

Lindy Hop

Lindy Hop Grundfiguren

Definitionen Lindy Hop für Burg Rieneck 2003



Lindy Hop Grundfiguren

Allgemeines über Lindy Hop	3
Swing Out (From Open Position)	4
Lindy Circle	6
Charleston Kicks	8
Swing Out with Lady Outside Turn	10
Swing Out with Man's Outside Turn	12
Hand To Hand Charleston Kicks	14
Swing Out with Hand change behind Back	17
Side Break & Shorty George	19
Index	21

Allgemeines über Lindy Hop

Lindy Hop - im Speziellen der Savoy Style entstand ebenfalls wie der Jive im Negerviertel New Yorks in Harlem in den späten 1920 Jahren. Dort wurde nach Boogie- und Jazz-Musik diese Art des Tanzens neu kreiert. Dieser wurde hauptsächlich von den Afro-American getanzt.

Dabei versuchten die Schwarzen, den Charleston der Weißen nachzutanzten. Da diese den Charleston wesentlich lockerer, mehr nach vorne gebeugt und breitbeiniger tanzten, wurde dieser neue Tanzstil erfunden. Eine zweite Tanzquelle für diese Tanzart ist der Step-Dance. Man kann im Lindy Hop viele Elemente aus dem Charleston und Step Dance erkennen.

Später sprach man von der "Harlem Renaissance". Der Name wurde von Charles Lindberg abgeleitet, da dieser 1927 über den Ozean geflogen ist. Die Amerikaner sagten damals (Lindy hopped over the ocean). Daraus entstand der Name der Tanzart Lindy Hop. Es wird gesagt, dass George Snowden, der die Figur Shorty George kreiert hat, dies aufgebracht hat.

Der Savoy Ballroom, die Heimat des Lindy Hop nahm Ende der Zwanziger-Jahre Besitz von einem ganzen Stadtviertel - in der Lenox Avenue und 140th Street. Dort florierte der Jazz und Weiße und Schwarze tanzten zusammen den neuen Rhythmus.

Heute ist Lindy Hop der am meisten getanzte Social Dance in den Vereinigten Staaten.

Grundsätzliches über Lindy Hop

Der Grundrhythmus des Lindy Hop ist:

1 - 2 - 3 & 4 - 5 - 6 - 7 & 8

Größtenteils wird Lindy Hop am Platz im Viervierteltakt getanzt.

Die Musik des Lindy Hop ist zwischen 30-38 Taktschläge pro Minute.

Man tanzt sehr stark in den Knien (noch mehr als im Tango). Man hat dabei das Gefühl, auf einem Kissen zu tanzen. Es wird immer gebounct (leicht gewippt). Der Oberkörper des Herrn ist meist nach vorne gebeugt, wogegen die Dame häufig aufrecht in Richtung Herrn tanzt.

Ähnlich dem West Coast Swing versucht der Herr, so gut wie immer der Dame auszuweichen. (Go out of the way of the lady).

Dies geschieht so gut wie immer mit dem ersten Triple (Schritt 3-5= Taktschlag 3-4).

Der Herr tanzt ähnlich dem Jive ein Rock back and Recover, jedoch beugt er sich fast wie bei einem Point Back der Oberkörper nach vorne. Während dieses außergewöhnlichen Rock Back des Herrn tanzt die Dame ein Swivel 2 am Platz. Dies ist eine der charakteristischen Eigenheiten des Lindy Hop.

Dabei dreht sie auf dem Standbein und setzt das freie Bein auf dem Ballen auf. Die Zehen des zu belastenden Fußes zeigen nach dem Swivel dabei immer nach außen.

Die Handhaltung in der Grundstellung ist eine Left Open Facing Position, d.h. der Herr hält mit seiner Linken, die Handfläche nach oben zeigend, die rechte Hand der Dame.

Swing Out (From Open Position)

Anzahl der Takte bzw. Taktschläge:

2 Takte = 8 Taktschläge

Anfangsposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Endposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Definition: Man: Rock back, Recover, Triple; Cross behind, Step, Back Triple;
 Lady: Swivel, Swivel, cross/side, cross; forward, forward, Side Triple;

Rhythmus: Quick, quick, quick&, quick; Quick, quick, quick&, quick;

Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	L ft bwd	COH	Schritt zurück - Rock back-lean forward	quick	1
2.	R ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	L ft fwd/sd	DW	kleiner Schritt vorwärts/leicht zur Seite	quick	3
4.	R ft bk	Wall	Beginn der Rechtsdrehung freies Bein leicht heranziehen- kein exaktes Schließen-Fortsetzen der Drehung	&	+
5.	L ft sd	RLOD	Schritt zur Seite-Herr sieht exakt zur Kreismitte - Trailing hand (rechte Hand) lösen.	quick	4
6.	XRIB	RLOD	mit rechts hinter links kreuzen (ähnlich einem Whip Turn) - Fortset- zen der Drehung	quick	5
7.	L ft sd	COH	kleiner Schritt zur Seite- Beenden der Drehung. Herr sieht nun zur Wand	quick	6
8.	R ft bwd	COH	Beginn eines kleinen Back Triple	quick	7
9.	L ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts - beinahe Close	&	+
10.	R ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts	quick	8

Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	R ft pl	pl	am Platz Swivel nach rechts	quick	1
2.	L ft pl	pl	am Platz Swivel nach links	quick	2
3.	XRIF	DC	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen mit diesem Kreuzschritt beginnt die Dame die Rechtsdrehung. Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nach diesem Schritt sieht die Dame DC.	quick	3
4.	L ft sd	COH	Schritt zur Seite in Richtung Kreismitte Dabei dreht sich Dame weiter nach rechts und sieht anschließend DW	&	+
5.	XRIF	LOD	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nun sieht die Dame zur Wand	quick	4
6.	L ft fwd	Wall	Schritt vorwärts in Richtung Wand	quick	5
7.	R ft fwd	Wall	Schritt vorwärts in Richtung Wand Nach Setzen des Schrittes wird eine Viertelrechtsdrehung auf dem rechten Fuß ausgeführt.	quick	6
8.	L ft sd/bwd	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt Beginn des Back Triple	quick	7
9.	R ft cl	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt-(Close)	&	+
10.	L ft sd/bwd	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt	quick	8

Fußarbeit:

Herr/Dame:

(1) Ballen (2) flach (3) Ballen (4) Ballen (5) Ballen

(6) Ballen (7) Ballen→flach (8) Ballen (9) Ballen (10) Ballen



Der Herr legt während der Schrittfolge 3-5 (Triple) die Trail Hand (rechte Hand) unter das linke Schulterblatt der Dame.

Er muss darauf achten, dass er nach Setzen des fünften Schrittes die rechte Hand löst, damit die Dame ihre zwei anschließenden Vorwärtsschritte ausführen kann.

Der Cross Behind des Herrn (Schritt 6) sollte etwas mehr zurück, also nicht wie bei einem Whip Turn exakt Cross Behind, sondern Cross and back gesetzt werden.

Damit unterstützt man die Vorwärtsbewegung der Dame.

Lindy Circle

Anzahl der Takte bzw. Taktschläge:

2 Takte = 8 Taktschläge

Anfangsposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Endposition: Semi Closed Position–Herr sieht zur Wand

Definition: Man: Rock Back, Recover, Triple; Place, Place, Back Triple;

Lady: Swivel, Swivel, cross/side, cross; Turn 2,, Back Triple;

Rhythmus: quick, quick, quick&, quick; quick, quick, quick&, quick;

Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	L ft bwd	COH	Schritt zurück - Rock back-lean forward	quick	1
2.	R ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	L ft fwd/sd	DW	kleiner Schritt vorwärts/leicht zur Seite Beginn der Rechtsdrehung	quick	3
4.	R ft bwd	Wall	freies Bein leicht heranziehen- kein exaktes Schließen-Fortsetzen der Drehung	&	+
5.	L ft sd	RLOD	Schritt zur Seite-Herr sieht exakt zur Kreismitte - Trailing hand (rechte Hand) lösen.	quick	4
6.	XRIB	RLOD	mit rechts hinter links kreuzen (ähnlich einem Whip Turn) - Fortsetzen der Drehung	quick	5
7.	L ft sd	COH	kleiner Schritt zur Seite - Beenden der Drehung. Herr sieht nun zur Wand	quick	6
8.	R ft bwd	COH	Beginn eines kleinen Back Triple	quick	7
9.	L ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts - beinahe Close	&	+
10.	R ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts Nun befinden sich die Tänzer in Semi Closed Position und sehen zur Wand.	quick	8

Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	R ft pl	pl	am Platz Swivel nach rechts	quick	1
2.	L ft pl	pl	am Platz Swivel nach links	quick	2
3.	XRIF	DC	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen mit diesem Kreuzschritt beginnt die Dame die Rechtsdrehung. Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nach diesem Schritt sieht die Dame DC.	quick	3
4.	L ft sd	COH	Schritt zur Seite in Richtung Kreismitte Dabei dreht sich Dame weiter nach rechts und sieht anschließend DW	&	+
5.	XRIF	LOD	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nun sieht die Dame zur Wand	quick	4
6.	L ft sd	DLW	Schritt schräg vorwärts in Richtung Wand/Tanzrichtung	quick	5
7.	XRIF	Wall	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt.	quick	6
8.	L ft sd/bwd	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt Beginn des Back Triple	quick	7
9.	R ft cl	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt-(Close)	&	+
10.	L ft sd/bwd	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt Nun befinden sich die Tänzer in Semi Closed Position und sehen zur Wand.	quick	8

Fußarbeit:

Herr/Dame:

(1) Ballen (2) flach (3) Ballen (4) Ballen (5) Ballen

(6) Ballen (7) Ballen→flach (8) Ballen (9) Ballen (10) Ballen



Schritt 6 und 7 des Herrn muss nicht zwingend mit einem Cross Behind - Step verbunden sein. Vielmehr kann hier auch ein kleiner Schritt vorwärts zwischen die Füße der Dame getanzt werden. Der Vorteil liegt darin, dass somit weniger gedreht werden muss.

Mit der beschriebenen Erklärung geht der Herr "out of the way" (aus dem Weg) und die Dame kann ihre zwei Schritte bedingt durch den Freiraum leichter tanzen.

Im Gegensatz zum Swing Out, legt der Herr die Trail Hand (rechte Hand) während des ersten Triple (Schritt 3-5) nicht unter das linke Schulterblatt der Dame, sondern platziert schräg bis zur rechten Taille der Dame. Man führt den Partner somit näher heran, um die Dame zur Semi Closed Position führen zu können.

Charleston Kicks

Anzahl der Takte bzw. Taktschläge:

2 Takte = 8 Taktschläge

Anfangsposition: Semi Closed Position–Herr sieht zur Wand

Endposition: Semi Closed Position–Herr sieht zur Wand

Definition: Rock Back, Recover, Kick, Step; Kick,draw, Kick back, Step back;

Rhythmus: quick,quick, quick,quick; quick,quick, quick,quick;

Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	L ft bwd	COH	Schritt zurück - Rock back-lean forward linke Hand nach innen schwingen.	quick	1
2.	R ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	L ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk linke Hand nach außen schwingen.	quick	3
4.	L ft fwd	Wall	linken Fuß vorwärts setzen	quick	4
5.	R ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk linke Hand nach innen schwingen.	quick	5
6.	R ft bwd	COH	rechten Fuß zurück zum Standbein bringen - Fuß NICHT belasten!	quick	6
7.	R ft kick bwd	COH	Kick backward linke Hand nach außen schwingen.	quick	7
8.	R ft bwd	COH	rechten Fuß rückwärts setzen Man befindet sich nun wieder in der Ausgangsposition	quick	8

Fußarbeit:

Herr/Dame:

(1) Ballen (2) Ballen (3) kick (4) Ballen

(5) kick (6) - (7) kick back (8) Ballen

Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	R ft bwd	COH	Schritt zurück - Rock back-lean forward rechte Hand nach innen schwingen.	quick	1
2.	L ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	R ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk rechte Hand nach außen schwingen.	quick	3
4.	R ft fwd	Wall	rechten Fuß vorwärts setzen	quick	4
5.	L ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk rechte Hand nach innen schwingen.	quick	5
6.	L ft bwd	COH	linken Fuß zurück zum Standbein bringen - Fuß NICHT belasten!	quick	6
7.	L ft kick bwd	COH	Kick backward rechte Hand nach außen schwingen.	quick	7
8.	L ft bwd	COH	linken Fuß rückwärts setzen Man befindet sich nun wieder in der Ausgangsposition	quick	8

Diese Figur wird auch Side By Side Charleston Kicks genannt. Man steht sehr nah beisammen. Jeder Kick beinhaltet zwei Taktschläge. Bei Charleston Kicks ist es nach dem Rock und Recover ein Kick forward-Step forward - Kick forward, freies Bein "*Bring back under body*" (Bein unter Körper zurückziehen). Abschließend folgt noch ein Kick back und Step Back. Die Kicks werden alle mit Bouncing verbunden. Diese dürfen nicht steif und nicht aufrecht ausgeführt. Wie bei fast allen Lindy-Hop Figuren muss der Oberkörper nach vorne gebeugt sein.

