



Country-Line-Aerobic - Fitness im Countrystyle

Drei-Phasen-Modell

Warm up ca. 10 Min.

- Aufnahme des spezifischen Rhythmus der Countrymusik
- Gelenkmobilisation, insbesondere Fußgelenkmobilisation
- Dehnung, insbesondere der Wadenmuskulatur

Cardio-Phase 30 – 40 Min.

- Erlernen von Line-Dance-Schritten, Kombinationen und Tänzern
- Herz-Kreislauf-Training durch das Nonstop-Prinzip
- Erlernen der Kombinationen nach der Add on –Methode (A + B + C usw.)
- Tanz zur Originalmusik
- Zwischen den Tänzen einfache Schritte, auch zur „geistigen Entlastung“

Cool down ca. 10 Min.

- Zurücknahme der Belastung
- Dehnung der Beinmuskulatur
- Langsame, lyrische Countrymusik

Musik

Beziehungspunkt für die Tanzkombinationen ist die Musik selbst. Es gibt keine klassischen 32er-Blöcke wie in der Aerobic. Ein Tanz kann auch nur 24 Zählzeiten haben. Musikalische Brüche sind oft gegenwärtig und sollten mit in die Tanzgestaltung einbezogen werden.

Aufstellung

In der Hauptphase der Stunde werden die Tänze in exakter Linienaufstellung getanzt. Z.T. müssen je nach Gruppengröße mehrere Linien gebildet werden.

Tänze

Four Wall Dance:

In jedem Tanzdurchgang findet zur Richtungsänderung eine Vierteldrehung statt, so dass abwechselnd die vier Wände angeschaut werden.

Two Wall Dance:

In jedem Tanzdurchgang findet zur Richtungsänderung eine halbe Drehung statt, so dass abwechselnd die zwei Wände angeschaut werden.

Beinbewegung/Basicsschritte	ZZ
Balance Seitanstellschritt (Step touch) vor, rück, zur Seite	2
Ball Change Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fußballen	2
Brush Der unbelastete Fuß schleift oder fegt flüchtig über den Boden	1
Box Step Rechten Fuß vor dem linken Fuß gekreuzt aufsetzen mit Gewichtsverlagerung auf re (ZZ 1), linken Fuß leicht schräg zurück setzen (ZZ 2), unbelasteten rechten Fuß nach rechts setzen (ZZ 3), linken Fuß heran setzen (ZZ 4)	4
Close Fuß an den anderen heranbringen	1
Dig Ferse wird betont aufgesetzt	2
Dip Leichtes Beugen des belasteten Beines	1
Grapevine	4
Heel Fan Aus der geschlossenen Fußposition die Fersen nach außen führen und wieder zusammen bringen (Zehen bleiben zusammen)	2
Hip Bump Seitliche Hüftbewegung / Single- oder Doublebewegung	2
Schlusschritt Schritt in die Schlussstellung, der unbelastete Fuß wird mit Gewichtsverlagerung neben das Standbein gesetzt	2

Beinbewegung/Basicsschritte	ZZ
Scoot oder Chug Gleitbewegung oder kleiner „Rutscher“ in die angegebene Richtung auf beiden oder einem Ballen. Bei einem Ballen wird das Knie des unbelasteten Beines leicht angehoben.	2
Scuff Stark betonter Brush mit der Ferse	1
Shuffle Wechselschritt mit drei Schritten auf zwei oder vier Zählzeiten in die angegebene Richtung, der zweite Schritt wird meist hinter dem Spielbein aufgesetzt, so dass sich eine leichte Körperwendung ergibt	2 oder 4
Slap Heel Knie anheben und mit der Hand an die angehobene Ferse schlagen wie beim Schuhplattler	2
Stomp Aufstampfen des ganzen Fußes	1
Spin Turn Drehung von 360 Grad auf einem Fußballen, der andere Fuß hat keinen Bodenkontakt	
Stern Fußspitze des unbelasteten Beines tippt nacheinander in verschiedenen Richtungen auf den Boden z.B. rück, seit, vor. Auch gekreuzte Varianten sind möglich	meist 4
Twist Anheben der Ballen und Drehen beider Fersen nach rechts oder links	2
Toe Fan Aus der geschlossenen Fußposition, Gewicht auf den Fersen, die Fußspitzen bzw. eine Fußspitze werden/wird nach außen bewegt	1
Weave Verlängerter Kreuzschritt, indem dem Grapevine ein weiterer Rück-Kreuzschritt angefügt wird	6 oder mehr

Choreographie

HillyBilly Rock HillyBilly Roll – The WoolPackers

Four Wall Dance / Einzel in Linie alle die gleiche Blickrichtung
(4/4 Takt, Einsatz mit Gesang)

