

CHA CHA CHA

Takt: 4/4

Technik:

Auf 2, 3, 1 ist das Standbein gestreckt

Im Chassée und Lockstep auf „4 und“ sind die Beine gebeugt

Grundrhythmus: 1-2-3 4 und 1 2-3 4 und 1

Vorübungen:

Klatschen auf 4 und 1

Stampfen und Klatschen

Tanzen im Grundrhythmus am Platz

Im Raum im Grundrhythmus herumbewegen

Basic Variation Anfänger Solo

- Auf „1“ Startschritt mit RF
- 4 Takte Grundschrift
- 4 Takte Promenade (= gedrehter Grundschrift nach rechts & links)
- 4 Spottturn (Platzdrehungen nach rechts & links)

Basic Variation Anfänger mit Partner in Haltung

- Auf „1“ Startschritt mit RF
- 4 Takte Grundschrift
- 4 Takte Promenade (= gedrehter Grundschrift nach rechts & links)
Tanzhaltung: linke in rechte oder rechte in linke Hand, freien Hände zur Seite
- 4 Takte Time Step (Schließen – Platz – Wechselschritt)
Tanzhaltung: Doppelhand
- der Herr tanzt vor der Dame eine Spot Turn nach rechts (rechte Schulter geht zurück!), mit gekurvtem Wechselschritt wieder in Ausgangsposition
Tanzhaltung: rechte Hand der Dame in linker Hand des Herrn

GET UP

Musik: Get Up
 Interpret: Disco Brothers feat. Weather Girls
 Tanzart: Modetanz

TAKT	CHOREOGRAFIE
1 - 4	4 x vw gehen RF beginnt dabei die Arme von unten nach oben führen
5 – 8	4 x rückwärts hüpfen, dabei klatschen
1 – 4	Offenes Chassé nach rechts RF beginnt mit shoulder shake (auf 4 klatschen / tap mit LF)
5 – 8	Offenes Chassé nach links mit LF beginnt mit shoulder shake (auf 8 klatschen / tap mit RF)
1 – 2	Grätschstand rechter Arm „Circle Bewegung“ von außen nach innen, endet rechte Hand auf rechter Schulter
3 – 4	Grätschstand linker Arm „Circle Bewegung“ von außen nach innen / endet linke Hand auf linker Schulter
5	Rechte Hand auf linke Schulter Linke Hand auf rechte Schulter (Arme kreuzen)
6	Rechte Hand auf rechte Schulter Linke Hand auf linke Schulter (Arme entkreuzen)
7	BEIDE Hände auf Hüften legen
8	Hinter dem Rücken klatschen
1 – 4	Becken kreisen
5 – 8	Auf der Stelle „tippeln“ / Ball changes Linker Arm zeigt nach vorne / rechter Arm „Peitschbewegung“ vor Körper

LA BOMBA

Partyhit aus der Karibik !

Titel: La Bomba
Interpret: King Africa

„Boooooomba“	Hüftkreisen
Basic Step	Wechselschritte nach rechts und links Arme pushen dabei nach oben
„una mano a la cabeza“	Eine Hand auf dem Kopf, die zweite nach vorne strecken es beginnt die rechte Hand am Kopf, dann wird gewechselt
„una mano a la ceintura“	Eine Hand an der Hüfte, die andere nach vorne strecken es beginnt die rechte Hand an der Hüfte, dann wird gewechselt
todos abajo	alle mit einer sexy Bewegung nach unten
todos arriba	alle wieder nach oben, Hände winken dabei
movimiento sexy	am Platz wird sexy nach links gedreht, Arme sind dabei über Kopf

„la BOMBA“



LACHMUTH CHRISTIAN

Staatl. geprüfter Trainer für Tanzsport • Tanzlehrer • Instruktor • Wertungsrichter

