

**Kurzzusammenfassung**

**HTV-Fortbildung**

***West Coast Swing 101***

(am 25.08.2012 in Frankfurt am Main)

**Referenten:** Michael Fischer und Beate Werner

## Vorwort

Die vorliegende Kurzzusammenfassung soll eine Erinnerungshilfe für die Teilnehmer des HTV-Lehrgangs vom 25.08.2012 sein.

Sie besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil sind notwendige theoretische Hintergrundinformationen angegeben, im zweiten Teil werden praktische Übungen sowie die 14 festgelegten Grundfiguren des West Coast Swing 101 aufgelistet.

Nachfragen, Wünsche, Anregungen bitte unmittelbar an:

Michael Fischer, Daimlerstr. 6, 35447 Reiskirchen,

Fon: 06408 / 6072 Büro od. 61616 privat, Email: discofox@mi-fi.de

Weitere Informationen und Downloads : [www.mi-fi.de](http://www.mi-fi.de) (Rubrik West Coast Swing)

Die Verwendung von Begriffen in der männlichen Form ist geschlechtsneutral zu sehen und schließt die weibliche Form mit ein.

Michael Fischer

Reiskirchen, 25.08.2012

# Inhaltsverzeichnis:

	Seite:
<b>Vorwort</b> .....	2
<b>1. Theoretische Grundlagen (teilweise mit praktischen Übungen)</b> .....	4
1.1. Die Geschichte des <i>West Coast Swing</i> .....	4
1.2. Der <i>West Coast Swing 101</i> .....	4
1.3. Die aktuell für <i>West Coast Swing</i> eingesetzte Musik.....	4
1.4. Charakteristische Merkmale des <i>West Coast Swing</i> .....	4
1.5. Das <i>Rhythm Unit System</i> der GSDTA .....	5
1.6. Der <i>Rolling Count</i> .....	5
1.7. <i>Phrasing</i> im <i>West Coast Swing</i> .....	5
1.8. Definitionen.....	6
<b>2. Die Praxis</b> .....	7
2.1. Vorbereitende Übungen .....	7
2.1.1 Grundprinzipien des <i>Lead &amp; Follow</i> im <i>West Coast Swing</i> .....	7
2.1.2 Die Grundelemente im <i>West Coast Swing</i> .....	7
2.2. Die 14 festgelegten Grundfiguren des <i>West Coast Swing 101</i> .....	7
1.) Triple Rhythm Break & Anchor .....	8
2.) Left Side Pass .....	8
3.) Underarm Turn .....	8
4.) Under Arm with Hand Changes .....	8
5.) Right Side Pass with Hand Change.....	8
6.) 4 Beat Starter Step.....	8
7.) Slingshot Throw Out.....	8
8.) Right Torque Turn .....	8
9.) Turning Basic .....	9
10.) Basic Tuck (from Slingshot Position) .....	9
11.) Push Break.....	9
12.) Two Hand Tuck .....	9
13.) Walking Whip .....	9
14.) Release Whip.....	9
2.3. Beispiele für Amalgamations zum Üben von <i>Phrasing</i> .....	9

# 1. Theoretische Grundlagen

## 1.1. Die Geschichte des *West Coast Swing*

Der West Coast Swing (WCS) ist ein relativ junger Tanz und gehört in den USA zu den beliebtesten Paartänzen. Entwickelt hat er sich an der Westküste der USA in den 50er Jahren aus dem Lindy Hop und Jitterbug der 30er- und 40er-Jahre. Ursprünglich wurde er als „Western Swing“ oder „Sophisticated Swing“ bezeichnet. Der offizielle Name "West Coast Swing" etablierte sich erst Anfang der 60er-Jahre. Seit 1988 ist er der offizielle Nationaltanz des Bundesstaates Kalifornien. Als lebender Tanz, der sich Einflüssen von außen öffnet, hat sich der West Coast Swing im Laufe seiner Entwicklung stetig verändert. Heute unterscheidet man den „Traditional West Coast Swing“, getanzt auf die ursprüngliche Swing Musik und den „Contemporary West Coast Swing“, getanzt auf die moderne Musik von heute. Die Golden State Dance Teachers Association (GSDTA) widmet sich der Pflege und Weiterentwicklung sowie der Lehre des kalifornischen Nationaltanzes.

