

VHS - TANZKURSE

Programmfolgen der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze (Gesellschaftstänze) der Kurse I – XX

Choreographien- Ablauf kumulativ (additiv), Änderungen für eine individuelle Folge teilweise möglich

Legende: Standardtänze: LW: Langsamer Walzer; WW: Wiener Walzer;
FT (QS): Fox- Trott (Quick - Step); T: Tango;

Lateinamerikanische Tänze: R: Rumba; S: Samba; CC: Cha-Cha; J: Jive;

Stand: 21.04. 2016

A.S.: Die jeweils fett gedruckten Figuren kommen im Kurs neu hinzu!

1. EBENE (Reguläre Strukturen)

KURS I (ANFÄNGER, 7 x 80 min.):

Analyse der Grundlagen des Tanzens (8 Punkte), Clustering der Tänze in fünf Kategorien,
Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten)

LW: Grundschrift (linear); Rechtsdrehung; WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung;

FT (QS): Grundschrift; T: Grundschrift; R: Grundschrift; S: Grundschrift;

CC: Grundschrift; J: Grundschrift; Bonus: FT (QS): 1/2 Rechtsdrehung (Analyse);

KURS II (FORTGESCHRITTENE, 7 x 80 min.):

Analyse der Taktverfahren (Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute, Varianzanalyse)

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung (3x); WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x);

FT (QS): Grundschrift, Rechtsdrehung 1/2 (2x); T: Grundschrift, Seitpromenade;

R: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x); S: Grundschrift (2x), Auswärtspromenade (2x);

CC: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x); J: Grundschrift, Lady - in , Grundschrift (parallel)-
Lady - out (offen); Bonus: FT (QS): 1/1 Rechtsdrehung (Analyse und erste Anwendung)

KURS III (BRONZE, 1. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung (3x); **Diskussion: Linksdrehung;**

WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x); FT (QS): Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish;

T: Grundschrift, Seitpromenade; R: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x), Solorechtsdrehung

Dame; S: Grundschrift (2x), Auswärtspromenade (2x), Grundschrift (2x), 4x ¼ Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x), **Solorechtsdrehung Dame**;
J: Grundschrift, Lady - in , Grundschrift (parallel)- Lady - out (offen), **Platzwechsel 1**;

KURS IV (BRONZE, 2. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung, **halber Grundschrift (1. Teil), Linksdrehung, halber Grundschrift (2. Teil)**, Rechtsdrehung ...; WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x);
FT (QS): Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish; **QS: 1/1 Rechtsdrehung in Tanzrichtung**
T: Grundschrift, Seitpromenade, **Kreuzschritt**;

R: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x), Solorechtsdrehung Dame, **Einwärtspromenade (2x)**;
S: Grundschrift (2x), Auswärtspromenade (2x), **Grundschrift (1,5x), Einwärtspromenade (2x), Grundschrift (1,5x)**, 4x 1/4 Rechtsdrehungen;
CC: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x), Solorechtsdrehung Dame, **Einwärtspromenade (2x)**;
J: Grundschrift, Lady- in -Grundschrift (parallel)-Lady- out (offen), Platzwechsel 1, **Platzwechs. 2**;

2. EBENE

(Kleine Ausnahmen, Rhythmusverschiebung, Proportionalverschiebung)

KURS V (SILBER, 1. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung, halber Grundschrift (1. Teil), Linksdrehung, halber Grundschrift (2. Teil), Rechtsdrehung ...; WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x): Tanzrichtung;
Diskussion über Linksdrehungstechnik; QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, **Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish**; T: Grundschrift, Seitpromenade, Kreuzschritt;

R: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, **Hand - to - Hand (Diagonalpromenade)**; S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (2x), Grundschrift (0,5x), Einwärtspromenade (2x), Grundschrift (0,5x), **2x 1/2 Rechtsdrehungen**; CC: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, **Hand - to - Hand (Diagonalpromenade)**; J: Grundschrift, Lady - in, Grundschrift (parallel)- Lady-out (offen), Platzwechsel 1, Platzwechsel 2;