Die Tanzposition ist eine Half Open Position, bei welcher der Herr seine rechte Hand auf den Rücken der Dame legt, die Dame ihre linke auf die Schulter des Herrn. Mit dem Rock, Recover werden die freien Hände (Leading hands) nach innen geschwungen, mit dem Kick & Step nach außen, mit dem anschließenden Kick and *Bring back under body* wieder nach innen und mit dem abschließenden Kick back and Step back nach außen.



Ganz wichtig dabei ist, dass immer das Bouncing eingehalten werden muss.

Am besten übt man es trocken, indem man schon vor der Figur "bouncet". Mit jeder Aktion befindet man sich auf dem Tiefpunkt und immer beim Übergang von einem Schritt (oder Aktion) zum/zur nächsten erhebt man sich.

Bei jeder Charleston-Version darf kein Swing, sondern es muss ein Kick auf dem Kniegelenk durchgeführt werden.

Durch den Schwung des Kick Back kann ein Slide Back resultieren. Dieses Slide Back darf jedoch nicht durch Abstoßen des Standbeins bewusst durchgeführt werden, sondern geschieht definitiv nur durch das nach hinten Kicken.

Swing Out with Lady Outside Turn

Anzahl der Takte bzw. Taktschläge:

2 Takte = 8 Taktschläge

Anfangsposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Endposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Definition: Man: Rock Apart, Recover, Triple; Cross behind, Step, Back Triple;
Lady: Swivel, Swivel, cross/side, cross; forward, forward, Side Triple;

Rhythmus: Quick, quick, quick&, quick; Quick, quick, quick&, quick;

Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	L ft bwd	COH	Schritt zurück - Rock back-lean forward	quick	1
2.	R ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	L ft fwd/sd	DW	kleiner Schritt vorwärts/leicht zur Seite Beginn der Rechtsdrehung	quick	3
4.	R ft bwd	Wall	freies Bein leicht heranziehen- kein exaktes Schließen-Fortsetzen der Drehung	&	+
5.	L ft sd	RLOD	Schritt zur Seite-Herr sieht exakt zur Kreismitte - Trailing hand (rechte Hand) lösen.	quick	4
6.	XRIB	RLOD	Schritt rückwärts/gekreuzt Fortsetzen der Drehung - Der Herr hebt seinen linken Arm, da die Dame hier ihre Rechtsdrehung beginnt.	quick	5
7.	L ft sd	COH	kleiner Schritt zur Seite- Beenden der Drehung. Herr sieht nun zur Wand	quick	6
8.	R ft bwd	COH	Beginn eines kleinen Back Triple	quick	7
9.	L ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts - beinahe Close	&	+
10.	R ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts	quick	8

Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	R ft pl	pl	am Platz Swivel nach rechts	quick	1
2.	L ft pl	pl	am Platz Swivel nach links	quick	2
3.	XRIF	DC	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen mit diesem Kreuzschritt beginn die Dame die Rechtsdrehung. Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nach diesem Schritt sieht die Dame DC.	quick	3
4.	L ft sd	COH	Schritt zur Seite in Richtung Kreismitte Dabei dreht sich Dame weiter nach rechts und sieht anschließend DW	&	+
5.	XRIF	LOD	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nun sieht die Dame zur Wand	quick	4
6.	L ft bwd	Wall	Schritt rückwärts in Richtung Wand Fortsetzung des Twirls (mit diesem Schritt eine weiter halbe Rechtsdrehung). Die Dame sieht nun zur Wand.	quick	5
7.	R ft fwd	Wall	Schritt vorwärts in Richtung Wand Nach Setzen des Schrittes wird eine Viertelrechtsdrehung auf dem rechten Fuß ausgeführt.	quick	6
8.	L ft sd/bwd	Wall	leichter Seit-/Rückwärtsschritt Beginn des Back Triple	quick	7
9.	R ft cl	Wall	leichter Seit-/Rückwärtsschritt-(Close)	&	+
10.	L ft sd/bwd	Wall	leichter Seit-/Rückwärtsschritt	quick	8

Fußarbeit:

Herr/Dame:

(1) Ballen (2) flach (3) Ballen (4) Ballen (5) Ballen

(6) Ballen (7) Ballen→flach (8) Ballen (9) Ballen (10) Ballen



Diese Figur ist fast identisch wie die Figur Whip With Outside Turn vom West Coast Swing.

Der Cross Behind des Herrn (Schritt 6) sollte etwas mehr zurück, also nicht wie bei einem Whip Turn exakt Cross Behind, sondern Cross and back gesetzt werden.

Damit unterstützt man die Vorwärtsbewegung der Dame.