## 1.2. Der *West Coast Swing 101*

Der West Coast Swing 101 wurde 2008 von der GSDTA (Golden State Dance Teacher Association) ins Leben gerufen, um den West Coast Swing Beginnern einen möglichst einfachen und fundierten Einstieg in diesen Tanz sowie in Tanzwettbewerbe zu ermöglichen. Tanzwettbewerbe im WCS 101 finden derzeit ausschließlich in der Form des „Jack & Jill“ statt (Einzelanmeldung und Zulosung eines Partners).

## 1.3. Die aktuell für *West Coast Swing* eingesetzte Musik

Die Musik, zu der man in den Anfängen des West Coast Swing tanzte, war vor allem die zu dieser Zeit allgegenwärtige Swing Musik in all ihren Facetten. Vor allem die jüngeren Tänzer bevorzugten jedoch bald die einfachere und lautere Musik des Rock'n'Roll. Mit dem sich in der Zeit ändernden Musikgeschmack der Tänzer ändert sich auch die zum West Coast Swing gespielte Musik. Damit gehört der West Coast Swing zu den lebenden und sich stetig wandelnden Tänzen, die sich Einflüssen von außen öffnen. Inzwischen wird der West Coast Swing auf die unterschiedlichste 4/4-Takt-Musik, vom Blues, über RnB, Hip Hop, Funk, Soul sowie populäre Popmusik, getanzt. Unabhängig vom Musikstil sollte in der gespielten Musik jedoch immer ein Merkmal zu hören sein: ein klarer rollender Rhythmus (1&2&3&4, a1a2a3a4 oder noch besser &a1&a2&a3&a4) mit Betonung der Taktschläge 2 und 4 („Up Beats“). Der Tempobereich geeigneter Musik ist sehr groß und reicht von 60 beats per minute (= 15 Takte/Min) bis hinauf zu 180 beats per minute (= 45 Takte/Min). Das ideale Tempo liegt zwischen 120 und 128 beats per minute (= 30 - 32 Takte/Min). Für Einsteiger ist je nach tänzerischen Vorkenntnissen ein Tempobereich zwischen 88 und 116 beats per Minute (= 22 – 29 Takte/Min) geeignet.

## 1.4. Charakteristische Merkmale des *West Coast Swing*

Da der West Coast Swing ein lebender, offener Tanz ist, hat er sich im Laufe seiner Entwicklung immer wieder verändert und weiter entwickelt. Trotz bzw. durch seine Veränderungen haben sich wesentliche charakteristische Merkmale heraus kristallisiert. Die wichtigsten Merkmale des modernen West Coast Swing sind:

- Die Figuren des WCS beginnen stets auf dem ersten oder dritten Taktschlag eines 4/4-Taktes (das kann auch ein Hold/Pause sein).
- Die Dame beginnt Grundfiguren immer mit zwei Vorwärtsschritten Rechts, Links.
- Der Herr beginnt Grundfiguren stets mit dem linken Fuß. Die Richtung des ersten Schritts hängt von seiner Position zur Dame ab. Der zweite Schritt variiert abhängig von der Richtung der geführten Figur.
- Herr und Dame beenden die Figuren mit einer „Anchor“-Aktion (im Einsteigerbereich meist ein „Triple Anchor Step“).
- Die Dame tanzt auf der Tanzlinie ("Slot") entlang und legt den Hauptweg zurück.
- Der Herr weicht der Dame nach links oder rechts aus und hält sich überwiegend auf der Mitte der Tanzlinie ("Slot") auf.
- Der „Slot“ in dem der WCS getanzt wird, ist nicht fix sondern variiert in Länge und Breite abhängig von

den Figuren.

