

**Discofox****Ausstieg**• **Basics**

*Normal: 1 - 2 - 3*

*Hastle: 1 - 2 et 3 (oder ba - bam) (lang - lang - kurz - kurz)*

• **Grundschritt "seitwärts"**

*Normal: LF links - RF platz - LF tip auf platz*

*Hastle: LF links - RF platz - LF rück tip - RF platz*

• **Grundschritt "vor - zurück"**

*LF vor - RF vor - LF tip*

*LF rück - RF rück - LF tip*

*Hastle: LF links - RF platz - LF tip - RF platz (Foxtrott)*

• **Drehung rechts (natural turn)**

*LF links vor - RF rück - LF tip*

*Ich führe die Dame mit dem rechten Arm.*

• **Drehung links (reversed turn)**

*LF kurz vor - RF re rück - LF tip*

*Wie ein Wiegeschritt nach vorn und wieder zurück.*

*Der Körper dreht ruhig links herum.*

• **Geschlossene Haltung**

*Linke Hand oben und rechte Hand am Schulterblatt.*

*Alternative: Die linke Hand kann auch von unten her gehalten werden (z. B. für eine Drehung, entspannt die Haltung).*

• **Eröffnung**

*Linke Hand heben und mit rechter Hand sie zur Drehung schieben. Mit einer weiteren Drehung steht sie anschliessend in der Gegenüberstellung. Startpunkt vieler Figuren.*

Linke Hand

• **Doppeldrehung**

*Anstelle nur einer weiteren Drehung drehe ich sie schneller, sodass sie gleich 2 Drehungen hintereinander macht. Aufpassen, dass sie keinen Rückplatz macht, sondern gleich den 1. Schritt.*

Linke Hand

• **Drehung reversed**

*Anstelle sie in die Drehung zu schieben dreht sie sich um die andere Seite. Gewöhnungsbedürftig.*

*Nach meinem Rückplatz drehe ich sie in eine LD.*

Linke Hand

• **Throw-away**

*Mit der rechten Hand stosse ich sie mit einer 1/4 LD in die Gegenüberstellung.*

*Anschliessend ziehe ich sie wieder zurück.*

• **Stillistischer Rückschritt**

*Nach dem ersten Throw-away halte ich mich an ihrer Hand und an ihrem Ellbogen fest und mache links einen schrägen Rückschritt (kein Rückplatz).*

*Danach nochmals einen Throw-away*

• **Opening-Out**

*Ich ziehe sie beim zurückkommen noch ein wenig weiter und wir halten uns beide auf dem Rücken. Die linke Hand lasse ich los. Nun wechseln wir die Seite und halten uns wieder auf dem Rücken. Das kann man ein paar Mal machen.*

Linke Hand

*Am Schluss drehe ich sie mit einer Drehung in die Gegenüberstellung.*

• **Grill Flirt**

*Nach dem Throw-away zieh ich die Dame zu mir zu einem Bodycheck mit der Seite. Anschliessend stosse ich sie wieder zurück.*

*Nun ziehe ich sie mit dem Rücken zu mir vor mich hin und halte mit der rechten Hand ihren linken Oberarm.*

*Ich ziehe mit der rechten Hand sodass sie auf die linke Seite wechselt. Nun halte ich mit der linken Hand ihren rechten Oberarm. Anstelle eines Rückplatz mache ich einen Vor-tip.*

*Das Spiel geht nun solange weiter bis ich mit der rechten Hand am Schulterblatt stark ziehe, sodass sie eine Doppeldrehung macht.*

*Nun sind wir wieder in der Geschlossenen Haltung.*

• **Kleiner Ableger**

*Aus der geschlossenen Haltung oder beim zurückziehen in die geschlossene Haltung führe ich sie rechts in eine 1/4 RD. Danach ziehe ich sie zurück und lege mit der linken Hand ihre Hand auf meinen Rücken. Dabei drehe ich sie mit dem rechten Arm an die linke Seite und lege sie kurz ab. Dabei stehe ich mit beiden Füßen standfest auf dem Boden.*

*Ihre Körperhaltung sollte von Kopf bis Fussspitze eine gerade Linie bilden.*

• **Linke Hand**• **Damendrehung**

*LF vor - RF vor - LF tip*

*Sie zu sich links vorbei ziehen. Ich geh an ihr rechts vorbei.*

Linke Hand

**Discofox****Ausstieg**

- Herrendrehung  
*Nach der ersten Drehung bleibt sie dort und ich dreh mich.*
- Bauchstreichler Linke Hand  
*LF vor LD - RF vor LD - LF tip*  
*Ich laufe links nach vorne an ihr vorbei und sie streichelt mir den Bauch während ich drehe.*  
*Nach der Drehung sie mit einer LD wieder vor sich hin drehen.*
- weitere Bauchstreichler  
*Anstelle dass ich die Dame wieder zurück drehe mache ich weitere Bauchstreichler. Dabei stehe ich jeweils nach einer Drehung direkt vor mir, damit sie weiss, dass da noch was kommt und keine Drehung macht.*
- Doppeldrehung  
*Nach dem einfachen Bauchstreichler halte ich ihre Hand fest unten, damit sie keine Drehung macht.*  
  
