

Rock Step Count 1

Rock <wiegen>

C1: Schritt vor, vorgekreuzt, rück-, seitwärts mit Gewicht, erster Fuß verbleibt am Platz  
C2: Gewicht wieder zurück auf ersten Fuß

Rock Step Count 2

Rock Step = "vor Platz"      Rock Across = "vorkreuz Platz"

Step Across  
Back Side

Back Rock = "rück Platz"      Side Rock = "seit Platz"

Step Turn Count 1

Step

C1: Schritt vorwärts mit Gewicht, erster Fuß verbleibt am Platz, bei C2 Gewicht bei der Drehung kurz auf beide Ballen verteilen

Step Turn Count 2

Turn

C2: nach der re oder li Drehung\*  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Gewichtsverlagerung auf den ersten Fuß (\* re (li) Drehung = re (li) Schulter zurück)

Lock Step Count 1

Lock

C1: Schritt vorwärts setzen mit Gewicht, auch schräg vorwärts (rückwärts=BackLock)

Lock Step Count 2

Step

C2: beim zweiten Schritt Fuß mit Gewicht dicht hinterm ersten gekreuzt absetzen

Toe Heel Strut C1

Toe (Heel)

Fuß auf 2 Cs abrollen, jeweils voll belasten  
bei Toe Strut auf C1 die Spitze setzen, auf C2 das Gewicht auf die Hacke geben

Toe Heel Strut C2

Strut

Fuß auf 2 Cs abrollen, jeweils voll belasten  
bei Heel Strut auf C1 die Hacke setzen auf C2 Fuß abrollen, Spitze mitbelasten

Toe Fan Count 1

Toe

Fächer      Hacke bleibt am Platz  
C1: Fuß mit der Spitze nach außen drehen

Toe Fan Count 2

Fan

Fächer      Hacke bleibt am Platz  
C2: Fußspitze wieder zurückdrehen

Heel Bounce C1

Heel

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
Count 1: Hacken heben

Heel Bounce C2

Bounce

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
Count 2: Hacken wieder senken

Heel Split Count 1

Heel

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
C1: Hacken beidseits nach außen drehen

Heel Split Count 2

Split

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
C2: Hacken beidseits zurückdrehen

Swivel "swiffel" C1

Swi vel

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
C1: beide oder 1 Hacken nach re (li) drehen

Swivel "swiffel" C2

Swi vel

Fußballen bleibt mit Gewicht am Platz:  
C2: Hacken wieder zur Mitte drehen

**Coaster Step C1**

**Back**

Berg- & Tal-Schritt  
Count 1: Schritt rückwärts

**Coaster Step C2**

**Close**

Berg- & Tal-Schritt Count 2: schließen  
(C1 und C2 = Nachstellschritt rückwärts)

**Coaster Step C3**

**Step**

Berg- & Tal-Schritt  
Count 3: Schritt vorwärts

**Coaster Step C4**

**Hold**

Berg- & Tal-Schritt Count 4: Pause (Halt)  
mit Gewicht auf letztem Schritt verharren

**Sailor Step C1**

**Back (Behind)**

Seemannschritt  
Count 1: rückwärts (oder hinterkreuzen)

**Sailor Step C2**

**Side**

Seemannschritt Count 2: seitwärts mit  
Gewicht, erster Fuß unbelastet am Platz

**Sailor Step C3**

**Rock**

Seemannschritt Count 3:  
Gewicht wieder zurück auf den ersten Fuß

**Sailor Step C4**

**Hold**

Seemannschritt Count 4: Pause (Halt)  
mit Gewicht auf letztem Schritt verharren

**Scissors Step C1**

**Side**

Scherenschritt  
Count 1: einen Schritt zur Seite

**Scissors Step C2**

**Close**

Scherenschritt  
Count 2: anderer Fuß schließt seitlich

**Scissors Step C3**

**Cross**

Scherenschritt  
Count 3: erster Fuß kreuzt vorm zweiten

**Scissors Step C4**

**Hold oft Clap**

Scherenschritt Count 4: Pause (Halt)  
mit Gewicht auf letztem Schritt verharren

**Mambo Step C1**

**Rock Back**

“Mambo Forward“, der Mamboschritt  
vorwärts, ist schwarz gedruckt in Count 1-4

© Katrin Walte

**Mambo Step C2**

**Step Rock**

“Mambo Back“, der Mamboschritt  
rückwärts, ist grau gedruckt in Count 1-4

E-Mail: [katrin.walte@t-online.de](mailto:katrin.walte@t-online.de)

**Mambo Step C3**

**Back Step**

Manchmal sehen die Choreos im Count 3  
einen Close-Schritt (schließen) vor.

Webseite: [www.walte-himbergen.de](http://www.walte-himbergen.de)

**Mambo Step C4**

**Hold Hold**

Count 4: Pause (Halt)  
mit Gewicht auf letztem Schritt verharren

© Katrin Walte