner in Nebeneinanderstellung, Herr links und Dame rechts.

### 4. Grundschrift „French“

#### Herr + Dame

Grundschrift in Nebeneinanderstellung, wie unter „3“ beschrieben. Der erste Kick wird normal gesetzt, während bei den Schritten 3 und 5 die Beine hoch genommen werden.

## 5. Ausdrehen der Dame

### Herr

Der Herr tanzt einen normalen Grundschrift, wie unter „1“ beschrieben.

### Dame

Die Dame tanzt einen Grundschrift, wie unter „1“ beschrieben, jedoch dreht sie dabei  $\frac{1}{2}$  nach links zur offenen Gegenüberstellung vor den Herrn.

Die Dame kann auch  $\frac{1}{2}$  nach rechts unter dem linken Arm des Herrn drehen.

## 6. Übungsfolge I

Grundschrift, wie unter „1“ beschrieben

Eindreuen der Dame, wie unter „2“ beschrieben

Grundschrift in Nebeneinanderstellung,  
wie unter „3“ beschrieben

Ausdrehen der Dame, wie unter „5“ beschrieben

## 7. Übungsfolge II

1 Grundschrift, wie unter „1“ beschrieben

Eindreuen der Dame, wie unter „2“ beschrieben

2 Grundschrift „French“, wie unter „4“ beschrieben

Ausdrehen der Dame, wie unter „5“ beschrieben

## 8. Freie Folge

Grundschrift in beliebiger Anzahl, Eindreuen der Dame durch Führung des Herrn, Grundschrift in Nebeneinanderstellung oder Grundschrift „French“ nach Belieben, Ausdrehen der Dame durch Führung des Herrn.

## 9. Technik

Während aller Schritte sollte eine leichte Sprungbewegung ausgeführt werden.

Es können die Rock´n´Roll-Schritte auch ohne Hüpfen getanzt werden. Dann ergibt sich folgende Ausführung:

### Herr

1. linker Fuß rückwärts
2. rechten Fuß vorwärts belasten
3. linker Fuß Kick
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß
5. rechter Fuß Kick
6. rechter Fuß schließt zum linken Fuß

### Dame

1. rechter Fuß rückwärts
2. linken Fuß vorwärts belasten
3. rechter Fuß Kick
4. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
5. linker Fuß Kick
6. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Diese Schrittform stellt allerdings eine Anfängerausführung dar. Im Normalfall wird immer die unter „1“ beschriebene Art getanzt.

## 10. Musik

4/4 Takt - ca. 46 bis 48 Takte je Minute

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Disco-Dancing

## [Disco-Fox]

### Ausgangsstellung

Es ist keine feste Ausgangsstellung vorgegeben, jedoch empfiehlt sich, als Herr mit dem Rücken zur Mitte hin (Dame Rücken zur Wand hin) anzufangen.

### 1. Grundschrift ► [ZUM VIDEO](#)

#### Herr

1. linker Fuß vorwärts
2. rechter Fuß vorwärts
3. linker Fuß schließt zum rechten Fuß mit einem unbelasteten Schritt (Tap)
4. linker Fuß rückwärts
5. rechter Fuß rückwärts
6. linker Fuß schließt zum rechten Fuß mit einem unbelasteten Schritt (Tap)

#### Dame

1. rechter Fuß rückwärts
2. linker Fuß rückwärts
3. rechter Fuß schließt zum linken Fuß mit einem unbelasteten Schritt (Tap)
4. rechter Fuß vorwärts
5. linker Fuß vorwärts
6. rechter Fuß schließt zum linken Fuß mit einem unbelasteten Schritt (Tap)

## 2. Grundschrift im Rechtsdrehen ► ZUM VIDEO

Die Schritte werden genauso getanzt, wie unter „1. Grundschrift“ beschrieben. Jedoch kann mit diesen Schritten rechts herum gedreht werden (bis  $\frac{1}{4}$  Drehung je Teil, also  $\frac{1}{2}$  Drehung mit einem ganzen Grundschrift).