KURS VI (SILBER, 2. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung, **Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffet)**, Linksdrehung, halber Grundschrift (2. Teil), Rechtsdrehung ...;
WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x), **Anwendung der Linksdrehungstechnik**;
QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Grundschrift ...
T: Grundschrift, Seitpromenade, **Linksdrehung**, Kreuzschritt;

R: Grundschrift, **Fächer (Fan)**, Solorechtsdrehung als Finish, Grundschrift, Auswärtspromenade (2x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (2x), Grundschrift (0,5x), **Sambakick (Kick - ball - change)**, Einwärtspromenade (2x), Grundschrift (0,5x), 2x 1/2 Rechtsdrehungen;
CC: Grundschrift, Auswärtspromenade (2x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade); J: Grundschrift, Lady - in, Grundschrift (parallel)- Lady - out (offen), Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, **Platzwechsel 3**;

KURS VII (GOLD, 1. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, halber Grundschrift (2. Teil), Rechtsdrehung ...;
WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x), **1/2 Pendler 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Pendler 2. Teil**, Rechtsdrehung (2x) ...; QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, **Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish**;
T: Grundschrift, Seitpromenade, Linksdrehung, Kreuzschritt;

R: Grundschrift, Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, Grundschrift, Auswärtspromenade (1x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick (Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), **Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Grundschrift (1,5x)**, 2x 1/2 Rechtsdrehungen; CC: Grundschrift, **Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, Grundschrift**, Auswärtspromenade (2x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade); J: Grundschrift, Lady - in , Grundschrift (parallel)- Lady - out (offen), Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, **Platzwechsel 4**;

KURS VIII (GOLD, 2. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, halber Grundschrift (2. Teil), Rechtsdrehung ...; (in Tanzrichtung)
WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Pendler 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Pendler 2. Teil, Rechtsdrehung (2x) ...;
QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish;
T: Grundschrift, Seitpromenade, Linksdrehung, Kreuzschritt, **Rechtsdrehung**;

R: Grundschrift, **ausgekreuzte Öffnung für Fächer** (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, Grundschrift, Auswärtspromenade (1x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick (Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), **Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross)**, Grundschrift, 2x 1/2 Rechtsdrehungen;
CC: Grundschrift, **ausgekreuzte Öffnung für Fächer** (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, Grundschrift, Auswärtspromenade (1x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
J: Grundschrift, **Promenade geschlossen einwärts 1. Teil**, Lady - in - Lady - out (offen), Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4;

KURS IX (PLATIN, 1. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, halber Grundschrift (2. Teil), Rechtsdrehung ...;

WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Pendel 1. Teil, Linksdrehung (3x), **1/2 Laufschrift 2. Teil (Analyse)**, Rechtsdrehung (2x) ...;

QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish, Rechtsdrehung ...;

T: Grundschrift, Seitpromenade, Linksdrehung, **Kaskade (Liegefigur)**, Kreuzschritt, Rechtsdrehung;

R: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, **geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung**, Auswärtspromenade (1x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick (Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), **Solorechtsdrehung Dame (Übungsphase)**, 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, **geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung**, Auswärtspromenade (1x), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4;

(R/S/CC: Spiralentechnik bei Übergängen von Solo- in geschlossene Drehungen)

KURS X (PLATIN, 2. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear), Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, **Wischer, Promenade (mit Zwischenchassis: Analyse)**, Rechtskreisel, Finish, halber Grundschrift (2. Teil), Rechtsdrehung ...;

WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x), **1/2 Laufschrift 1. Teil (Analyse)**, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x) ...;

QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, **Linksdrehung (Analyse)**, Grundschrift, Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish, Rechtsdrehung ...;

T: Grundschrift, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung;

R: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, **Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo)**, Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick (Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, **Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo)**, Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand

(Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), **Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin- solo)**, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4;

