

# Two Step

**Musik: Two Step Melodien**

**Zählweise:**

Quick, Quick, Slow, Slow ist identisch mit 1 2 3 – 4, 5 – 6 oder 1 + 2 3

**Position:** Partner stehen zueinander gewandt. Rechte Hand des Herrn auf die Schulter der Dame, die linke Hand der Dame wird auf den rechten Unterarm/Armbeuge gelegt. Linke Hand des Herrn und rechte Hand der Dame fassen sich in halber Höhe. Getanzt wird entgegen dem Uhrzeigersinn. Begonnen wird mit Herr vorwärts/Dame rückwärts.

**Basic steps**

**Herr:**

QQ LF Schritt vorwärts und RF zum LF heranziehen

S LF Schritt vorwärts

S RF Schritt vorwärts

**Dame:**

QQ RF Schritt zurück und LF zum RF heranziehen

S RF Schritt zurück

S LF Schritt zurück

**Gemeinsamer Wechsel (Rechtsdrehung)** –weiter in der alten Richtung, entgegen dem Uhrzeigersinn- erfolgt auf die QQ-Schritte und nach einer ½ Drehung geht dann der/die

**Herr:**

QQ LF Schritt zurück und RF zum LF heranziehen

S LF Schritt zurück

S RF Schritt zurück

**Dame:**

QQ RF Schritt vorwärts und LF zum RF heranziehen

S RF Schritt vorwärts

S LF Schritt vorwärts

**1.** Es werden noch unzählige **Figuren** getanzt, wobei die leichteren Figuren einfache **Drehungen der Damen** sind.

**Bei einer oder zwei vollen Rechtsdrehung(en)** der Dame hebt der Herr die linke Hand mit der rechten Hand der Dame, welche sich unter den gehobenen Händen dreht. Danach wird wieder die Grundposition eingenommen.

**2. Variation mit Drehung Herr:** Es kann auch der Herr unter dem gehobenen Armpaar (Herr links, Dame rechts) eine ½ **Linksdrehung** ausführen (auf QQ), danach beim 1. Slow eine weitere ¼ Linksdrehung, wobei er incl. des 2. Slows beginnt die Dame herauszuführen (präsentieren).

**Danach wird die Dame bei QQ SS eine/zwei Rechtsdrehung(en)** ausführen und zum Herrn herangeführt, wobei sich dieser jedoch auch der Dame nähert. Grundposition wird wieder eingenommen.

**3.** Eine weitere einfachere Figur ist das „**einwickeln**“. Vorbereitung: Während der Basic steps werden die Hände gesenkt und die linke Hand der Dame gleitet aus der Armbeuge nach vorne in die Hand des Herrn. Bei QQ dreht sich die Dame mit einer ½ Linksdrehung auf die rechte Seite des Herrn (Hände werden dabei nicht geöffnet). Die rechte Hand ist hinter dem Rücken der Dame und hält auf der rechten Seite die linke Hand. Die linke Hand hält die rechte Hand der Dame vor dem Körper.

**Danach können die Paare nebeneinander die Basic Schritte ausführen. Die Schritte sind seitenverkehrt.**

„**Ausgewickelt**“ wird wieder mit gehaltenen Händen auf QQ mit einer **Linksdrehung** der Dame. Anschließend wieder Grundposition einnehmen.

**4. Weitere Variation „Drehung Herr & „einwickeln Dame“:** (Ähnlich wie bei 2) Herr führt unter dem gehobenen Armpaar (Herr links, Dame rechts) eine ½ **Linksdrehung** aus (auf QQ), anschließend beim

**1. Slow eine weitere ¼ Linksdrehung, wobei er beginnt incl. des 2. Slows die Dame herauszuführen (präsentieren) Handwechsel rechte Hand der Dame wechselt in die rechte Hand des Herrn.** Danach wird die Dame bei QQ SS eine 1 ½ **Rechtsdrehung** auf die rechte Seite des Herrn ausführen (rechte Hand der Dame ist in schulterhöhe gehoben und wird von der rechten Hand des Herrn gehalten, linken Hände sind vor dem Körper des Herrn).

**Danach können die Paare nebeneinander die Basic Schritte ausführen. Die Schritte sind seitenverkehrt.**

**Ausgewickelt** wird, indem die rechten Hände gehoben & nach vorne bewegt werden, dabei geht der Herr mit QQ SS schräg vor die Dame, wobei hier die **Hände hinter dem Rücken des Herrn wieder gewechselt werden** (rechte Hand der Dame in die linke Hand des Herrn und umgekehrt) (Herr ist am Ende dann schräg rechts vor der Dame). Beim nächsten QQSS wird die Dame wieder präsentiert (sind mit leicht gestreckten Armen auseinander) und beim darauffolgenden QQ SS macht die Dame eine volle **Rechtsdrehung** und kommt damit dem Herrn wieder entgegen & der Herr kommt mit seinen Schritten der Dame näher, so daß die Grundposition eingenommen werden kann.



www.linedance4everyone.de