## 3. Grundschrift im Linksdrehen ► ZUM VIDEO

Die Schritte werden genauso getanzt, wie unter „1. Grundschrift“ beschrieben. Jedoch kann mit diesen Schritten links herum gedreht werden (bis  $\frac{1}{4}$  Drehung je Teil, also  $\frac{1}{2}$  Drehung mit einem ganzen Grundschrift).

## 4. Grundschrift am Platz ► ZUM VIDEO

### Herr

1. linker Fuß leicht seitwärts
2. rechten Fuß leicht seitwärts belasten
3. linken Fuß leicht heran nehmen, unbelastet (Tap)

### Dame

1. rechter Fuß leicht seitwärts
2. linken Fuß leicht seitwärts belasten
3. rechten Fuß leicht heran nehmen, unbelastet (Tap)

## 5. Schnelle Rechtsdrehung ► ZUM VIDEO

### Herr

1. linker Fuß seitwärts
2. rechten Fuß vorwärts am Platz belasten
3. linker Fuß leicht seitwärts unbelastet (Tap)

Bei diesen 3 Schritten ca.  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Drehung nach rechts.

## Dame

1. rechter Fuß vorwärts
2. linker Fuß rückwärts
3. rechter Fuß leicht seitwärts unbelastet (Tap)

Bei diesen 3 Schritten ca.  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Drehung nach rechts.

## 6. Vorwärts-Grundschrift ► ZUM VIDEO

Die Schritte 1 bis 3 des Grundschrifts, wie unter „1“ beschrieben, werden mehrmals hintereinander getanzt. Somit bewegt sich der Herr immer nur vorwärts und die Dame immer nur rückwärts.

## 7. Rückwärts-Grundschrift ► ZUM VIDEO

Die Schritte 4 bis 6 des Grundschrifts, wie unter „1“ beschrieben, werden mehrmals hintereinander getanzt. Somit bewegt sich der Herr immer nur rückwärts und die Dame immer nur vorwärts.

## 8. Aus- und Eindrehen der Dame ► ZUM VIDEO

### Herr

Der Herr tanzt drei normale Grundschrift-Teile vorweg: 1. Teil vorwärts, 2. Teil rückwärts, 3. Teil vorwärts. Bei dem nachfolgenden Rückwärtsteil dreht er die Dame unter seinem linken Arm aus. Mit dem folgenden Vorwärtsteil wird die Dame zur Gegenüberstellung zurückgedreht. Dieses Aus- und Eindrehen kann man etliche Male wiederholen. Nach Beendigung der Drehungen tanzt der Herr einen Rückwärtsgrundschrift in Tanzhaltung mit seiner Dame.

## Dame

Die Dame tanzt drei normale Grundschrift-Teile vorweg: 1. Teil rückwärts, 2. Teil vorwärts, 3. Teil rückwärts. Während der Herr seinen Rückwärts-Grundschriftteil tanzt, dreht die Dame rechts herum aus, bis sie Front zum Herrn hat. Während der Herr seinen Vorwärts-Grundschrift tanzt, dreht die Dame links herum zurück zur Gegenüberstellung zum Herrn. Dieses Aus- und Eindrehen kann man etliche Male wiederholen. Nach Beendigung der Drehungen tanzt die Dame einen Vorwärtsgrundschrift in Tanzhaltung mit ihrem Herrn.

## 9. Übungsfolge I ► ZUM VIDEO

Grundschriffe (wie unter „1“ beschrieben) in beliebiger Anzahl, verbunden mit rechts- und linksgedrehten Grundschriften (wie unter „2“ und „3“ beschrieben) nach der Führung des Herrn.

## 10. Übungsfolge II ► ZUM VIDEO

Grundschriffe am Platz (wie unter „4“ beschrieben) in beliebiger Anzahl, verbunden mit den schnellen Drehungen (wie unter „5“ beschrieben) nach der Führung des Herrn.