- Im Einsteiger- und Aufbau-Level beginnen die meisten Paare den WCS mit einem 4 Beat Starter Step.
- Die meiste Zeit tanzen beide Partner in die gleiche Richtung (anstelle einer entgegengesetzten „Rock“-Bewegung).
- Die Schritte von Dame und Herr sind i.d.R. unterschiedlich und nicht spiegelbildlich zueinander.
- Der WCS ist ein 50:50 Partnertanz.
- Herr und Dame haben die Freiheit zu improvisieren, sofern der/die Partner/in in seiner/ihrer Bewegung nicht gestört wird.
- Die musikalische Interpretation der Musik ist wichtiges Charaktermerkmal des WCS.
- Der Bewegungsablauf im WCS soll weich und geschmeidig sein.

## 1.5 Das *Rhythm Unit System* der GSDTA

Eine besondere Errungenschaft der GSDTA ist die Entwicklung des Rhythm Unit Systems, mit dem man auf sehr anschauliche Art und Weise die Rhythmen und das Bewegungstiming in den unterschiedlichsten Tänze darstellen und verdeutlichen kann. Die Musik wird jeweils in Einheiten (Units) von einem Down-Beat und einem Up-Beat unterteilt. Dann markiert man mit Punkten auf einer Schautafel, wann die Bewegungen in einem Tanz ausgeführt werden. So wird das Timing von Bewegungen visuell nachvollziehbar dargestellt. Der Einsatz der Schautafeln eignet sich besonders, um das Timing in den Triple Steps darzustellen oder wenn man in einer fortgeschrittenen Stufe Rhythmusvariationen vorstellen und einsetzen möchte.

## 1.6 Der *Rolling Count*

Eine sehr bewährte Methode, über das Zählen einen guten Bewegungsablauf zu erreichen, ist der Einsatz des sogenannten *Rolling Count*. Dieser lautet wie folgt: „& a 1 & a 2 & a 3 & a 4 & a 5 & a 6 & a 7 & a 8“. In Verbindung mit dem *Rhythm Unit System* können mittels des *Rolling Count* auch Körperaktionen präzise getimt werden.

## 1.7 *Phrasing* im West Coast Swing

Wie schon oben zu lesen war, gehört die Musikinterpretation zu den charakteristischen Merkmalen des West Coast Swing. Hierzu gehört auch das Timing & Phrasing. Hierbei werden die Figuren beim Tanzen spontan so zusammengestellt, dass sie am Ende eines Melodiebogens enden und eine neue Figur zu Beginn eines neuen Melodiebogens beginnt. Häufig ist es jedoch so, dass die Figuren vor Ende des Melodiebogens schon zu Ende sind oder noch nicht zu Ende sind. Im ersteren Fall kann man die Zeit bis zum Ende eines Melodiebogens durch „Füll“-Schritte ausfüllen (z.B. Triple Rhythm Break & Anchor“) oder durch freie improvisierte Bewegungen. Die Anchoraktion am Ende des Melodiebogens gibt dann das gemeinsame Ende der aktuellen Figur an und so kann der Start der neuen Figur zu Beginn des neuen Melodiebogens erfolgen. Der zweite Fall ist etwas anspruchsvoller und erfordert mehr Erfahrung. Über ein geführtes Unterbrechen der aktuell getanzten Figur und Einsatz der Anchor-Aktion kann die Figur zum Ende eines Melodiebogens abgebrochen werden und die neue Figur mit Beginn des neuen Melodiebogens gestartet werden. Es empfiehlt sich bereits im Einsteigerbereich durch Übungssequenzen (Amalgamations) über 32 Taktschläge (z.B. 4x 6-Beat-Figuren und 1x 8-Beat-Figur), die dem korrekten Timing & Phrasing entsprechen, das Gefühl und Gehör hierfür zu schulen.