3. EBENE (Ständige Ausnahmen, regelmäßige Verschiebungen)

KURS XI (TITAN, 1. Teil, 7 x 60 min.):

LW: **Grundschrift (linear) mit Solorechtsdrehung Dame (Option)**, Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffet), Linksdrehung, Wischer, Promenade (mit Zwischenchassis), Rechtskreisel, Finish, halber Grundschrift, Rechtsdrehung ...;
WW: Pendelschritt, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x) ...;

QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Linksdrehung, Grundschrift, Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish, Rechtsdrehung ...;

T: **Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung (Option)**, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung;

R: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, **ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung**, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), **ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung**, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Einwärtspromenade (1x), Wechselfromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselfromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, **ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung**, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), **ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung**, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin- solo), Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4;

KURS XII (TITAN, 2. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear) mit Solorechtsdrehung Dame, Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffet), Linksdrehung, Wischer, Promenade (mit Zwischenchassis), Rechtskreisel, Finish, halber Grundschrift, Rechtsdrehung ... ;

WW: Pendelschritt, **Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung (Übungsphase)**, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x) ...;

QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Linksdrehung, **Finish (1. Teil), Sprungschritte (Platz, 4x slow, 2x quick, Analyse)**, Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish, Rechtsdrehung ...;

T: Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung, **Viererschritt**;

R: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), **Sambakick 3x (zwischen - gesetztes Kick - ball - change)**, Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin- solo), **Push - back**, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4,

KURS XIII (URAN, 1. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear) mit Solorechtsdrehung Dame, Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), **Rechtsimpetus Herrensolo (Damen offener Rechtskreisel) für Promenade (Analyse)**, Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, Wischer, Promenade (mit Zwischenchassis), Rechtskreisel, Finish, halber Grundschrift, Rechtsdrehung ...;

WW: Pendelschritt, Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x) ...;

QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Linksdrehung, Finish (1. Teil), Sprungschritte (Platz, 4x slow, 2x quick), Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish, Rechtsdrehung ...;

T: Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung, Vierschritt;

R: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), **Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung Dame)**, **offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan)**, Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick 3x (zwischen - gesetztes Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, **Einwärtspromenade (Platz, Körperhaltung am Rücken, 3x)**, 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), **Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung der Dame)**, **offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung,**

Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
J: Grundschrift, Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin- solo), Push - back, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4;

KURS XIV (URAN, 2. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear) mit Solorechtsdrehung Dame, Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtsimpetus Herrensolo (Damen offener Rechtskreis) für Promenade, Rechtskreis, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, Wischer, Promenade (mit Zwischenchassis), Rechtskreis, Finish, halber Grundschrift, Rechtsdrehung ...;
WW: Pendelschritt, Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x) ...
QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Linksdrehung, Finish (1. Teil), Sprungschritte (Platz, 4x slow, 2x quick), Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreis (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish, Rechtsdrehung ...;
T: Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung, Vierschritt, **Rechtskreis**;

R: Grundschrift, **Laufpromenaden offen (Übungsphase)**, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, **Laufpromenaden offen (Übungsphase)**, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick 3x (zwischen - gesetztes Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade (Platz, Körperhaltung am Rücken, 3x), 2x 1/2 Rechtsdrehungen;
CC: Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung der Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene (integrierte) Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
J: Grundschrift, Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin- solo), Push - back, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3,

Platzwechsel 4, **Rechtskreisel doppelt (Übungsphase)**;

KURS XV (OSMIUM, 1. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear) mit Solorechtsdrehung Dame, Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtsimpetus Herrensolo (Damen offener Rechtskreisel) für Promenade, Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffet), Linksdrehung, Wischer, Promenade (mit Zwischenchassis), Rechtskreisel, Finish, halber Grundschrift, Rechtsdrehung ...;

WW: Pendelschritt, Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), **Promenade (4x Laufschrift, Übungsphase)**, Rechtsdrehung (2x) ...;

QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Linksdrehung, Finish (1. Teil), Sprungschritte (Platz, 4x slow, 2x quick), Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish, Rechtsdrehung ...;