## 11. Übungsfolge III ► ZUM VIDEO

Vorwärts-Grundschriffe (wie unter „6“ beschrieben) abwechselnd mit Rückwärts-Grundschriften (wie unter „7“ beschrieben) in beliebiger Anzahl nach der Führung des Herrn.

## 12. Übungsfolge IV ► ZUM VIDEO

Drei Grundschriftteile (wie unter „1“ beschrieben - Herr: vorwärts, rückwärts, vorwärts, Dame: rückwärts, vorwärts, rückwärts), Herr Rückwärtsgrundschrift - Dame dreht aus, Herr Vorwärtsgrundschrift - Dame dreht zurück, Herr Rückwärtsgrundschrift - Dame Vorwärtsgrundschrift.

## 13. Freie Folge ► ZUM VIDEO

Alle beschriebenen Figuren können nach Belieben aneinandergereiht werden. Der Übergangsteil ist stets der „Tap“. Eine mögliche Zusammenstellung wäre z. B.:

- Grundschriffe ohne Drehung („1“)
- Grundschriffe im Rechtsdrehen („2“)
- Grundschriffe ohne Drehung („1“)
- Grundschriffe im Linksdrehen („3“)
- Grundschriffe am Platz („4“)
- Schnelle Drehungen („5“)
- Grundschriffe am Platz („4“)
- Vorwärts-Grundschriffe („6“)
- Rückwärts-Grundschriffe („7“)

Jede andere Kombination der Schritte ist möglich.

## 14. Technik

Der „Tap“ kann in allen Schritten auch seitwärts gesetzt werden - jedoch nie vorwärts oder rückwärts.

Alle Schritte können statt mit „Tap“ auch mit einem ange deuteten „seit - schluss“ aus dem Foxtrott getanzt werden. Besonders in den schnellen Rechtsdrehungen („5“) werden von geübten Disco-Tänzern diese Schritte bevorzugt, wie sie unter „Foxtrott - Punkt 3“ beschrieben sind.

## 15. Musik

4/4 Takt - ca. 28 bis 32 Takte je Minute

Geeignete CDs gibt es in jedem Schallplattengeschäft.

# Woopy

## Ausgangsstellung

Aufstellung einzeln in Reihen

### 1. Grundschrift

1. rechter Fuß vorwärts
2. linker Fuß vorwärts
3. rechter Fuß vorwärts
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß (Tap)
5. linker Fuß rückwärts
6. rechter Fuß rückwärts
7. linker Fuß rückwärts
8. rechter Fuß schließt zum linken Fuß (Tap)

### 2. Platzschritt

1. rechter Fuß seitwärts zeigen (Tap)
2. rechter Fuß schließt zum linken Fuß (Tap)
3. rechter Fuß seitwärts zeigen (Tap)
4. rechter Fuß schließt zum linken Fuß
5. linker Fuß seitwärts zeigen (Tap)
6. linker Fuß schließt zum rechten Fuß (Tap)
7. linker Fuß seitwärts zeigen (Tap)
8. linker Fuß schließt zum rechten Fuß

### 3. Seitschritt

1. rechter Fuß seitwärts
2. linker Fuß kreuzt über rechten Fuß
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß (Tap)
5. linker Fuß seitwärts
6. rechter Fuß kreuzt über linken Fuß
7. linker Fuß seitwärts
8. rechter Fuß schließt zum linken Fuß (Tap)

### 4. Seitschritt mit Drehung

1. rechter Fuß seitwärts mit  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung
2. linker Fuß seitwärts mit  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung
3. rechter Fuß seitwärts
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß (Tap)
5. linker Fuß seitwärts mit  $\frac{1}{2}$  Linksdrehung
6. rechter Fuß seitwärts mit  $\frac{1}{2}$  Linksdrehung
7. linker Fuß seitwärts
8. rechter Fuß schließt zum linken Fuß (Tap)

Auf den Schritten 4 und 8 wird in die Hände geklatscht.

### 5. Technik

Die Schritte werden normal gesetzt ohne ein Absenken und Heben.

