

Standard-Tänze

Tanz	Herr	Dame	Rhythmus im Grundschrift
Langsamer Walzer	RF vw	LF rw	1 2 3
Wiener Walzer	RF vw	LF rw	1 2 3
Tango	LF vw	RF rw	L L S S L S S L
Foxtrott	LF vw	RF rw	L L S S
Quickstep	RF vw	LF rw	L S S L
Slowfox	RF rw	LF vw	L S S
Discofox	LF vw	RF rw	1 2 Tap

Latein-Tänze

Tanz	Herr	Dame	Rhythmus im Grundschrift
ChaCha	RF sw	LF sw	(Start), Wie-ge, ChaChaCha
Rumba	RF sw	LF sw	(Start), Wie-ge, L
Salsa	LF vw	RF rw	S S L
Samba	RF vw	LF rw	L e L
Jive	LF rw	RF rw	Rück-Platz, ChaCha hin, ChaCha her
Paso Doble	RF appell	LF appell	1 2 3 4

Legende:

RF	=	rechter Fuß	sw	=	seitwärts
LF	=	linker Fuß	vw	=	vorwärts
Tap	=	unbelasteter Schritt	rw	=	rückwärts
S	=	schnell			
L	=	lang			
e	=	sehr schnell			