



Discofox

Grundschriftausführung

Körperhaltung

Für den Grundschrift stehen sich beide Tanzpartner nah gegenüber. Die Füße stehen parallel zum Partner, der Körper steht aufrecht.

Handhaltung

Die Handhaltung beim Discofox ähnelt der der Standardtänze, und die führenden Hände werden locker etwa in Schulterhöhe neben dem Kopf zusammengeführt. Der Herr legt seine rechte Hand flach zwischen Schulterblatt und Hüfte der Dame, während ihre linke Hand auf der Schulter des Herrn ruht.



Schritte

Beim verbreiteten 3er-Schritt bewegen sich Tanzpartnerin und -partner wie folgt:

1. Der Herr geht mit seinem linken Fuß einen *kleinen* Schritt vor, während die Dame gleichzeitig mit ihrem rechten Fuß einen Schritt zurück macht.
2. Der Herr geht mit seinem rechten Fuß einen *kleinen* Schritt vor, während die Dame gleichzeitig mit ihrem linken Fuß einen Schritt zurück macht.
3. Der Herr tippt mit der Fußspitze seines linken Fußes parallel links neben die Fußspitze seines rechten Fußes, während die Dame gleichzeitig mit der Fußspitze ihres rechten Fußes parallel rechts neben die Fußspitze ihres linken Fußes tippt. Das Knie des sich bewegenden Beins bleibt angewinkelt, da dieser Schritt beim nächsten Bewegungsschritt gleich wieder zurückgenommen wird.
4. Der Herr macht mit seinem linken Fuß einen Schritt zurück, während die Dame gleichzeitig mit ihrem rechten Fuß einen Schritt vor geht.
5. Der Herr macht mit seinem rechten Fuß einen Schritt zurück, während die Dame gleichzeitig mit ihrem linken Fuß einen Schritt vor geht.
6. Der Herr tippt mit der Fußspitze seines linken Fußes parallel links neben die Fußspitze seines rechten Fußes, während die Dame gleichzeitig mit der Fußspitze ihres rechten Fußes parallel rechts neben die Fußspitze ihres linken Fußes tippt. Das Knie des sich bewegenden Beins bleibt angewinkelt, da dieser Schritt beim nächsten Bewegungsschritt gleich wieder zurückgenommen wird.

Der nächste Schritt fängt dann ohne Pause wieder bei Schritt 1 an, sodass eine nahtlose Tanzfolge entsteht.