T: Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung, Viererschritt, Rechtskreisel;

R: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockystickdamenfinish (Sololinksdrehung Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick 3x (zwischen - gesetztes Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, **Einwärtspromenade mit Laufdrehungen (Platz, Körperhaltung am Rücken, 3x, Übungsphase)**, 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, **Laufpromenaden offen**, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockystickdamenfinish (Sololinksdrehung der Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, **Laufpromenaden offen**, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, **Kreuzfigur (1. - 3. Teil, mit Doppelsolospin Nr. 4, Übungsphase)**, Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin - solo), Push - back, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Rechtskreisel doppelt;

KURS XVI (OSMIUM, 2. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear) mit Solorechtsdrehung Dame, Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtsimpetus Herrensolo (Damen offener Rechtskreisel) für Promenade, Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, Wischer, Promenade, Rechtskreisel, Finish, **Linksimpetus** (doppelt), halber Grundschrift (2. Teil, aus Chassisposition), Rechtsdrehung ...;
WW: Pendelschritt, Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), Promenade (4x Laufschrift), Rechtsdrehung (2x) ...;

QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Linksdrehung, Finish (1. Teil), Sprungschritte (Platz, 4x slow, 2x quick), Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), Quickfinish, (Grundschrift)finish, Rechtsdrehung ...;

T: Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung, Viererschritt, Rechtskreisel;

R: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockystickdamenfinish (Sololinksdrehung Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick 3x (zwischen - gesetztes Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade mit Laufdrehungen (Platz, Körperhaltung am Rücken, 3x), 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockystickdamenfinish (Sololinksdrehung der Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);
J: Grundschrift, Kreuzfigur (1. - 3. Teil, mit Doppelsolospin Nr. 4), Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin- solo), Push - back, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Rechtskreisel doppelt;

KURS XVII (WOLFRAM, 1. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear) mit Solorechtsdrehung Dame, Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtsimpetus Herrensolo (Damen offener Rechtskreisel) für Promenade, Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, Wischer, Promenade, Rechtskreisel, Finish, Linksimpetus (doppelt), halber Grundschrift (2. Teil, aus Chassisposition), Rechtsdrehung ...;
WW: Pendelschritt, Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift

1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), **Rechtskreisel doppelt mit Finish (Rechtsfleckerl, Analyse)**, Linksdrehung (2x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (2x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), Promenade (4x Laufschriffe), Rechtsdrehung (2x) ...;
QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Linksdrehung, Finish (1. Teil), Sprungschritte (Platz, 4x slow, 2x quick), Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), **Laufsprungschritte 4x slow, 4x slow, 2x quick, gekreuzte Rechtsdrehung ... (Übungsphase)**;
T: Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung, Viererschritt, Rechtskreisel, **Linkskreisel**;

R: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, **Wickelfigur**, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, **Wickelfigur**, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

S: Grundschrift (1x), Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick 3x (zwischen - gesetztes Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselpromenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselpromenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade mit Laufdrehungen (Platz, Körperhaltung am Rücken, 3x), 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung der Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, Kreuzfigur (1. - 3. Teil, mit Doppelsolospin Nr. 4), Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin- solo), Push - back, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Rechtskreisel doppelt;

KURS XVIII (WOLFRAM, 2. Teil, 7 x 60 min.):

LW: Grundschrift (linear) mit Solorechtsdrehung Dame, Rechtsdrehung, Kreuzdrehung (Chassisdrehung), Rechtsimpetus Herrensolo (Damen offener Rechtskreisel) für Promenade, Rechtskreisel, Finish (mit Linkseffekt), Linksdrehung, Wischer, Promenade, Rechtskreisel, Finish, Linksimpetus doppelt, Linksdrehung (0,5x), **Linkskreisel, Finish (halber Grundschrift 2. Teil, Analyse)**, Rechtsdrehung ...;

WW: Pendelschritt, Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), Rechtskreisel doppelt mit Finish (Rechtsfleckerl, Analyse), Linksdrehung (2x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (2x), halber Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), Promenade (4x

Laufschritte), Rechtsdrehung (2x) ...;

QS: Grundschrift, Rechtsdrehung 1/1, Finish, Linksdrehung, Finish (1. Teil), Sprungschritte (Platz, 4x slow, 2x quick), Doppelchassis (komprimiert) mit Rechtsdrehungsfinish, Rechtskreisel (4x), Laufsprungschritte 4x slow, 4x slow, 2x quick, gekreuzte Rechtsdrehung ...