Swing Out with Man's Outside Turn

Anzahl der Takte bzw. Taktschläge:

2 Takte = 8 Taktschläge

Anfangsposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Endposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Definition: Man: Rock back,Recover, Triple; Rock back,Recover, Back Triple;

Lady: Swivel,Swivel, cross/side,cross; forward,forward, Side Triple;

Rhythmus: Quick,quick, quick&,quick; Quick, quick, quick&,quick;

Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	L ft bwd	COH	Schritt zurück - Rock back-lean forward	quick	1
2.	R ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	L ft fwd/sd	DW	kleiner Schritt vorwärts/leicht zur Seite Beginn der Rechtsdrehung	quick	3
4.	R ft bwd	Wall	freies Bein leicht heranziehen- kein exaktes Schließen-Fortsetzen der Drehung	&	+
5.	L ft sd	RLOD	Schritt zur Seite-Herr sieht exakt zur Kreismitte - Trailing hand (rechte Hand) lösen.	quick	4
6.	R ft bk	Wall	Schritt rückwärts	quick	5
7.	L ft fwd	DRC	Schritt schräg vorwärts und unter gefassten Lead Hands halbe Linksdre- hung. Herr sieht nun zur Wand.	quick	6
8.	R ft bwd	COH	Beginn eines kleinen Back Triple	quick	7
9.	L ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts - beinahe Close	&	+
10.	R ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts	quick	8

Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	R ft pl	pl	am Platz Swivel nach rechts	quick	1
2.	L ft pl	pl	am Platz Swivel nach links	quick	2
3.	XRIF	DC	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen mit diesem Kreuzschritt beginn die Dame die Rechtsdrehung. Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nach diesem Schritt sieht die Dame DC.	quick	3
4.	L ft sd	COH	Schritt zur Seite in Richtung Kreismitte Dabei dreht sich Dame weiter nach rechts und sieht anschließend DW	&	+
5.	XRIF	LOD	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nun sieht die Dame zur Wand Die Dame hebt ihren rechten Arm, um den Herrn das Durchtauchen zu ermöglichen.	quick	4
6.	L ft fwd	Wall	Schritt vorwärts in Richtung Wand	quick	5
7.	R ft fwd	Wall	Schritt vorwärts in Richtung Wand Nach Setzen des Schrittes wird eine Viertelrechtsdrehung auf dem rechten Fuß ausgeführt.	quick	6
8.	L ft sd/bwd	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt Beginn des Back Triple	quick	7
9.	R ft cl	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt-(Close)	&	+
10.	L ft sd/bwd	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt	quick	8

Fußarbeit:

Herr/Dame:

(1) Ballen (2) flach (3) Ballen (4) Ballen (5) Ballen
(6) flach (7) Ballen→flach (8) Ballen (9) Ballen (10) Ballen



Diese Figur ist fast identisch wie die Figur Whip With Outside Turn vom West Coast Swing.

Der Cross Behind des Herrn (Schritt 6) sollte etwas mehr zurück, also nicht wie bei einem Whip Turn exakt Cross Behind, sondern Cross and back gesetzt werden.

Damit unterstützt man die Vorwärtsbewegung der Dame.

Der Herr tanzt mit Schritt 6 ein Rock Back und mit Schritt 7 einen schrägen Schritt vorwärts und führt dabei eine halbe Linksdrehung aus.

Hand To Hand Charleston Kicks

Anzahl der Takte bzw. Taktschläge:

2 Takte = 8 Taktschläge

Anfangsposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Endposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Definition: Man: Rock Apart, Recover, Triple; Place, Place, Triple to fc wall;

Lady: Swivel, Swivel, cross/side, cross; ?? , triple apart;