## 1.8 Definitionen

### CPB CENTER POINT OF BALANCE

Der CPB Center Point of Balance (das Balance-Zentrum) befindet sich im Solar Plexus unterhalb des Brustbeins. Der CPB ist für die Führung von besonderer Bedeutung. Die Führung des Herrn erfolgt durch Bewegen seines CPB auf den CPB der Dame hin (Entstehen von Druck = „Compression“) oder von ihm weg (Entstehen von Zug = „Leverage“).

## **FOOT POSITIONS (Fußpositionen) im West Coast Swing**

1. Position: Füße geschlossen (leicht ausgedreht)
  2. Position: Füße seitwärts (leicht ausgedreht)
  3. Position: Ferse vorderer Fuß zur Innenseite hinterer Fuß, dass beide Knie gebeugt werden können
  4. Position: Vorwärtsschritt-Position
  5. Position: Große Fußzehe des einen Fußes hinter der Ferse des anderen Fußes
- Hook: Ein Fuß wird hinter den anderen stark eingekreuzt
- Cross: Ein Fuß wird vor dem anderen stark eingekreuzt

## **BODY POSITIONS (Körperpositionen) im West Coast Swing (Auswahl)**

Sling Shot Position: Promenadenposition, bei der die Dame in die rechte Hand des Herrn „geankert“ ist und auf der Tanzlinie (Slot) etwa 1½ Fuß hinter dem Herrn versetzt steht.

## **ABSOLUTE PATTERN – ADJUSTED PATTERN**

Solo wird eine Figur als „Absolute Pattern“ getanzt und ist die Idealausführung einer Figur ohne Abstimmung mit einem Tanzpartner. Wenn zwei Personen miteinander tanzen, dann sieht man die Figur in Form einer „Adjusted Pattern“. Die Figurenausführung weicht leicht von der Idealform ab und berücksichtigt die besonderen Gegebenheiten im Paar. Die Anpassung der Figurenausführung an die Gegebenheiten sind je nach Partnerzusammenstellung unterschiedlich. Das Verständnis und der Einsatz von „Absolute Pattern“ und „Adjusted Pattern“ hilft beim Training, schnell gute Ergebnisse zu erzielen.

Hinweis:

Beim Unterrichten einer Figur ist es sehr wichtig, diese zuerst als „Absolute Pattern“ zu unterrichten, bevor eine Variation gezeigt wird. Wenn Tänzer Figurenmaterial von Videos kopieren, dann sehen sie die Figuren fast ausschließlich als „Adjusted Pattern“ und nicht in der Idealform „Absolute Pattern“. Dies kann zu fehlerhaften Bewegungsabläufen oder Umsetzen von Figuren führen.

## **LEAD (Führung)**

Führung ist eine Richtungsangabe. Sie entsteht durch Einsatz des CPB und nicht durch Armkraft. Die Führung erfolgt überwiegend auf das „&a“ für dem Taktschlag. Einige Führungen starten aber auch schon in der vor dem Taktschlag liegenden Rhythmusseinheit. Active Lead - passive Lead (laufen lassen)

## **FOLLOW (Folgen)**

Das Folgen ist eine Reaktion auf das Führen und erfolgt einen Sekundenbruchteil später als die Führung, aber trotzdem „on time“.

## **SIGNALS**

Ein Signal ist jede Form eines verbalen oder visuellen Hinweises. Das kann z.B. sein ein Fingerdruck, verbale Kommandos. Sie werden meist bei nicht führbaren Figuren eingesetzt und gelten im West Coast Swing nicht als Führung (Punktanzug bei WCS Turnieren). Nicht führbare Figuren sollten ausschließlich mit Partnern getanzt werden, die diese Signale verstehen.

