

Discofox mit System

Figuren verstehen. Gemeinsam üben. Fortschritt sichtbar machen.

AUFBAU & ANWENDUNG

Das Ausgangsblatt enthält 64 Figuren auf zwei Seiten. Die Sammlung bietet viel Material; die Verteilung mit 47 und 17 Einträgen, lange Bezeichnungen und ein einzelnes Kästchen erschweren jedoch die Orientierung und Trainingsplanung.

01 Ein klarer Aufbau

Vier Trainingsseiten ordnen alle 64 Originaleinträge nach Figurenfamilien. Die Nummern des Ausgangsblatts bleiben als Referenz erhalten.

- Seite 2** Grundlagen & Körbchen
- Seite 3** Schiebetür & Schal
- Seite 4** Brezel, Rolling, Zig Zag & Turkish Towel
- Seite 5** Drehungen, Stopps, Posen & Spezialfiguren

02 Lernstand statt eines einzelnen Häkchens

K = kennengelernt: Ablauf mit Anleitung. Ü = in Übung: gelingt noch nicht verlässlich. S = sicher: gelingt wiederholt im vereinbarten Tempo und mit passender Verbindung. Kästchen dokumentieren den persönlichen Lernstand; sie sind keine Prüfung.

03 Von der Figur zur Verbindung

Pro Einheit ein Ziel wählen: ankommen und Grundschrift wiederholen, eine bekannte Figur festigen, eine passende neue Variante erarbeiten und beide zu Musik verbinden. Zum Abschluss eine Beobachtung und den nächsten Übungsschritt notieren.

04 Bezeichnungen fachlich klären

Schreibweisen sind vereinheitlicht, etwa „He goes / She goes“, „Rolling off the Arms“ und „Turkish Towel“. Eigennamen bleiben erhalten. Vor einer ausführlichen Anleitung müssen „Flip Flop EAV“, „60's Legsring“, „Pose gesteckt am Hals“ und die genaue Ausführung von Tauchern und Hocker geklärt werden.

Die Reihenfolge ist ein Strukturvorschlag, keine verbindliche Schwierigkeitsbewertung. Die Vorlage beschreibt Figurennamen, aber keine vollständigen Bewegungsabläufe. Drehumfang, Tempo und Auswahl werden im Unterricht angepasst.

Grundlagen & Körbchen

Trainingsblatt | Originalnummern bleiben erhalten

PERSÖNLICHER TRAININGSSTAND

Name: _____ Kurs: _____

Zeitraum: _____ Trainer/in: _____

Trainingsziel: Rhythmus halten, Verbindung wahrnehmen und Übergänge erkennen.

K = kennengelernt Ü = in Übung S = sicher

A Grundlagen		K	Ü	S
01	Grundschrift	☐	☐	☐
02	Trennung	☐	☐	☐
03	Damen-Solo	☐	☐	☐
04	Unterarmdrehung / Platzwechsel	☐	☐	☐
05	Rechtsdrehung	☐	☐	☐
06	Links drehung	☐	☐	☐
07	Schmetterling	☐	☐	☐
B Körbchen & Übergänge		K	Ü	S
08	Körbchen Dame rechts	☐	☐	☐
09	Körbchen Dame links	☐	☐	☐
10	Körbchen Herr rechts	☐	☐	☐
11	Körbchen Herr links	☐	☐	☐
12	Körbchen-Drehung rechts	☐	☐	☐
13	Körbchen-Drehung links	☐	☐	☐
14	Körbchen Dame rechts zu Körbchen Dame links	☐	☐	☐
15	Körbchen Dame links zu Körbchen Dame rechts	☐	☐	☐
16	Körbchen Dame rechts zu Körbchen Herr rechts	☐	☐	☐
17	Körbchen Dame links zu Körbchen Herr links	☐	☐	☐
18	Körbchen Dame rechts zu Körbchen Herr links (Sonjafigur)	☐	☐	☐
19	Körbchen Dame rechts zu Doppelarmpose Front (Kuckuck)	☐	☐	☐

Nächster Übungsschritt / Beobachtung:

Schiebetür & Schal

Trainingsblatt | Originalnummern bleiben erhalten

PERSÖNLICHER TRAININGSSTAND

Name: _____ Kurs: _____

Zeitraum: _____ Trainer/in: _____

Trainingsziel: Ausgangsposition, Drehweg und Endposition bewusst unterscheiden.