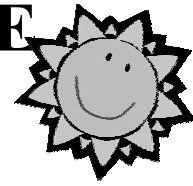
LET KISS

Interpret: Darling
Tanzart: Modetanz - Linientanz

count	Fuß	Hand
1	RF diagonal weg vom Körper nach vorführen und auf Ferse aufsetzen	Beide Handflächen flach puschen diagonal weg vom Körper auf der rechten Seite
&	RF zum LF wieder heransetzen	Beide Hände wieder zum Körper heranzuführen
2	Wie 1	Wie 1
&	Wh	Wh
3	LF diagonal vom Körper nach vorführen und auf Ferse aufsetzen	Beide Handflächen flach puschen diagonal weg vom Körper auf der linken Seite
&	LF zum RF wieder heransetzen	Beide Hände wieder zum Körper heranzuführen
4	Wie 3	Wie 3
&	Wh	Wh
5 – 6	Wh 1&2&	
7- 8	Wh 3&4&	
1 – 4	Kreisgang (ganze Drehung) nach rechts: RF LF RF LF Am Ende offene Schrittstellung	Hände schnipsen mit: Beide nach rechts, links, ...
5		Rechter Arm boxt mit Faust diagonal nach links vorne
6		Linker Arm boxt mit Faust diagonal nach rechts vorne über Kreuz
7	Hüfte kippt vor	Position halten
&	Hüfte kippt nach rechts	Position halten
8	Hüfte kippt nach hinten	Position halten
1 – 4	Wechselschritt nach rechts RF seit, LF schließt, RF seit, LF mit Tap heran	Arme gehen locker mit
5 – 8	3-Schritt-Drehung (oder offene Zirkeldrehung!) nach links LF beginnt; am Ende geschlossene Position	Arme nach oben nehmen und Hände schütteln (winken) Am Ende: beide Hände in die Hüfte stützen
1	RF diagonal weg vom Körper nach vorführen und auf Ferse	„Zeig her den rechten Fuß“ rechte Handfläche zeigt nach oben,

	aufsetzen	Arm ausgestreckt präsentiert den rechten Fuß
2	RF zum LF wieder heransetzen	Hände zur Hüfte zurück
3	LF diagonal vom Körper nach vorführen und auf Ferse aufsetzen	„ <i>Zeig her den linken Fuß</i> “ linke Handfläche zeigt nach oben, Arm ausgestreckt präsentiert den linken Fuß
4	LF zum RF wieder heransetzen	Hände zur Hüfte zurück
5	Sprung mit geschlossenen Füßen nach vorne	Hände in der Hüfte
6	Sprung mit geschlossenen Füßen nach hinten	Hände in der Hüfte
7 & 8	3 schnelle Sprünge nach hinten Füße geschlossen	Hände 3x Klatsch

LOVE, SEX & SUNSHINE



Musik: Love, Sex & Sunshine
 Interpret: Mr. Präsident
 Tanzart: Modetanz - Linientanz

gestartet wird paarweise nebeneinander, gleicher Abstand zum Partner wie zum Nachbarn

TAKT	CHOREOGRAFIE
TEIL 1	
1, 2, 3	Abwechselnd mit Fersen und Fußballen zum Partner twisten, Arme mitnehmen
4	Hüfte zum Partner, Po an Po anstoßen und klatschen
5, 6, 7	Abwechselnd mit Fersen und Fußballen vom Partner weg twisten, Arme mitnehmen
8	Hüfte vom Partner weg drehen, Po an Po mit dem Nachbarn anstoßen und klatschen
TEIL 2	
1, 2	RF vorwärts, leicht wippen, Arme angewinkelt, Hände „wackeln“
3, 4	LF vorwärts, leicht wippen, Arme angewinkelt, Hände „wackeln“
5	RF seitwärts, Arme angewinkelt
6	LF Tap, Klatschen
7	LF seitwärts, Arme angewinkelt
8	RF Tap, Klatschen
TEIL 3	
Wie Teil 2 nur 1 – 4 rückwärts	
REFRAIN	
1 – 6	Leicht gegrätscht stehen, wippen und beide Hände übereinander das Herz schlagen lassen („Love, Love, Love“)
7, 8	Arme lang von vorne nach hinten schwingen, Becken entgegen („Sex“)
1 – 4	RF heranstellen, Arme m Bogen über dem Kopf zur Seite führen („Sunshine“)
5 – 8	Auf der Stelle laufen, Hände an der Seite „wackeln“
1 – 6	Leicht gegrätscht stehen, wippen und beide Hände übereinander das Herz schlagen lassen („Love, Love, Love“)
7	Leicht gegrätscht stehen, rechter Zeigefinger nach vorn zeigen lassen („You“)
8	Leicht gegrätscht stehen, rechter Zeigefinger aufrichten („are“)
1	Leicht gegrätscht stehen, rechter Zeigefinger hin und her („not“)
2 – 8	Arme von oben nach unten am Körper gleiten lassen („the only one“)

MADISSON

Musik: Fever
Interpret: Ella Fitzgerald
Tanzart: Linientanz, Jazz – Stil der 70er Jahre