Rhythmus: quick, quick, quick&, quick; quick&, quick,

Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	L ft bwd	COH	Schritt zurück - Rock back-lean forward	quick	1
			linke Hand nach innen schwingen.		
2.	R ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	L ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk	quick	3
			linke Hand nach außen schwingen.		
4.	L ft fwd	Wall	linken Fuß vorwärts setzen	quick	4
5.	R ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk	quick	5
			linke Hand nach innen schwingen.		
6.	R ft bwd	COH	rechten Fuß zurück zum Standbein	quick	6
			bringen - Fuß NICHT belasten! Auf dem Standbein (links) eine halbe Drehung nach rechts durchführen. Der Herr sieht anschließend zur Kreismitte. Es werden die Leading Hands gefasst (Herr links, Dame rechts)		
7.	R ft kick fwd	COH	Kick forward aus dem Kniegelenk	quick	7
8.	R ft fwd	COH	rechten Fuß vorwärts setzen	quick	8
9.	L ft kick fwd	COH	Kick forward aus dem Kniegelenk	quick	9
10.	L ft bwd	Wall	linken Fuß zurück zum Standbein	quick	10
			bringen - Fuß NICHT belasten! Auf dem Standbein (rechts) eine halbe Drehung nach links durchführen. Der Herr sieht anschließend zur Wand. Es werden die Trailings Hands gefasst (Herr rechts, Dame links)		
11.	L ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk	quick	11
			linke Hand nach außen schwingen.		
12.	L ft fwd	Wall	linken Fuß vorwärts setzen	quick	12
13.	R ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk	quick	13
			Man befindet sich nun wieder in der Ausgangsposition		

Fortsetzung Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
14.	R ft bwd	COH	rechten Fuß zurück zum Standbein bringen - Fuß NICHT belasten! linke Hand nach innen schwingen.	quick	14
15.	R ft kick bwd	COH	Kick backward linke Hand nach außen schwingen.	quick	15
16.	R ft bwd	COH	rechten Fuß rückwärts setzen	quick	16

Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	R ft bwd	COH	Schritt zurück - Rock back-lean forward rechte Hand nach innen schwingen.	quick	1
2.	L ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	R ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk rechte Hand nach außen schwingen.	quick	3
4.	R ft fwd	Wall	rechten Fuß vorwärts setzen	quick	4
5.	L ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk rechte Hand nach innen schwingen.	quick	5
6.	L ft bwd	COH	linken Fuß zurück zum Standbein bringen - Fuß NICHT belasten! Auf dem Standbein (rechts) eine halbe Drehung nach links durchführen. Die Dame sieht anschließend zur Kreismitte. Es werden die Leading Hands gefasst (Herr links, Dame rechts)	quick	6
7.	L ft kick fwd	COH	Kick forward aus dem Kniegelenk	quick	7
8.	L ft fwd	COH	linken Fuß vorwärts setzen	quick	8
9.	R ft kick fwd	COH	Kick forward aus dem Kniegelenk	quick	9
10.	R ft bwd	Wall	rechten Fuß zurück zum Standbein bringen - Fuß NICHT belasten! Auf dem Standbein (links) eine halbe Drehung nach rechts durchführen. Die Dame sieht anschließend zur Wand. Es werden die Trailings Hands gefasst (Herr rechts, Dame links)	quick	10
11.	R ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk rechte Hand nach außen schwingen.	quick	11
12.	R ft fwd	Wall	rechten Fuß vorwärts setzen	quick	12
13.	L ft kick fwd	Wall	Kick forward aus dem Kniegelenk Man befindet sich nun wieder in der Ausgangsposition	quick	13

Fortsetzung Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
14.	L ft bwd	COH	linken Fuß zurück zum Standbein bringen - Fuß NICHT belasten! rechte Hand nach innen schwingen.	quick	14
15.	L ft kick bwd	COH	Kick backward rechte Hand nach außen schwingen.	quick	15
16.	L ft bwd	COH	linken Fuß rückwärts setzen Man befindet sich nun wieder in der Ausgangsposition	quick	16

Fußarbeit: Herr/Dame:

(1) Ballen (2) Ballen (3) kick (4) Ballen (5) kick (6) - (7) kick (8) Ballen (9) kick (10) - (11) kick (12) Ballen (13) kick (14) - (15) kick back (16) Ballen

Diese Figur wird von Bill und Carol Goss Hand To Hand Charleston Kicks genannt. Lindy Hop Insider nennen diese Figur Modified Side By Side Charleston Kicks. Hand to Hand Charleston Kicks sind normalerweise eine Kombination aus Side By Side Charleston Kicks, wobei die Tänzer zu einer Right Hand Shake wechseln, dort ihre Kicks durchführen, anschließend zu einer Left Hand Shake wechseln, hier wiederum die Kicks tanzen und zuletzt wieder in die Ausgangsposition wechseln.

Man steht sehr nah beisammen. Auch hier beinhaltet jeder Kick zwei Taktschläge. Bei Hand to Hand Charleston Kicks ist es nach dem Rock und Recover ein Kick forward-Step forward - Kick forward freies Bein "*Bring back under body*" (Bein unter Körper zurückziehen). Hier wird eine halbe Drehung (Herr nach rechts, Dame nach links) durchgeführt. Nun folgt wieder ein Kick forward, Step forward, Kick forward. Jetzt wird das freie Bein (Herr links, Dame rechts) wieder "*under body*" gezogen und anschließend eine halbe Drehung (Herr nach links, Dame nach rechts) getanzt. Abschließend führen beide noch ein Kick forward, Step forward, Kick forward, freies Bein "*Bring back under body*" (Bein unter Körper zurückziehen), Kick backward und Step back aus.

