

Gesamtübersicht

LD	Takt	bpm	Count		Gew.w.	Beats	Measure	Phrased	Akzent T/M		Haltung			
			Basis-Steps						Tanz	Musik	Motion	Hüfte	Füsse	Oberkörper
Walz	3/4	90-110	1 2 3 LF Heel for, Box (vor, side, together, back, side, together)	4 5 6	6	6	2	y	2	1 (+4)	rise & fall	swing	schliessen	sway
Cha Cha (Line)	4/4	80-120	1 2 3&4 Rock Step, Cha Cha, Break Step Cha Cha	5 6 7&8	10	8	2	y	1	5	cuban	geht mit	schliessen Boden entl.	
Cha Cha (latin)	4/4	80-120	(8&) 1 2 3 (Cha Cha) Side, Rock Back, Cha Cha, Break Step, Cha Cha	4&5 6 7 (8&)	10	8	2	y	1	5	cuban	geht mit	schliessen Boden entl.	
Polka	2/4	100-140	1&2 3&4		6	4	2	y	2	6	lilt	geht mit	Ferse nicht abstellen	nose ov. Toe body lead
Polka	4/4	100-140	1&2 3&4		6	4	1	y	2	6	lilt	geht mit	Ferse nicht abstellen	nose ov. Toe body lead
ECS (Line)	4/4	130-200	1&2 3&4		10	8	2	y			lilt	Side re, hüfte ist links oben	nur auf Ballen	nose ov. Toe
ECS (Couple)	4/4	130-200	1&2 3&4 Triple, Side ä Side ä Hip ä Hip	5 6	8	6	1.5	n	2 & 4	Hpt 1	lilt	Side re, hüfte ist links oben	nur auf Ballen	nose ov. Toe
WCS (Couple)	4/4	100-120	1 2 3&4 walk re, li, Rock & back, Anchor Step	5&6	8	6	1.5	n	1 & 5	2 & 4	smooth			spannung
WCS (line)	4/4	100-120	1 2 3&4 walk re, li, Rock & back, walk back li, re, Anchor Step	5 6 7&8	10	8	2	y	1 & 5	2 & 4	smooth			spannung
2 Step	4/4		1 2 3 (4) q q sl	5 (6) sl	4	6	1.5	n	2.slow		smooth			gerade
NC	4/4	50-70	1 2&3 4& sl q q sl q q	5 6&7& Side, Close, Cross	6	4	1	y	1		smooth		schliessen	sway contra
Mambo/Salsa	4/4		(1) 2 3 4	(5) 6 7 8	6	8	2	y			cuban		schliessen	spannung
Rumba	4/4	80-90	4 1 2 3 slow, hold, break step						1 & 5		cuban	aktiv	Knie berühren s.	spannung
Funky	4/4	90-110	2 4	6 8							cool	egal	egal	body roll