



O

Out - Out - In - In

& 1 & 2 re. Fuß etwas nach hinten stellen (&), li. Fuß etwas nach hinten stellen (1) –
Füße stehen jetzt etwa schulterbreit auseinander, re. Fuß etwas nach vorn
stellen (&), li. Fuß neben den re. Fuß stellen (2)

P

Paddle Turn Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln und Bouncing = Auf- und Abbewegung

- 1 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
- & L seitwärts
- 2 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
- & L seitwärts
- 3 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts
- & L seitwärts
- 4 1/4 Drehung rechts + Schritt rechts vorwärts

Pigeon Toed Movement Schrittfolge zur Seite

Hierbei werden abwechseln beide Fersen und beide Spitzen geöffnet und geschlossen. Die
Belastung liegt immer gleichzeitig auf der Ferse des einen und dem Ballen des anderen
Fußes

Naningo Becken schwingt während einer Bewegungsfolge isoliert in eine Richtung und wieder
zurück

Passé R Fuß am L Bein bis zum Knie anheben

Pelvis Thrust Hüfte kippt nach vorne & wieder zurück

Pivot (siehe auch Step Turn) Progressive Drehung - fortlaufende 1/2 Drehungen vorwärts
oder rückwärts - [Hinweis](#)

Platform Spin 360 Grad Drehung auf einem Bein, ohne Gewichtswchsel. Das Spielbein
verbleibt während der Drehung neben dem Standbein

Point Das Spielbein wird durchgestreckt nach vorne, seitlich oder nach hinten getippt

Push Turn

- 1 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
- & L seitwärts
- 2 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
- & L seitwärts
- 3 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts
- & L seitwärts
- 4 1/4 Drehung R + Schritt R vorwärts

Ganze Drehung mit 7 Gewichtswechseln - im Gegensatz zu Paddle Turn ohne
sichtbare Gewichtswchsel = Bouncing