



Discofox

Figuren der Stufe 1

Nach dem Erlernen des Grundschrilles gibt es für die Anfängerin / den Anfänger insgesamt 8 Tanzfiguren, die ihnen ein Tanzrepertoire erschließen und in vielen Tanzkombinationen anwenden lassen.



Die Tanzfiguren im Überblick:

1. Auseinander und Zusammen
2. Damensolo
3. Reigen
4. Körbchen
5. He goes, she goes
6. Wickelfigur
7. Schiebetür
8. Grundschrift mit Rechtsdrehung

5. He goes, she goes

- Grundschrift (Herr rückwärts; Dame vorwärts)
- Herr führt Grundschrift am Platz aus; Dame führt Grundschrift rückwärts aus; linke Hand Herr bzw. rechte Hand Dame bleiben gefasst; die Tanzhaltung wird aufgelöst und der Herr erfasst mit der rechten Hand die linke Hand der Dame (Zweihandfassung)
- Herr hebt seinen rechten Arm, während die Dame ihre rechte Hand an den Bauch des Herrn legt.
- Herr führt einen Grundschrift nach vorn mit halber Linksdrehung unter seinen erhobenen Arm aus, während die Dame einen Grundschrift nach vorn mit halber Rechtsdrehung tanzt. Ihre rechte Hand gleitet während der o.g. Drehungen vom Bauch des Herrn über die rechte Hüfte am Rücken entlang und erfasst dann wieder die linke Hand des Herrn. Am Ende der Tanzfigur haben Herr und Dame die Seiten gewechselt und stehen sich wieder gegenüber in Zweihandfassung.
- Die gleiche Tanzfigur wird jetzt noch einmal gegengleich ausgeführt.
- Anschließend sind mehrere Wiederholung möglich.

- Beendigung der Tanzfolge: Grundschr tte zueinander ausführen und damit wieder in die Tanzgrundhaltung gehen.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=BeUoQDvMygo>

6. Wickelfigur

- Grundschrift (Herr rückwärts; Dame vorwärts)
- Herr führt Grundschrift am Platz aus und dreht leicht rechts aus; Dame führt Grundschrift rückwärts aus; linke Hand Herr bzw. rechte Hand Dame bleiben gefasst; die Tanzhaltung wird aufgelöst und der Herr greift mit der rechten Hand nach hinten auf seinen Rücken.
- Herr hebt seinen linken Arm, Dame tanzt einen Grundschrift nach vorn mit 1/4-Rechtsdrehung unter den erhobenen Arm des Herrn und erfasst mit der linken Hand die rechte Hand des Herrn, währenddessen tanzt der Herr ebenfalls einen Grundschrift vorwärts und wendet weiter nach rechts aus. Herr und Dame stehen nun Rücken an Rücken.
- Herr hebt seinen rechten Arm und führt einen Grundschrift am Platz mit 1/4-Rechtsdrehung aus, währenddessen die Dame unter dem erhobenen Arm des Herrn einen Grundschrift mit 1/4-Rechtsdrehung am Platz tanzt. Herr senkt seinen rechten Arm wieder ab. Herr und Dame stehen nebeneinander und schauen sich an.
- Herr hebt wiederum seinen rechten Arm und tanzt einen Grundschrift mit 1/2-Linksdrehung hindurch, während die Dame einen Grundschrift vorwärts mit 1/4-Rechtsdrehung ausführt. Die linke Hand des Herrn verbleibt mit der rechten Hand der Dame hinter seinem Rücken.
- Mit einem weiteren Grundschrift des Herrn am Platz tanzt die Dame einen Grundschrift unter dem erhobenen linken Arm des Herrn mit 1/4-Rechtsdrehung und befindet sich anschließend vor dem Herrn auf der rechten Seite. Die Arme der Dame sind gekreuzt. K rbchenhaltung (siehe gleichnamige Tanzfigur)
- Gemeinsam tanzen Herr und Dame einen Grundschrift mit 1/2-Rechtsdrehung.
- Herr führt Dame aus dieser Haltung heraus, sodass zum Ende hin beide wieder in Zweihandfassung frontal gegenüber stehen.
- Gemeinsam einen Grundschrift zueinander ausführen und wieder in die Tanzgrundhaltung gehen.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=C5YSc6bt_XA

7. Schiebetür

- Grundschrift (Herr rückwärts; Dame vorwärts)
- Herr führt Grundschrift am Platz aus; Dame führt Grundschrift rückwärts aus; die Tanzhaltung wird aufgelöst und der Herr erfasst mit der rechten Hand die linke Hand der Dame, während die andere Hand gelöst wird.
- Dame führt einen Grundschrift vorwärts mit 1/2-Rechtsdrehung aus und befindet sich danach vor dem Herrn an der rechten Schulterseite. Herr ergreift zusätzlich mit der linken Hand die rechte Hand der Dame. Beide Arme befinden sich in Schulterhöhe.

- Dame tanzt einen Grundschrift seitlich nach links und anschließend einen Grundschrift nach rechts. Herr tanzt in dieser Phase 2 Grundschriften am Platz. Die Arme verbleiben in Schulterhöhe.
- Dame tanzt einen Grundschrift mit 1/2-Rechtsdrehung nach vorn, dabei hebt der Herr den linken Arm, durch die die Dame hindurchtanzt. Der Herr tanzt einen Grundschrift am Platz. Danach befinden sich Dame und Herr wieder in frontaler Gegenüberstellung bei gekreuzten Armen.
- Die Dame tanzt einen Grundschrift auf den Herrn zu, während der Herr die Hände der Dame über seinen Kopf in den Nacken führt. Der Herr tanzt einen Grundschrift am Platz.
- Die Dame tanzt einen Grundschrift rückwärts, während der Herr die Handfassung löst und die Hände der Dame über seine Schultern und Arme zurückgleiten zur Zweihandfassung. Der Herr tanzt einen Grundschrift am Platz.
- Gemeinsam einen Grundschrift zueinander ausführen und wieder in die Tanzgrundhaltung gehen.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=9fKVRK4eltw>

8. Grundschrift mit Rechtsdrehung

- Herr und Dame führen Grundschriften in Tanzhaltung aus.
- Nach dem Grundschrift des Herrn vorwärts bzw. der Dame rückwärts, führt der Herr den linken Fuß vorwärts und die Dame vorwärts zwischen seine beiden Füße.
- Danach erfolgt ein Wiegeschrift, indem der Herr den rechten Fuß nach vorn zwischen die Füße der Dame setzt und eine ¼-Drehung nach rechts ausübt. Die Dame reagiert gegengleich.
- Der Herr schließt den linken Fuß zum rechten Fuß und vollendet dabei auf dem rechten Fuß die Drehung um 180 Grad. Die Dame reagiert gegengleich.
- Anschließend wird diese Tanzfigur wiederholt.
- Danach tanzen Dame und Herr wieder in der Grundhaltung einen Grundschrift ohne Drehung, indem der Herr rückwärts und die Dame vorwärts tanzt.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=CF7UBQWECT8>