ZZ (gesamt 32)	Bewegungsmuster
4	2 x Side Step nach rechts
4	2 x Heben in den Ballenstand im Schlusstand
4	2 x Side Step nach links
4	2 x Heben in den Ballenstand im Schlusstand
4	2 x Dig rechts (rechte Ferse vor dem linken Fuß betont aufsetzen)
4	2 x Swivel – Twisten mit den Fersen nach rechts und links
4	Grapevine mit Scuff (betonter Brush mit der Ferse) und dabei eine Viertel-Drehung nach rechts (= neue Blickrichtung)
4	3 x Walk am Platz (rechts – links – rechts) und rechten Fuß ranstellen

Choreographie

Electric Slide - Chattahoochee

Four Wall Dance / Einzeln in Linie alle die gleiche Blickrichtung
(4/4 Takt, Einsatz mit Gesang)

ZZ (gesamt 18)	Bewegungsmuster
4	1 x Grapevine rechts mit Tipp als Abschluss
4	1 x Grapevine links mit Tipp als Abschluss
4	2 x Balance rückwärts: 3 Schritte (rechts – links – rechts), dann tippt der linke Ballen neben dem rechten Fuß auf und Handklatsch
2 2	1 x Balance vorwärts: Schritt mit links und rechter Fuß stampft neben linkem Fuß 1 x Balance rückwärts: Schritt mit rechts zurück und linker Ballen tippt neben rechtem Fuß
1	Schritt vor mit links
1	Viertel-Drehung auf dem linken Ballen mit betontem Brush der rechten Ferse vorwärts (= neue Blickrichtung)

Choreographie

Reggae Cowboy – The Sheriff Is A-Hunting Me A Man

Two Wall Dance / Partnerweise in zwei Linien einander gegenüber ohne Handfassung alle beginnen mit rechts
(4/4 Takt, Vorspiel 5 Takte, Einsatz mit Gesang)

8 Takt	ZZ (gesamt 32)	Bewegungsmuster
1	4	1 x Shuffle vorwärts: rechts – links - rechts
2	4	1 x Shuffle vorwärts: links – rechts – links 1 x
3 -4	8	Wiederholung Takt 1 und 2 Mit den vier Shuffles rechtsschultrig am Partner vorbei und Rücken an Rücken enden
5	4	1 x Box Step mit rechts
6 - 7	8	2 x Shuffle vorwärts: wie Takt 1 und 2
8	4	2 x Viertel-Drehung: Schritt mit rechts vorwärts (1. ZZ), Viertel-Drehung auf beiden Ballen, linker Fuß belastet (2. ZZ) Wiederholung der 1. und 2. ZZ (= Halbe-Drehung) Mit der Front zum Partner enden.

Choreographie

Achey Brakey Heart – Billy Ray Cyrus

Four Wall Dance / Einzel in Linie alle die gleiche Blickrichtung
(4/4 Takt, Einsatz mit Gesang)

ZZ (gesamt 32)	Bewegungsmuster
4	1 x Grapevine rechts mit Handclap auf 4. ZZ
4	4 x Hip Bumps: 1 x links, 1 x rechts, 2 x links
4	Stern: Tap rechts rück, seit, vor und einschließen
4	2 Schritte vor (links – rechts) kleiner Knee Lift links Einschließen mit links an rechts
4	3 Schritte rückwärts (rechts – links – rechts) und Einschließen mit Stomp (Stampfer mit ganzem Fuß) mit links
4	4 x Hip Bumps: 1 x rechts, 1 x links, 2 x rechts
2	1 Schritt vorwärts mit rechts und Scuff links (Schleifbewegung mit Ferse)
2	1 Schritt vorwärts mit links und Scuff rechts (Schleifbewegung mit Ferse)
2	1 Schritt vorwärts mit rechts und Scuff links (Schleifbewegung mit Ferse)
2	1 Schritt vorwärts mit links und Scuff rechts (Schleifbewegung mit Ferse) und einer Viertel-Drehung auf linkem Ballen

Choreographie

Boot Scoot Boogie – Brooks & Dunn

Four Wall Dance / Einzel in Linie alle die gleiche Blickrichtung
(4/4 Takt, Vorspiel 5 Takte, Einsatz mit Gesang)

ZZ (gesamt 18)	Bewegungsmuster
4	1 x Grapevine rechts und Handclap auf 4. ZZ
4	1 x Grapevine links und Handclap auf 4. ZZ
4	3 x Walk rückwärts (rechts – links – rechts) und Stomp links
2	Schritt vorwärts mit links und Stomp rechts + Handclap
2	Schritt rückwärts mit rechts und Stomp links + Handclap
2	Schritt vorwärts mit links und Scuff mit rechts und gleichzeitig Viertel-Drehung links (= neue Blickrichtung)