T: Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, Seitpromenade, Linksdrehung, Kaskade (Liegefigur), Kreuzschritt, Rechtsdrehung, Viersersschritt, Rechtskreisel, Linkskreisel;

R: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Wickelfigur, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Wickelfigur, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

S: Grundschrift (1x), **Sambarolle 3x**, Auswärtspromenade (1x), Grundschrift (0,5x), Sambakick 3x (zwischen -gesetztes Kick - ball - change), Einwärtspromenade (1x), Wechselformenade (Botafogo) 1. Teil (2x), Wechselformenade (Botafogo) 2. Teil (3x 4 Quicksteps = criss - cross), Solorechtsdrehung Dame, Einwärtspromenade mit Laufdrehungen (Körperhaltung am Rücken, 3x), 2x 1/2 Rechtsdrehungen;

CC: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung der Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, **Wickelfigur**, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, **Wickelfigur**, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, Kreuzfigur halboffen (1.- 3. Teil, mit Doppelsolospin Nr. 4), Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin-solo), Push - back, **Wickelfigur (1. Teil als Lady - in geschlossen, 2. Ladyside, 3. Menside, 4. Helikopter mit Platzwechsel 1 als Auflösung der gekreuzten Hände: ANALYSE)**, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Rechtskreisel doppelt;

KURS XIX (HELIUM, 1. Teil, 7 x 60 min.):

WW: Pendelschritt, Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschritt 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschritt 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), Rechtskreisel doppelt mit Finish (Rechtsfleckerl, Analyse), Linksdrehung (2x), 1/2 Laufschritt 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), 1/2 Laufschritt 1. Teil, Linksdrehung (2x), halber Laufschritt 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), Promenade (4x Laufschritte), Rechtsdrehung (2x) ...;

R: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, **angekreuzte Rechtsdrehung, Türkisches Handtuch mit**

Beinschlusstechnik der Herren, 3 mal, Übergang in die Wickelfigur, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, angekreuzte Damensolorechtsdrehung, als Einstieg in die **Türkisches Handtuch mit Beinschlusstechnik der Herren, 3 mal, Übergang in die** Wickelfigur, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

CC: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung der Dame), offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung, **angekreuzte Rechtsdrehung, Türkisches Handtuch mit Beinschlusstechnik der Herren, 3 mal, Übergang in die** Wickelfigur, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, **Türkisches Handtuch mit Beinschlusstechnik der Herren, 3 mal, Übergang in die** Wickelfigur, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, Kreuzfigur halboffen (1.- 3. Teil, mit Doppelsolospin Nr. 4), Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin-solo), Push - back, **Wickelfigur (1. Teil als Lady - in geschlossen, 2. Ladyside, 3. Menside, 4. Helikopter mit Platzwechsel 1 als Auflösung der gekreuzten Hände), Platzwechsel 2, Satellit, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Rechtskreisel doppelt;**

KURS XX (HELIUM, 2. Teil, 7 x 60 min.): ABSCHLUSSKURS

WW: Pendelschritt, Pendelschritt mit Damensolorechtsdrehung, Rechtsdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (3x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), **Rechtskreisel doppelt mit Finish (Rechtsfleckerl)**, Linksdrehung (2x), 1/2 Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), 1/2 Laufschrift 1. Teil, Linksdrehung (2x), halber Laufschrift 2. Teil, Rechtsdrehung (2x), Promenade (4x Laufschriffe), Rechtsdrehung (2x) ...;