### 6. Musik

4/4 Takt - ca. 28 Takte je Minute

Geeignete CDs gibt es in jedem Schallplattengeschäft.

# Party-Polka

## [Western-Polka]

### Ausgangsstellung

Herr Rücken zur Mitte  
 Dame Rücken zur Wand

### 1. Polkaschritt

#### Herr

1. linken Fuß seitwärts auf die Ferse stellen
2. linker Fuß schließt zum rechten Fuß auf Spitze
3. linken Fuß seitwärts auf die Ferse stellen
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß auf Spitze
5. linker Fuß seitwärts
- + rechter Fuß schließt zum linken Fuß
6. linker Fuß seitwärts
- + rechter Fuß schließt zum linken Fuß
7. linker Fuß seitwärts
- + rechter Fuß schließt zum linken Fuß
8. linker Fuß seitwärts
1. rechten Fuß seitwärts auf die Ferse stellen
2. rechter Fuß schließt zum linken Fuß auf Spitze
3. rechten Fuß seitwärts auf die Ferse stellen
4. rechter Fuß schließt zum linken Fuß auf Spitze
5. rechter Fuß seitwärts
- + linker Fuß schließt zum rechten Fuß
6. rechter Fuß seitwärts
- + linker Fuß schließt zum rechten Fuß
7. rechter Fuß seitwärts
- + linker Fuß schließt zum rechten Fuß
8. rechter Fuß seitwärts

**Dame**

1. rechten Fuß seitwärts auf die Ferse stellen
2. rechter Fuß schließt zum linken Fuß auf Spitze
3. rechten Fuß seitwärts auf die Ferse stellen
4. rechter Fuß schließt zum linken Fuß auf Spitze
  
5. rechter Fuß seitwärts  
+ linker Fuß schließt zum rechten Fuß
6. rechter Fuß seitwärts  
+ linker Fuß schließt zum rechten Fuß
7. rechter Fuß seitwärts  
+ linker Fuß schließt zum rechten Fuß
8. rechter Fuß seitwärts
  
1. linken Fuß seitwärts auf die Ferse stellen
2. linker Fuß schließt zum rechten Fuß auf Spitze
3. linken Fuß seitwärts auf die Ferse stellen
4. linker Fuß schließt zum rechten Fuß auf Spitze
  
5. linker Fuß seitwärts  
+ rechter Fuß schließt zum linken Fuß
6. linker Fuß seitwärts  
+ rechter Fuß schließt zum linken Fuß
7. linker Fuß seitwärts  
+ rechter Fuß schließt zum linken Fuß
8. linker Fuß seitwärts

**2. Westernteil****Dame + Herr**

3mal mit den rechten Händen gegeneinander klatschen, danach kleine Pause.

3mal mit den linken Händen gegeneinander klatschen, danach kleine Pause.

3mal mit beiden Händen auf die (eigenen) Oberschenkel klatschen, danach kleine Pause.

3mal mit beiden Händen gegeneinander klatschen, danach kleine Pause.

**3. Roundabout****Dame + Herr**

8 Vorwärtsschritte, mit den rechten Armen eingehakt. Dabei werden 2 ganze Rechtsdrehungen ausgeführt.

**4. Technik**

Alle Schritte werden mit einem starken Hüpfen getanzt.

**5. Musik**

2/4 Takt - ca. 46 - 52 Takte je Minute

Besonders geeignete CDs erhalten Sie von der Wolfgang Wollgast GmbH.

# Preisliste

## Bücher

Die Tanzbeschreibungen gibt es auch in Buchform bei Ihrem Tanzlehrer zu kaufen. Es handelt sich dabei um die gleiche Ausführung, wie sie vorstehend kostenlos zum Selbstaussdrucken angeboten wird.

Tanzprogramm Welttanzprogramm I (Begleitbuch zum A-Kursus)	€ 10,00
Tanzprogramm Welttanzprogramm II (Begleitbuch zum F-Kursus)	€ 10,00