

Figurenübersicht Grundstufen

	BOOGIE & LINDY HOP	DISCOFOX	SALSA & BACHATA	TANGO ARGENTINO	WEST COAST SWING	STANDARD & LATEIN
Stunde 1	Boogie: 4er Grundschrift Lindy: Jockey & Groove Walks	Grundschriftsysteme Push & Pull	Grundschrift Merengue Basics	Balanceo Caminar	Basic Steps 6-Count Basic	Disco & Blues: Basics WW: Pendelwalzer DF: Grundschrift
Stunde 2	Boogie: Swing Out & In Lindy: 8-Count Basic	Damensolo n. re. Torplatzwechsel	Salsa: Damensolo Bachata: Paseala	La Baldosa	Left Side Pass Travelling Tuck	Blues: Grundschrift WW: Pendel im Rechtsdr. DF: Push & Pull
Stunde 3	Boogie: Damensolo n. re.. Lindy: Slingshot	Führungsprinzipien Damensolo n. li.	Salsa: Cross Body Lead Bachata: Damensolo	Caminar Variationen	Underarm Turn	LW: Rechtskarré Swing: Grundschrift (4er)
Stunde 4	Boogie: Damensolo n. li.. Lindy: Promenade	Brezel-Karussell-Tor Platzwechselvariationen	Salsa: Herrensolo Bachata: Box Step	Musicality: Basics	Passes - Technik & Styling	Rumba: Grundschrift WW: DaSo, Flirt, Swing In DF: DaSo re, Swing In
Stunde 5	Dipps & Tricks Es lebe die Pause!	Körbchen Ausgangsvariationen	Salsa: Travelling Bachata: Change Places	Rebote	Sugar Push	Swing: Swing Out & In Foxtrott: Grundschrift
Stunde 6	Boogie: Platzwechsel Lindy: Swing Out & In (6-Count)	Swing Out & In Rechtsdrehung	Cranks, Caricia, Handvariationen	Paso Basico	Extensions 8-Count Basic	Tango: Caminar Rumba: Damensolo CCC: Grundschrift & DaSo
Stunde 7	Boogie: American Spin Technik & Musikalität	Hustle-Technik	Salsa: Inside Turn	Linksdrehungen	Sugar Tuck	Tango: Kachel Merengue: Basics Salsa: Grundschrift
Stunde 8	Boogie: Whip Lindy: Circle	Schmetterling	Salsa: Styling & Technik, Bachata: Rompe Delante	Ocho Adelante	Sugar Basics -Technik & Styling	Slowfox: stat. GS Merengue: Basics Salsa: Grundschrift
Stunde 9	Boogie: Joch Lindy: Charleston Kicks	He goes, she goes	S: OpenBreak & Enchufla B: Musikalität	Cruzado Basics	Whip	Foxtrott: Promenade Salsa: Damensolo n. re.
Stunde 10	Boogie: Whip Variationen Lindy: Circle Variationen	Handwechselvariationen Schulterfasser	Bachata: Basket & Hammerlock	Ocho Atras	Musicality	Slowfox: progr. Grundschrift CCC & Rumba: Promenade DF: Damensoli n. li.
Stunde 11	Dipps & Tricks Cross-over	Tunnel gekreuzter Tunnel	Salsa: Musikalität Bachata: Wiegedrehung	Musicality: Tango Stile	Whip - Variationen	Swing: 8er Grundschrift Tanztraining
Stunde 12	Wiederholung & Vertiefung	Wiederholung & Vertiefung	Wiederholung & Vertiefung	Wiederholung & Vertiefung	Wiederholung & Vertiefung	Wiederholung & Vertiefung

Figurenwiederholungen werden nicht extra aufgeführt. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.