BASIC STEP

Grundaufstellung:

in Linien, schräg zur Front, linke Seite ist nach vorne gerichtet

- 1 LF vor, leicht ins Knie, Oberkörper leicht nach unten bewegen
- 2 RF Tap heran (ohne Gewicht), Hände Klatschen
- 3 RF rück, Oberkörper aufrichten
- 4 LF Tap heran (ohne Gewicht)
- 5 Linke Fußspitze dreht nach links weg
- 6 Linke Fußspitze dreht zurück nach rechts

Ein Gruppen – Leader (*Caller*) wird gewählt, der bestimmte Anweisungen (*Figuren*) der Gruppe zuruft, er selbst tanzt auch in der Gruppe mit. Der Caller kann während dem Tanz gewechselt werden, um somit die Aufmerksamkeit zu erhöhen. Bei diesem Tanz sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es können beliebige Buchstaben des Alphabets gewählt und getanzt werden.

GRUNDFIGUREN

DAS „I“

Wechselschritt nach vor
Wechselschritt zurück

DAS „T“

Wechselschritt nach vor
Jumping Jack
Wechselschritt zurück

DAS „M“

Wechselschritt gerade nach vor
Wechselschritt schräg nach hinten (rechte Seite führt)
Wechselschritt schräg nach vor (linke Seite führt)
Buchstabe im Retourweg wieder löschen!

PROBIERS MAL MIT GEMÜTLICHKEIT

Das Dschungelbuch II

Tanzart: Modetanz - Linientanz



TAKT CHOREOGRAFIE

- 1 RF Tap vor
 - 2 RF Tap rück
 - 3 RF Tap vor
 - 4 RF Tap rück
-
- 5 - 8 RF, LF, RF, LF im Kreis gehen
-
- 1 - 4 RF, LF, RF, LF progressive Rechtsdrehung, auf „4“ linkes Bein in die Luft, Körper neigt nach rechts, Arme nach oben strecken
-
- 1 - 2 RF vor (Hüftwippen rechts) mit „Joggingarms“
 - 3 - 4 LF vor (Hüftwippen links) mit „Joggingarms“
-
- 5 - 8 Rollerfahren im Linksdrehen (Rechter Fuß Tap). Ende in Grätsche
-
- 1 - 4 Hüftbounce im Linkskreis
 - 5 - 8 Hüftbounce im Rechtskreis

SIRTAKI

Sirtaki besteht aus vielen Variationen des griechischen Volkstanzes Hassapikos "Tanz der Metzger", der von Männern und Frauen getrennt in Gruppen getanzt wurde.
Bekanntgeworden durch den Film „Alexis Sorbas“.

Musik: Zorbas Dance (2/4 Takt)

Tanzart: Linien- oder Kreistanz

Aufstellung: Im Kreis, Hände reichen oder Hände auf den Schultern des Nachbarn

TAKT	CHOREOGRAFIE
1 - 8	LF beginnt – seit, Tap – Seitbewegung einfach
9	LF vor
10	RF Tap zum Standbein
11	RF Kick
12	RF Kick (Wiederholung von 11)
13	RF kreuzt vor LF
14	LF seitwärts
15	RF kreuzt vor LF
16	LF Kick, schräg nach vor
17	LF kreuzt vor RF
18	RF seitwärts
19	LF kreuzt vor RF
20	LF schließt
21	Fußspitzen auseinander drehen
22	Fersen auseinander
23	Fersen zusammen
24	Fußspitzen zusammen – Füße sind wieder geschlossen
25	Sprung in die Grätsche
26	Pause
27	RF Sprung nach vorne, LF in der Luft halten
28	Pause
29	LF rückwärts
30	RF seitwärts
31	LF Tap zum RF
32	Pause

THE SLIDE CHA CHA

Cha Cha Musik im Funky-Stil, Sänger ("Caller") sagt die einzelnen Tanzelemente an und variiert diese

Musik: Slide Cha Cha
Interpret: Mr. C
Tanzart: Gruppe

BASIC STEP to the right and left:

Grapevine nach rechts und links
Seit-Hinterkreuzen-Seit und Tap (ohne Gewicht)

TAKE IT BACK „MAN“

Mit rechts begonnen einen Wechselschritt (Cha Cha) nach hinten, dabei bis zu einem 1/8 nach rechts drehen

HOPES

Sprünge mit geschlossenen Beinen

STOMP rechts oder links

Rechten oder linken Fuß aufstampfen, Hände verstärken die Aktion und gehen mit!