*Ich mache nun eine Doppeldrehung in den Bauchstreichler.*
- Herrentaucher
- American Spin Linke Hand  
*Ich ziehe sie mit der linken Hand zu mir aber versuche mit Druck anzukündigen, dass sie eine selbständige Drehung machen soll. Sie spickt dann von meiner Hand in die Drehung.*
- Swing-In  
*Sie zu sich ziehen und mit der Hand ein U zeichnen, damit sie rechts von mir auf gleicher Höhe landet.*
- Swing-Out  
*Sie mit der linken Hand ziehen und in die Gegenüberstellung stossen.*
- Turbine  
*Ich laufe links nach vorne an ihr vorbei und stosse mit der rechten Hand an ihrer rechten Armbeuge sie in eine Drehung.*
- **Shake Hands**
- Schulterfassen Shake Hands  
*Mit der rechten Hand ziehe ich sie Richtung meiner rechten Seite. Mit der Hand zeichne ich eine 5, sodass sie auf gleicher Höhe an meiner rechten Seite landet. Sie legt ihre freie Hand auf meine Schulter.*  
  
*Mit einer Drehung drehe ich sie wieder vor mich hin.*
- Schulter Spin Linke Hand  
*Mit der rechten Hand ziehe ich sie in eine Drehung auf der rechten Seite. Ich drehe mich 1/2 LD, sodass ich sie wieder sehe.*  
  
*Nun stosse ich mit der linken Hand ihre Schulter in eine Drehung.*
- Rechte Drehung mit anschliessendem Bauchstreichler Linke Hand  
*Nach vollführter Drehung mit der rechten Hand, halte ich sie mit der linken Hand am Ellbogen fest, damit sie nicht selbständig weiterdreht.*  
  
*Ich drehe mich dabei um die eigene Achse. Ähnlich dem Bauchstreichler.*
- Würger  
*Mit der rechten Hand ziehe ich sie an die rechte Seite und sie macht einen halbe LD. Ich nehme dabei mit der linken Hand ihre linke Hand.*  
  
*Mit dem rechten Arm stütze ich sie an der Schulter, damit sie weiss, dass da Halt ist und sie nicht weiter geht.*
- Schiebetüre  
*Ich ziehe sie mit der linken Hand an die linke Seite. Ich helfe mit dem rechten Arm nach, sodass sie eine 1/4 LD macht.*  
  
*Wenn sie auf der linken Seite ist, ziehe ich sie wieder auf die rechte Seite.*
- Seitenwechsel  
*Anstelle, dass ich sie wieder auf die rechte Seite ziehe, mache ich einen Seitenwechsel. Dabei führe ich sie nach vorne und mache mit ihr und mir je eine 1/2 LD, sodass wir wieder in der Ausgangslage der Schiebetüre sind.*
- Seitenwechsel mit Drehung  
*Anstelle, dass ich sie einfach auf die andere Seite führe, mache ich mit der rechten Hand eine Drehung. Die Ausgangslage ist nun wieder der Würger.*
- Kreuzhand Kreuzhand  
*Ich drehe sie mit beiden Händen in die Kreuzhand.*
- Drehung Doppelhand  
*Mit einer weiteren Drehung steht sie wieder mit der Doppelhandhaltung vor mir.*
- Nackenrolle mit Machospin x Hand  
*Ich gehe an ihr links vorbei und lege die Hand auf meine rechte Schulter.*  
  
*Mit dem linken Arm hole ich sie auf meine rechte Seite.*

**Discofox****Ausstieg**

*Ich drehe mich ihr zu und lasse sie an meiner Heldenbrust in einen Spin abstossen (linke Hand verstecken).*

- **Rückenspin**  
*Ich führe sie mit der rechten Hand hinter meinen Rücken und lasse meine Hand auf dem Rücken. Dies als Zeichen, dass sie eine eigene Drehung machen soll. Ich kann noch mit dem Oberkörper etwas Druck zum Abstossen geben.*

- **Patrizia**  
*Ich führe sie mit der rechten Hand in eine Drehung. Anstelle das sie einfach unter dem Arm durchgeht, gehe ich mit ihr mit.*