## **FLASHLIGHT TECHNIQUE**

Eine Technik die dabei hilft, ein Paar zu zentrieren (Verbindung zueinander). Verwendet wird die Vorstellung, eine Lampe im CPB zu tragen. Beim Follower sollte der Schein der Lampe so oft wie möglich, bei Drehungen so früh wie möglich wieder zum CPB des Leader zeigen. Beim Leader sollte der Schein der Lampe so oft wie möglich zum CPB des Follower oder in die Richtung, in die der Follower tanzen soll, zeigen.

## 2. Die Praxis

### 2.1. Vorbereitung

#### 2.1.1 Grundprinzipien des Lead & Follow im West Coast Swing

- in Gruppenarbeit Erfahrungen sammeln mit Einsatz des CPB:

in GÜSt in Doppelhandhaltung CPB zusammenbringen und voneinander weg bewegen, das Gleiche in Einhandhaltung

Erfühlen von „Leverage“ und „Compression“ (Hinweis: für Herrn bei Rückwärts Leverage Lead: Schultern runter und zurück)

Wie fühlt es sich an, wenn dabei der Oberkörper nach vorne bzw nach hinten kippt, bzw. wenn er aufgerichtet bleibt ?

Was machen die Arme dabei ? Wodurch entsteht ein elegantes, weiches, flexibles Aussehen ?

Wie fühlt es sich an, wenn man „Leverage“ und „Compression“ durch aktives Beugen und Strecken der Arme erzeugt ?

- Fazit:

„Leverage“ entsteht NICHT durch ein Armverkürzen sondern durch das Auseinandergehen beider CPBs.

„Compression“ entsteht NICHT durch nach vorne schieben der Arme sondern durch das Aufeinanderzubewegen der beiden CPBs.

Die Arme bleiben passiv und übertragen lediglich die CPB Bewegungen.

- Leverage-Übung: Lead & Follow mit Gummiband

- Übung Tennisball unter Oberarmen festklemmen, um Oberarme beim Führen unten zu lassen (nicht für Über-Kopf-Figuren)

- Wo werden die freien Hände gehalten ? Übung: Ellbogen anwinkeln, Hände auf Hüfthöhe (Kaffebecher halten) wie auf Schienen vor-rück führen (Hilfsmittel Pappbecher, gefüllt mit )

Active Lead - passive Lead (laufen lassen)

- „Positive Following“ der Dame

Konzept Michelle: erster Schritt Herr geht aus dem Weg, falls Dame am Herrn vorbei soll (Body Language)

#### 2.1.2 Grundelemente im West Coast Swing

##### 1. Steps

Gehschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Fußpositionen: 4. und 2.

Fußarbeit im Vorwärtsschritt: Ankommen auf vorderem Teil der Ferse, dann nach vorne abrollen.

Schrittgröße: nur so groß, dass freier Fuß bei Gewichtsübernahme nicht nachgezogen werden muss (ein klein wenig nachziehen ist akzeptabel).

Slot: Follower läuft auf einer Linie, leicht ausgedrehte Füße, „Knee Brush“

##### 2. Triple Steps

Triple Steps am Platz, „Anchor Triple“, „Coaster Triple“ (nicht gedreht), „Back - In Place - Forward“, „Turning Triple“

Fußarbeit: stets auf Ballen ankommen, am Ende flacher Fuß bei erstem und letztem Schritt

Schrittgröße: „Anchor Triple“ klein; „Coaster Triple“, „Turning Triple“ und „Moving Triple“ Betonung des letzten Schritts (größerer Schritt)

## 2.2. Die 14 festgelegten Grundfiguren des WCS 101

Anmerkung: Die nachfolgenden Figuren werden in der von der GSDTA empfohlenen Reihenfolge des Unterrichtens aufgeführt. Es beginnt mit Figuren mit dem Führungsmerkmal „Leverage“ (Figuren 1 bis 9). Es folgen Figuren mit dem Führungsmerkmal „Compression“ (Figuren 10 - 12). Abschließend kommen zwei 8-Beat-Figuren (Figuren 13 und 14). Erarbeiten der Figuren nach den beiden Grundprinzipien „Erster Schritt Herr in Richtung erster Vorwärts-Schritt Dame“ und „Wohin bewegen sich die CPB in Relation zueinander“ (Entstehen von Leverage oder Compression). Herausstellen, was in jeder folgenden Figur neu hinzu gelernt wird.