Die Kicks werden alle mit Bouncing verbunden. Diese dürfen nicht steif und nicht aufrecht ausgeführt. Wie bei fast allen Lindy-Hop Figuren muss der Oberkörper nach vorne gebeugt sein.

Die Tanzposition ist eine Half Open Position, bei welcher der Herr seine rechte Hand auf den Rücken der Dame legt, die Dame ihre linke auf die Schulter des Herrn. Mit dem Rock, Recover werden die freien Hände (Leading hands) nach innen geschwungen, mit dem Kick & Step nach außen, mit dem anschließenden Kick and *Bring back under body* wieder nach innen und mit dem abschließenden Kick back and Step back nach außen.

Swing Out with Hand change behind Back

Anzahl der Takte bzw. Taktschläge:

2 Takte = 8 Taktschläge

Anfangsposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Endposition: Left Open Facing Position–Herr sieht zur Wand

Definition: Man: Rock back, Recover, Triple; Cross behind, Step, Back Triple;
Lady: Swivel, Swivel, cross/side, cross; forward, forward, Side Triple;

Rhythmus: Quick, quick, quick&, quick; Quick, quick, quick&, quick;

Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	L ft sd/bwd	COH	Schritt schräg zurück - Rock side/back	quick	1
2.	R ft fwd	Wall	Recover - Schritt am Platz	quick	2
3.	L ft fwd/sd	DW	kleiner Schritt vorwärts/leicht zur Seite Beginn der Rechtsdrehung	quick	3
4.	R ft bwd	Wall	freies Bein leicht heranziehen- kein exaktes Schließen-Fortsetzen der Drehung	&	+
5.	L ft sd	RLOD	Schritt zur Seite-Herr sieht exakt zur Kreismitte - Trailing hand (rechte Hand) lösen.	quick	4
6.	XRIB	RLOD	mit rechts hinter links kreuzen (ähnlich einem Whip Turn) - Fortset- zen der Drehung - Der Herr wechselt hinter dem Rücken die rechte Hand der Dame in seine Rechte.	quick	5
7.	L ft sd	COH	kleinen Schritt zur Seite- Beenden der Drehung. Der Herr führt die Dame in deren Spin. Herr sieht nun zur Wand	quick	6
8.	R ft bwd	COH	Beginn eines kleinen Back Triple	quick	7
9.	L ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts - beinahe Close	&	+
10.	R ft bwd	COH	kleiner Schritt rückwärts	quick	8

Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	R ft pl	pl	am Platz Swivel nach rechts	quick	1
2.	L ft pl	pl	am Platz Swivel nach links	quick	2
3.	XRIF	DC	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen mit diesem Kreuzschritt beginnt die Dame die Rechtsdrehung. Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nach diesem Schritt sieht die Dame DC.	quick	3
4.	L ft sd	COH	Schritt zur Seite in Richtung Kreismitte Dabei dreht sich Dame weiter nach rechts und sieht anschließend DW	&	+
5.	XRIF	LOD	Schritt vorwärts/vorne überkreuzen Dieser Schritt wird leicht zwischen die Füße des Herrn gesetzt. Nun sieht die Dame zur Wand	quick	4
6.	L ft fwd	Wall	Schritt vorwärts in Richtung Wand	quick	5
7.	R ft fwd	Wall	Schritt vorwärts in Richtung Wand Nach Setzen des Schrittes wird eine Viertelrechtsdrehung auf dem rechten Fuß ausgeführt.	quick	6
8.	L ft sd/bwd	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt Beginn des Back Triple	quick	7
9.	R ft cl	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt-(Close)	&	+
10.	L ft sd/bwd	COH	leichter Seit-/Rückwärtsschritt	quick	8

Fußarbeit:

Herr/Dame:

(1) Ballen (2) flach (3) Ballen (4) Ballen (5) Ballen

(6) Ballen (7) Ballen→flach (8) Ballen (9) Ballen (10) Ballen



Der Herr legt während der Schrittfolge 3-5 (Triple) die Trail Hand (rechte Hand) hinter den Rücken der Dame und fasst mit dieser Hand die Rechte der Dame. Er übergibt somit die rechte Hand der Dame von seiner linken in seine rechte Hand. Der Herr muss darauf achten, dass er nach Setzen des fünften Schrittes die rechte Hand löst, damit die Dame ihre zwei anschließenden Vorwärtsschritte ausführen kann.