R: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung Dame), **Kreuzung der Tanzhaltung halboffen: offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung , Lasso mit Damensolorechtsfinish, Türkisches Handtuch mit Beinschlusstechnik der Herren, 3 mal, Übergang in die** Wickelfigur, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, angekreuzte Damensolorechtsdrehung, als Einstieg in die **Türkisches Handtuch mit Beinschlusstechnik der Herren, 3 mal, Übergang in die** Wickelfigur, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

CC: Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan),

Hockeystickdamenfinish (Sololinksdrehung der Dame), **Kreuzung der Tanzhaltung halboffen: offener Grundschrift mit Damensolorechtsdrehung , Lasso mit Damensolorechtsfinish, Türkisches Handtuch mit Beinschlusstechnik der Herren, 3 mal, Übergang in die Wickelfigur**, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - Soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade), Grundschrift, Laufpromenaden offen, ausgekreuzte Öffnung für Fächer (Fan), Solorechtsdrehung Damenfinish, ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, **Türkisches Handtuch mit Beinschlusstechnik der Herren, 3 mal, Übergang in die Wickelfigur**, Auswärtspromenade (0,5x), Herren - Damen - soli (Doppelsolo), ausgekreuzte Damensolorechtsdrehung, Einwärtspromenade, Hand - to - Hand (Diagonalpromenade);

J: Grundschrift, Kreuzfigur halboffen (1.- 3. Teil, mit Doppelsolospin Nr. 4): **Laufpromenade Jive zwischen 1. und 2. Teil der Kreuzfigur (Kreuzschritte): freie Tanzhaltung, Strandrotation 1,25 (450°) links die Herren, 1,25 rechts (450°) die Damen, Laufgrundschrift frei, dann Laufgrundschrift mit 450 ° Linksdrehung, nach Rück – Platz, mit vier aktiven Belastungsschritten , Takte alle lang, Herren linksdrehend, Damen rechtsdrehend, Landung Rücken an Rücken frei, Rück-Platz Opening in Kreuzfigur : nur 1. Teil !, frei ohne Sichtkontakt Rücken an Rücken, wieder mit 450° Rotation (Herren links, Damen rechts, beide aus dem Stand gedreht) in Gegenraumrichtung positioniert, durch gleiche Schritte in Raumrichtung zurück, dann: Rück – Platz Anschluss direkt in 2. Teil der Kreuzfigur ohne Kunstpausen!, dann dritter Teil: Doppelsolospin 4, Breakübergang in: Promenade geschlossen einwärts 1. Teil, Lady - in - Lady - out (offen), Promenade 2. Teil (= 3. Damenspin- solo), Push - back, Wickelfigur (1. Teil als Lady - in geschlossen, 2. Ladyside, 3. Menside, 4. Helikopter mit Platzwechsel 1 als Auflösung der gekreuzten Hände), Platzwechsel 2, **Satellit**, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Rechtskreisel doppelt;**

Bei weiterem Interesse empfehle ich den Eintritt in den Arbeitskreis Tanz, vhs Schrobenhausen (Gymnasium - Aula) sowie sporadischen bis regelmäßigen Besuch der Tanztees, vhs Schrobenhausen, Stadthalle; vhs Aichach, Turnhalle Grundschule Mitte; vhs Dachau, Ludwig - Thoma – Haus und Dachau - Hebertshausen, große Dreifachturnhalle; vhs Friedberg / Bayern, Stadthalle, vhs Pfaffenhofen / Ilm: Hauptschul- Turnhalle Scheyern und vhs Geisenfeld, Aula Grundschule; Und ich empfehle den Besuch von speziellen Übungskursen (Konsolidierungsstufen K I- KIII) oder auch den Besuch von anderen qualifizierten Tanzkursanbietern, unter welchem Modus auch immer.

München, Dachau, den 21.04. 2016;
gez. Stephan Pokorny, Diplom–Psychologe (univ.), Tanzlehrer, München - Gachenbach