

DiscoFox - ohne Gewähr ;-))

1. Windmühle

drei Grundschritte (vor, zurück, vor),
drei Grundschritte drehend/zur Seite,
wegstoßen/auseinandergehen – Hände eng fassen,
dreimal Arme auseinander,
Herr dreht sich unter seinem linken Arm,
etwas drehend wieder 'einfangen'

2. 'Röllchen'

zwei Grundschritte (vor, zurück),
wegstoßen/auseinandergehen – Hände eng fassen,
Herr dreht sich zunächst unter seinem rechten Arm (Herrenhand streift an ihren 'Röllchen', gemeint ist der 'Speck' auf den Hüften),
der Herr dreht die Dame unter seinem linken Arm (Damenhand streift an seinen 'Röllchen'),
Wiederholung (Herrendrehung, Damendrehung),
Herr dreht sich unter seinem linken Arm,
etwas drehend wieder 'einfangen'

3. 'Handtuch hinten mit Körbchen'

zwei Grundschritte (vor, zurück),
wegstoßen/auseinandergehen – Hände eng fassen,
Herr zieht Dame mit beiden Händen an seine linke Seite, ganz zum Schluß löst er seine rechte Hand und greift hinter seinem Rücken wieder zu,
Dame hinter seinem Rücken nach rechts ziehen,
rechte Herrenhand über Kopf der Dame, dann über eigenen Kopf, drehend gegenüberstehen,
linke Herrenhand hoch über Kopf der Dame zum Körbchen,
zwei Grundschritte drehend im Körbchen,
Dame auswickeln,
etwas drehend wieder 'einfangen'

4. Shake hands - 'Handtuch vorn'

zwei Grundschritte (vor, zurück),
wegstoßen/auseinandergehen – Hände eng fassen,
Herr greift mit rechter Hand die rechte Damenhand (Shake hands) und zieht die Dame vor sich an seine rechte Seite
'Handtuchziehen nach links, nach rechts zurück,
linke Herrenhand hochziehen und Dame darunter drehen lassen,
rechte Herrenhand hochziehen und selbst darunter drehen
etwas drehend wieder 'einfangen'

5. Damendrehung unter linkem Herrenarm

zwei Grundschritte (vor, zurück),
wegstoßen/auseinandergehen – Hände eng fassen,
linke Herrenhand nach links außen hochziehen, Dame darunter drehen lassen,
Dame einfangen (mit 'Tip')
vier Schritte (vor/zurück/vor/zurück – 'wie ein Zirkel vorne einstechen'), erst beim vierten Schritt wieder mit 'Tip'.
Grundhaltung