*Anstelle eines nicht möglichen Rückplatzes machen wir einen Vor-tip. Dabei halte ich sie mit dem linken Arm um die Taille.*

*Die Figur wird wieder rückgängig gemacht, um sie wieder von vorne zu beginnen.*

*Zum Abschluss stosse ich sie mit dem linken Arm auf die andere Seite und mit einer weiteren Drehung steht sie wieder vor mir.*

- **Acht** Rechte Hand  
*Mit der rechten Hand führe ich sie in eine Drehung. Ich drehe mich dabei fast zeitgleich um mich selbst (1.5 RD) und sollte dann wieder vor ihr stehen.*

*Zum Abschluss ein American Spin.*

- **Miami Opening-Out**  
*Mit der rechten Hand führe ich sie in eine Drehung. Dabei mach ich selbst eine RD und lege mir die rechte Hand auf meine rechte Schulter.*

*Nun führe ich sie mit dem linken Arm auf meine rechte Seite in meinen rechten Arm. Nun schiebe ich sie hin und her, von einem Arm zum andern.*

*Dabei mache ich mit den Füßen einen kleinen Seit-Platz. Ähnlich dem Salsa-Schritt. lang - lang ist Pause. kurz - kurz ist Seit-Platz.*

- **Rechte Hand**  
*In die rechte Hand kommt man, indem man am besten aus der Doppelhandhaltung die linke Hand loslässt.*

- **He goes - she goes** Linke Hand  
*Ich tauche unter dem rechten Arm in eine Drehung. Anschliessend fasse ich mir der linken Hand ihre Hand wieder und drehe sie.*

- **He goes - Damendrehung** Rechte Hand  
*Anstelle eines She goes hole ich nach meiner Drehung mit dem rechten Arm unten Schwung und führe sie direkt in eine Drehung. Dabei mache ich keinen Rückplatz sondern einen weiteren Schritt.*

- **Doppelhandhaltung**
- **Brezel**  
*LF vor re - RF vor LD - Rückplatz  
Linke Hand heben und sie mit der rechten Hand in die Drehung schicken. Die Rechte Hand aber behalten.*

*Sie anschauen und wieder zurückdrehen.*

- **Überdrehung** Linke Hand  
*Anstelle sie normal zurück drehen zu lassen, ziehe ich mit der rechten Hand etwas mehr an und lasse sie an 2 Fingern eine Zusatzdrehung drehen.*

*Aufpassen, dass sie keinen Rückschritt macht. Sie sollte wieder auf Schlag 1 anfangen.*

- **mit Tor (Herrendrehung)** Linke Hand  
*Nach dem Brezel lasse ich die rechte Hand los und drehe ins offene Tor hinein. Dabei schiebe ich mit der rechten Hand sie um mich und drehe selbst auch.*

- **mit X (Rücken an Rücken)**  
*LF vor - RF rechts - Rückplatz  
Nach dem Brezel halte ich beide Hände. Ich tauche ins Tor und gehe hinter ihrem Rücken auf die andere Seite. Dabei sind beide Hände unten.*

*Ich kann nun hin und her wandern. Wenn die Dame links von mir ist, ziehe ich mit der linken Hand und lasse dabei die rechte Hand los. Nun steht sie wieder vor mir.*

- **Körbchen**  
*Aus der Doppelhandhaltung drehe ich sie mit der linken Hand an die rechte Seite.*

*Anschliessend wieder heraus.*

- **Karussell**  
*Beide drehen miteinander. Ich vorwärts, sie rückwärts. Dabei gibt es keinen Rückplatz sondern einfach 2 kleine Schritte.*

**Discofox****Ausstieg**

- **Frisbee**  
*Im Körbchen lass ich die linke Hand los und ziehe die rechte Hand. Dadurch rollte sie am Arm ab. Kann auch etwas mit dem Unterarm nachhelfen.*
- **Einwickeln**  
*Nachdem sie neben mir steht, ziehe ich sie wieder in die Drehung hinein. Führung: Mit der rechten Hand ziehen und kurz anhalten, damit sie dreht.*
- **Kippen**  
*Wenn sie bei mir ist, halte ich die flache Hand zu ihr hin, sodass sie ihre Hand darauf legen kann. Ich kippe dann leicht nach links, sodass sie schräg steht.*  
  
