



Kursinhalt Crashkurs Discofox (A)

- Grundschriftvariationen:
 - normaler Grundschrift, Platzgrundschrift, Wiegegrundschrift
- 2 Tanzhaltungen (normal, Hände unten)
- Grundschrift gemeinsam:
 - mit Trennung (vor/zurück, mit Vierteldrehung beim Heranholen),
 - Wiegenschritt zueinander (mit abstoppen)
- Damensolodrehung mit Herrengrundschrift
- Damensolodrehung mit Herrenplatzwechsel
- Körbchen links/rechts
- Grundschrift im Körbchen
- Drehen im Körbchen
- Hand und Platzwechsel bzw. Bauchstreichler mit Damensolodrehung als Ausgang
- Vis à Vis links/rechts
- Vis à Vis mit Flirt, sweetheart, Bauchstreichler
- mehrfache Damensolodrehung
- butterfly
- Platzwechsel aus offener Tanzhaltung (ohne die Hände loszulassen!)
- Strangulationsfigur mit sweetheart beim Herren:
 - normal
 - aus Körbchen links/rechts verschieben
 - Ausgang Strangulationsfigur: Herrendrehung mit Damenplatzwechsel und umgekehrt
- Vis à Vis hinter Rücken verschieben
 - Damendrehungsausgang (links vom Herren)
 - über Kopf (beide Hände gefaßt)
- rolling of the arms
- Herrensolodrehung links, Damensolodrehung links zurück
- he goes, she goes
- Dame aus Körbchen rechts nach links drehen und umgekehrt
- two in one
- Einfachdrehung im Arm mit Hängepose
- „schnelle“ Damensolodrehung