CHA CHA

V-Step: rechter Fuß beginnt schräg nach außen, linker Fuß schräg nach außen links vor, rechts zurück, linker Fuß schließt heran
Shake im Oberkörper: Schnelle Twists des Schultergürtels

SLIDE to the left and right

Großer Seitschritt nach links oder rechts mit Tap des anderen Fußes heran

CRISS CROSS

Sprung von offener in gekreuzte Position und zurück

HANDS ON YOUR KNEES

„Charly Chaplin“ Aktion

FREEZE

Für einige Sekunden Position "einfrieren"

HOW LOW CAN YOU GO

Sprünge mit offener Position nach vorne, Oberkörper geht so weit wie möglich dabei nach hinten

REVERSE

Linker Fuß kreuzt eng vor den rechten, ganze Twist-Turn nach rechts

CHARLY BROWN

Sprünge mit offener Beinposition nach vorne, Arme pushen dabei nach oben

THAT'S THE WAY

Musik im Dancefloor-Stil, Sänger ("Caller") sagt die einzelnen Tanzelemente an und variiert diese.

Musik: That's the way
 Interpret: Jo
 Choreograph: Markus Schöffel (Deutschland)

PART 1 - ELEMENTE

„PUT YOUR RIGHT FOOT TO THE FRONT“

Setze einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vor (diese Position beibehalten)

„SWING YOUR ARMS TO THE SIDE AND CROSS“

Schwinge die Arme nach außen und kreuze sie vor dem Körper
 (in Schrittstellung rechter Fuß vorne)

„MOVE YOUR BODIES TO THE FRONT“

Schwinge die Arme weiterhin zur Seite und überkreuz, dabei Oberkörper nach vor bewegen
 (in Schrittstellung rechter Fuß vorne)

„MOVE YOUR BODIES TO THE BACK“

Schwinge die Arme weiterhin zur Seite und überkreuz, dabei Oberkörper nach hinten bewegen
 (in Schrittstellung rechter Fuß vorne)

„EVERYBODY CLAP YOUR HANDS“

Händeklatschen über Kopf, dabei beliebige Platzschritte zur Musik

„PUSH YOUR SHOULDER TO THE RIGHT“

in Grätschposition linke Schulter ruckartig nach rechts vorne bewegen

„PUSH YOUR SHOULDER TO THE LEFT“

in Grätschposition rechte Schulter ruckartig nach links vorne bewegen

„DOUBLE RIGHT“

2 x linke Schulter vor

„DOUBLE LEFT“

2x rechte Schulter vor

„JUMP TO LEFT“

Sprung mit geschlossener Beinposition nach links

„JUMP TO THE RIGHT“

Sprung nach rechts

„TWO TIMES TURN AROUND“

Mit 2 Sprüngen am Platz eine ganze Drehung

REIHENFOLGE

PART 1

BASIC STEP

PART 2

BASIC STEP (2X)

---- b r e a k ----

BASIC STEP (2X)

---- b r e a k ----

PART 1

BASIC STEP

PART 2

BASIC STEP (2X)

---- b r e a k ----

BASIC STEP (2X)

“GO UP AND DOWN AND JOIN THE BASIC STEP”

Oberkörper nach oben strecken, dann tief in die Hocke, Hände dabei auf die Oberschenkel legen und wieder aufrichten

BASIC STEP

Grapevine nach rechts

Seit-Hinterkreuzen-Seit und Tap (ohne Gewicht): RF LF RF LF (Tap)

Am Ende 1x Klatschen

Grapevine nach links

Seit-Hinterkreuzen-Seit und Tap (ohne Gewicht): LF RF LF RF (Tap)

Am Ende Doppel-Klatsch

- | | |
|---------|---|
| 1,2 | auf „1“ RF rechts zur Seite setzen, Rechte Hüfte schwingt langsam nach rechts |
| 3,4 | Linke Hüfte schwingt langsam nach links |
| 5,6,7,8 | Hüfte schwingt rechts / links / rechts / links |

PART 2 - ELEMENTE**„RIGHT HAND PUSH”**

rechte Hand waagrecht vorm Körper nach vorne strecken

“LEFT HAND PUSH”

linke Hand waagrecht vorm Körper nach vorne strecken (am Ende sind beide Hände vorne!)

„TWO TIMES“

beide Hände gleichzeitig 2x nach vorne strecken

„RIGHT FOOT STEP“

mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne

„LEFT FOOT STEP“

mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne

„RIGHT FOOT BACK“

mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten, dabei rechte Hand auf rechter Po-Backe

„LEFT FOOT BACK“

mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten, dabei linke Hand auf linke Po-Backe

„JUMP 4 TIMES“

4 Schnelle Sprünge vor – rück – vor – rück