Der Cross Behind des Herrn (Schritt 6) sollte etwas mehr zurück, also nicht wie bei einem Whip Turn exakt Cross Behind, sondern Cross and back gesetzt werden. Damit unterstützt man die Vorwärtsbewegung der Dame.

Side Break & Shorty George

Anzahl der Takte bzw. Taktschläge:

2 Takte = 8 Taktschläge

Anfangsposition: Facing Position—no hands joined Herr sieht zur Wand

Endposition: Facing Position—no hands joined Herr sieht zur Wand

Definition: Side/Side,-,-,on place go down into knees;,,rise in 2; -twice

Rhythmus: & quick,hold,hold, quick; quick;quick,quick,quick; -twice

Herr:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise
1.	L ft sd	LOD	schneller Schritt zur Seite	&	+
2.	R ft fwd	RLOD	schneller Schritt zur Seite	quick	1
			Beide Arme werden leicht zur Seite und schräg nach vorne und nach unten gestreckt.		
	Hold	-	freeze - 2 Taktschläge verhalten	quick	2
	Hold	-	freeze	quick	3
3.	L ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	4
			Dabei beginnt man, während der nächsten drei Taktschläge nach unten in die Knie zu abzusenken. Der Zeigefinger der linken Hand deutet dabei gerade zum Boden.		
4.	R ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	5
			Zweiter Schritt am Platz nach unten. Der Zeigefinger der rechten Hand deutet dabei gerade zum Boden.		
5.	L ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	6
			Dritter Schritt am Platz nach unten. Der Zeigefinger der linken Hand deutet dabei gerade zum Boden.		
6.	R ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	7
			Erster Schritt am Platz nach oben. Der Zeigefinger der rechten Hand deutet dabei gerade zum Boden.		
7.	L ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	8
			Zweiter Schritt am Platz nach oben. Der Zeigefinger der linken Hand deutet dabei gerade zum Boden.		

Dame:

Schritt-Nr.	Fußstellung	Richtung	Erklärung	Timing	Zählweise	
1.	R ft sd	LOD	schneller Schritt zur Seite	&	+	
2.	L ft fwd	RLOD	schneller Schritt zur Seite	quick	1	
	Hold	-	Beide Arme werden leicht zur Seite und schräg nach vorne gestreckt.	freeze - 2 Taktschläge verhalten	quick	2
	Hold	-	freeze	quick	3	
3.	R ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	4	
			Dabei beginnt man, während der nächsten drei Taktschläge nach unten in die Knie zu abzusenken. Der Zeigefinger der rechten Hand deutet dabei gerade zum Boden.			
4.	L ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	5	
			Zweiter Schritt am Platz nach unten. Der Zeigefinger der linken Hand deutet dabei gerade zum Boden.			
5.	R ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	6	
			Dritter Schritt am Platz nach unten. Der Zeigefinger der rechten Hand deutet dabei gerade zum Boden.			
7.	L ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	7	
			Erster Schritt am Platz nach oben. Der Zeigefinger der linken Hand deutet dabei gerade zum Boden.			
7.	R ft place	place	Schritt am Platz auf Ballen	quick	8	
			Zweiter Schritt am Platz nach oben. Der Zeigefinger der rechten Hand deutet dabei gerade zum Boden.			

Die Figur wird anschließend nochmals, allerdings in die entgegengesetzte Richtung wiederholt. Somit entspricht die Schritterklärung der Dame für die zu wiederholende Aktion der zu tanzenden Figurenfolge des Herrn und für die Dame gilt das Gleiche umgekehrt. Allerdings beginnen bei der Wiederholung beide Tänzer mit dem ersten Schritt gegen Tanzrichtung und setzen den zweiten Schritt in Tanzrichtung.

Gleichzeitig mit dem sich nach unten Bewegen wird gleichzeitig die Schulter leicht nach unten gesenkt. Somit beginnt der Herr auf Taktschlag 4 des ersten Taktes, die linke Schulter nach unten abzusenken,

Index

A

Allgemeines über Lindy Hop 3

C

Charleston Kicks 8

G

Grundsätzliches über Lindy Hop 3

H

Hand To Hand Charleston Kicks 14

L

Lindy Circle 6, 8, 19

S

Swing Out (From Open Position) 4, 17

Swing Out With Jump Ending 19

Swing Out with Man's Outside Turn 12