*Danach wieder ein Frisbee.*
- **American Spin** Linke Hand  
*Nachdem sie abgerollt ist, mach ich eine 1/4 RD und stehe ihr gegenüber. Mit der flachen Hand deute ich auf einen American Spin hin.*
- **Doppelter American Spin** Linke Hand  
*Nicht nur sie macht einen American Spin. Ich dreh mich auch noch gleich dazu.*
- **Drehung mit Kreuz** Linke Hand  
*Nachdem sie mir gegenüber steht, vollführe ich mit dem Arm eine Drehung. Ich selbst mache eine LD. Die rechte Hand ist auf dem Rücken. Mit der linken Hand ergreife ich ihre und mache eine Drehung.*
- **U-Bewegung mit Drehung** Linke Hand  
*Anschliessend ziehe ich sie an der rechten Hand und rege dabei mit einer U-Bewegung eine Drehung an. Aber ich lasse nach der Anregung die Hand los und gehe um sie rum und schnappe ihre rechte Hand.*
- **Schal (Fenster)**  
*Mit der rechten Hand drehe ich sie rechts vor mich hin. Dabei lege ich die rechte Hand auf ihre rechte Schulter (=Schal).*  
  
*Danach drehe ich sie aus dieser Haltung wieder vor mich hin. Die Hände sind jetzt doppelt verdreht. Mit einer weitem Drehung steht sie wieder vor mir.*
- **Damenschal, Herrenschal, Damenschal**  
*Anstelle einer weiteren Drehung mache ich eine kleine Drehung nach links und lege ihre Hand auf meine rechte Schulter.*  
  
*Danach drehen wir uns im Karussell.*  
  
*Aus dem Karussell mach ich eine Drehung, sodass sie wieder im Schal an meiner Seite steht.*
- **Wonderbra**  
*Anstelle dass ich sie an meine rechte Seite führe, führe ich sie in die Mitte oder links von mir (1. Takt).*  
  
*Ich halte ihre beide Arme unterhalb der Brust. Mit einem Ziehen meiner beiden Hände ziehe ich sie unter meinem Arm hindurch (2. Takt).*  
  
*Nun kann ich beide Hände in ein American Spin drücken.*
- **Wickler**  
*Aus der Doppelhandhaltung hebe ich die linke Hand an und mache ich selbst eine Drehung. Die rechte Hand ist dann auf dem Rücken.*  
  
*Im nächsten Schritt wechsele ich Rücken an Rücken auf die andere Seite (Sie muss mit den Füßen überkreuzen).*  
  
*Ich winkle nun den Ellbogen an und macht eine LD, resp. ziehe sie um mich herum.*  
  
*Danach mache ich mit ihr noch eine Schlussdrehung.*  
  
*Ich sollte wieder an der Ausgangsbasis angelangt sein.*
- **Kreuzhandhaltung**  
*Bei der Kreuzhandhaltung ist die linke Hand über der rechten.*
- **Lasso**  
*In der Kreuzhand hebe ich die linke Hand und gehe darunter durch auf die andere Seite.*  
  
*Anschliessend ein Platzwechsel mit Drehung der Dame. Und das Spiel fängt von vorne an.*  
  
*Zu guter Letzt sie mit einer Abschlussdrehung wieder in die Gegenüberstellung drehen.*
- **Damentauher**
- **Schmuser (?)**  
*Nach der Damendrehung, drehe ich mich. Lege mir aber mit der rechten Hand ihre Hand auf meine rechte Schulter. Anschliessend führe ich sie mit der linken Hand auf die rechte Seite (LD) und lege ihre Hand auf meine linke Schulter ab. Dabei umschlinge ich sie mit dem rechten Arm.*

*Nun schiebe ich sie mit dem rechten Arm in die Gegenüberstellung.*

- **Helikopter**

*Der Helikopter ist ähnlich dem Lasso. Nur viel schneller. In der Kreuzhand hebe ich die linke Hand und gehe darunter durch auf die andere Seite. Anschliessend ein Platzwechsel mit Drehung der Dame.*

*Dabei hab ich 2 Takte Zeit, die Dame nur 1 Takt*

- **Machospin (?)**

*Um aus die Figur heraus zu kommen, halte ich nach der Damendrehung meinen Arm vor sie hin und laufe mit ihr 1 Takt rückwärts.*

*Danach drehe ich mich zu ihr, sodass sie an meiner Brust abstossen kann.*

- **Katapult**

*Wie beim Lasso heb ich den linken Arm und gehe geradeaus links neben ihr vorbei. Mit der rechten Hand mache ich eine Damendrehung. Beide Hände sind dann hinter mir.*

*Ich lasse die rechte Hand los und ziehe die Dame mit der linken wieder vor mich hin und drehe sie dabei noch in eine Drehung.*

- **Erweiterter Katapult**

*Bei der Erweiterung drehe ich die Dame genau gleich. Nur das auch ich selbst noch beim Seitenwechsel eine Drehung vollführe.*