K = kennengelernt Ü = in Übung S = sicher

C Schiebetür	K	Ü	S
26 Schiebetür	☐	☐	☐
27 Schiebetür überdreht	☐	☐	☐
28 Schiebetür Platzwechsel rechts	☐	☐	☐
29 Schiebetür Platzwechsel links	☐	☐	☐
30 Schiebetür Rücken an Rücken	☐	☐	☐
31 Schiebetür Damendrehung zum Platzwechsel	☐	☐	☐
32 Schiebetür Damendrehung Links nach Rechts	☐	☐	☐
33 Schiebetür überdreht: Rechts-/Linksdrehung (Welle)	☐	☐	☐
34 Schiebetür überdreht Wickeldrehung Herr	☐	☐	☐
35 Schiebetür: Ausgang Doppeldrehung zum Körbchen Dame rechts	☐	☐	☐

D Schal	K	Ü	S
36 Schal Dame	☐	☐	☐
37 Schal Herr	☐	☐	☐
38 Übergang Damenschal zu Herrenschal	☐	☐	☐
39 Übergang Herrenschal zu Damenschal	☐	☐	☐
40 Doppeldrehung Schal Herr zum Schal Dame	☐	☐	☐

Nächster Übungsschritt / Beobachtung:

Wickeln & Verbindungen

Trainingsblatt | Originalnummern bleiben erhalten

PERSÖNLICHER TRAININGSSTAND

Name: _____ Kurs: _____

Zeitraum: _____ Trainer/in: _____

Trainingsziel: Figurenfamilien erkennen und zu fließenden Folgen verbinden.

K = kennengelernt Ü = in Übung S = sicher

E Brezel & Wickelwechsel		K	Ü	S
24	Brezel 1 / links der Dame	☐	☐	☐
25	Brezel 2 / rechts der Dame / kleiner Wickler	☐	☐	☐
44	Doppeldrehung Endung Brezel (Start Körbchen)	☐	☐	☐
45	Doppeldrehung Endung Körbchen (Start Brezel)	☐	☐	☐
F Rolling off the Arms & Rollover		K	Ü	S
41	Rolling off the Arms	☐	☐	☐
42	Rolling off the Arms zur Doppelarmhaltung (Kuckuck)	☐	☐	☐
43	Rolling off the Arms - Jive Style	☐	☐	☐
46	Rollover (Dame rollt von rechts nach links)	☐	☐	☐
G Zig Zag		K	Ü	S
47	Zig Zag Dame	☐	☐	☐
48	Zig Zag beide	☐	☐	☐
49	Zig Zag beide + Übergang	☐	☐	☐
H Turkish Towel		K	Ü	S
52	Turkish Towel	☐	☐	☐
53	Turkish Towel: Rechts-/Links-drehung	☐	☐	☐
54	Turkish Towel: Wickeltaucher Dame + Herrentaucher	☐	☐	☐

Nächster Übungsschritt / Beobachtung:

Drehungen & Gestaltung

Trainingsblatt | Originalnummern bleiben erhalten

PERSÖNLICHER TRAININGSSTAND

Name: _____ Kurs: _____

Zeitraum: _____ Trainer/in: _____

Trainingsziel: Kontrolliert drehen, bewusst stoppen und gemeinsam gestalten.

K = kennengelernt Ü = in Übung S = sicher

I Drehungen & Stopps		K	Ü	S
56	Unterarm-Mehrfachdrehung Dame rechts	☐	☐	☐
57	Unterarm-Mehrfachdrehung Dame links	☐	☐	☐
62	Damen & Herren Spin	☐	☐	☐
63	Stop & Go	☐	☐	☐
64	Damen-Doppelspin aus geschlossener Position; Armübergabe Rücken	☐	☐	☐
J Posen		K	Ü	S
58	Pose Front	☐	☐	☐
59	Pose gedreht	☐	☐	☐
60	Pose gesteckt am Hals	☐	☐	☐
61	Latin man posing	☐	☐	☐
K Spezialfiguren		K	Ü	S
20	He goes / She goes	☐	☐	☐
21	Hocker (im Körbchen)	☐	☐	☐
22	Herrentaucher	☐	☐	☐
23	Damenttaucher	☐	☐	☐
50	Fan /Katapult	☐	☐	☐
51	60's Legspring	☐	☐	☐
55	Flip Flop EAV	☐	☐	☐

Nächster Übungsschritt / Beobachtung:

Spezialfiguren erst nach Klärung der Ausführung und unter Anleitung üben. Die Einordnung nach Figurenfamilien ersetzt keine individuelle Einschätzung.