



# 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

### 1. Auseinander und Zusammen

- 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 Herr Hand rechts und Dame Hand links wird aufgelöst
- Herr wieder Grundschrift am Platz und Dame Grundschrift vorwärts; rechte Hand Herr und linke Hand Dame treffen sich in Schulterhöhe
- Beliebige Wiederholungen dieser Figur können angeschlossen werden oder Dame und Herr gehen wieder in den gemeinsamen Grundschrift und Tanzhaltung über.

#### Video

<https://www.youtube.com/watch?v=399eB3YeCkE>

## 2. Damensolo

Herrenschrirte:

- Der Herr macht mit links seinen Tip.
- Dann setzt er den linken Fuß ganz normal auf und schiebt die Dame ganz leicht mit der rechten Hand nach links. Dabei hebt er seinen linken Arm über den Kopf der Dame.
- Der Herr belastet seinen rechten Fuß. Die Hände sind immer noch auf Kopfhöhe gefasst (sonst könnte die Dame auch gar nicht drehen ...).
- Herr macht einen Tip mit links.
- Nun macht der Herr seinen Grundschrirrt wie gewohnt weiter, indem er den linken Fuß neben den rechten Fuß absetzt und belastet.
- Er belastet seinen rechten Fuß und erwartet eine sich-zuende-drehende Dame, um sie aufzufangen und wieder in die normale Tanzhaltung zu führen.

Damenschritte:

- Die Dame macht mit rechts seinen Tip.
- Nun macht sie mit ihrem rechten Fuß einen Geradeaus-Schrirrt nach rechts.
- Sie vollzieht mit ihrem linken Fuß einen Schrirrt in die vorher eingeschlagene Richtung und setzt ihn neben den rechten. Dabei beginnt Sie, sich nach rechts, also im Uhrzeigersinn zu drehen. Die Drehung erfolgt auf dem linken Fuß und endet vorerst, wenn die Dame den Herrn von der Seite ansieht. Die Hände sind immer noch auf Kopfhöhe gefasst, denn es muss gleich anschließend wieder zurückgedreht werden.
- Jetzt macht sie mit rechts wieder einen Tip.
- Dann setzt sie mit rechts einen schrägen Schrirrt vor den Herrn, sodass sie ihm für einen »Schlag« den Rücken zudreht. Hat Sie den rechten Fuß aufgesetzt, dann dreht sie auf diesem Fuß nach links, also im Gegenuhrzeigersinn.
- Sie dreht sich weiter, bis sie ihm wieder mehr oder weniger gerade gegenübersteht, setzt schließlich ihren linken Fuß auf und belastet ihn.

Damit hätten beide wieder ihren Tip-Fuß frei und können erneut mit einem Grundschrirrt beginnen.

**Video**

<https://www.youtube.com/watch?v=VMx1lv26Eb8>

## 3. Reigen

- Trennung Dame und Herr indem der Herr einen Grundschrirrt auf der Stelle tanzt und Dame einen Grundschrirrt rückwärts ausführt. Herr löst die rechte Hand und erfasst die linke Hand der Dame (Zweihandfassung).
- Mit einem Grundschrirrt und einer 1/2-Rechtsdrehung (Platzwechsel) linksschultrig aneinander vorbei laufen. Herr übt dabei mit der linken Hand eine leichte Zugbewegung auf die rechte Hand der Dame aus.
- Anschließend sind mehrere Wiederholung möglich.
- Beendigung der Tanzfolge: Grundschrirrt am Platz ausführen und wieder in die Tanzgrundhaltung gehen.

**Video**

<https://www.youtube.com/watch?v=wJEz8XhHKk0>

#### 4. Körbchen

- Trennung Dame und Herr indem der Herr einen Grundschrift auf der Stelle tanzt und Dame einen Grundschrift rückwärts ausführt. Herr löst die rechte Hand und erfasst die linke Hand der Dame (Zweihandfassung).
- Herr hebt seinen linken Arm, Dame führt einen Grundschrift mit 1/4-Linksdrehung unter den erhobenen Arm des Herrn aus, während der Herr ebenfalls einen Grundschrift mit 1/4-Rechtsdrehung ausführt. Am Ende befinden sich Herr und Dame nebeneinander. Die Dame steht an der rechten Schulter des Herrn, ihre Arme sind gekreuzt. Herr und Dame blicken in die gleiche Richtung.
- Gemeinsam führen sie einen Grundschrift mit 1/2-Rechtsdrehung aus: Herr vorwärts, Dame rückwärts
- Die gemeinsame Drehung kann nun mehrmals hintereinander getanzt werden.
- Beendigung der Tanzfolge: Herr macht einen Grundschrift am Platz und „zupft“ mit der rechten Hand an der linken Hand der Dame, hebt seinen linken Arm, durch die die Dame eine 3/4-Rechtsdrehung ausführt. Am Ende stehen beide wieder voreinander in Zweihandfassung. Gemeinsam einen Grundschrift zueinander ausführen in die Tanzgrundhaltung

#### Video

[https://www.youtube.com/watch?v=fftMh\\_yTMAE](https://www.youtube.com/watch?v=fftMh_yTMAE)