## 1.) Grundfigur „Triple Rhythm Break & Anchor“

Herr: Body Lead, das „&“ gehört dem CPB

Dame: Rotation auf „& a“, das „&“ gehört dem CPB

Hinweis: Diese Figur wird an andere Figuren als Verlängerung angehängt, um einen Melodiebogen zu vervollständigen, wenn noch 4 oder 8 Schläge übrig bleiben.

## 2.) Grundfigur „Left Side Pass“

Herr: Drehung nach links, „Individual Centering“ (= „Foot follows frame“) sowie „Partner Centering“ (= „Flashlight Technique“) zueinander oder in Richtung der nächsten Bewegung

Dame: „Individual Centering“ (= „Foot follows frame“) sowie „Partner Centering“ (= „Flashlight Technique“) zueinander, Flashlight zeigt bei Drehungen so früh wie möglich wieder zum CPB des Herrn

Hinweis: Herr drückt nicht im 2. Teil, Dame geht selber nach hinten, dadurch bleibt „Leverage“ erhalten

## 3.) Grundfigur „Underarm Turn“

Herr: Drehung nach rechts

Dame: Kopfdrehung nach links, wenn es in Linksdrehungen geht

Hinweis: Herr drückt nicht im 2. Teil, Dame geht selber nach hinten, dadurch bleibt „Leverage“ erhalten

## 4.) Grundfigur „Underarm with Hand Change“

Herr: ohne Drehung an Dame vorbei, neue Endposition, Handwechsel

Dame: neue Endposition zueinander, Handwechsel

Hinweis: auch wenn grundsätzlich möglich, keine „Underarm TURN“ tanzen, damit ein neues Aneinander-vorbeitanzen gelernt wird

## 5.) Grundfigur „Right Side Pass with Hand Change“ (Lady Behind Man)

Herr: aus Hintereinderposition zurück zur GÜSt, Handwechsel

Dame: aus Hintereinderposition zurück zur GÜSt, Handwechsel

Hinweis: Herr drückt nicht im 2. Teil, Dame geht selber nach hinten, dadurch bleibt „Leverage“ erhalten

## 6.) Grundfigur „4-Beat Starter Step“

Herr: Neue Position zueinander (V-Shape)

Dame: Neue Position zueinander (V-Shape)

Hinweis für Leader: Startposition dient der Synchronisation im Paar und einem einfachen gemeinsamen Start speziell bei fremden Followern. Bei unbekanntem Followern bitte immer einfache Starter Steps verwenden.

## 7.) Grundfigur „Slingshot Throw Out“

Herr: neue Zusammensetzung bekannter Bewegungsabläufe und Schrittmuster

Dame: neue Zusammensetzung bekannter Bewegungsabläufe und Schrittmuster

## 8.) Grundfigur „Right Torque Turn“

Herr: neue Führungsinformation für Damendrehung nach rechts

Dame: Drehung nach rechts auf „& a“, R Hüfte und Schulter zurück bei „3&“

Hinweis: Herr drückt nicht im 2. Teil, Dame geht selber nach hinten, dadurch bleibt „Leverage“ erhalten

### 9.) Grundfigur „Turning Basic“

Herr: Dame bei „3“ mit R Hand im „left upper quadrant“ auffangen, Körperdrehung nach R bei „3&a4“, Vorwärtsbewegung bei „4“, enge Haltung beim Anchor Triple,

Dame: „Back-Close-Fwd“ bei „3&a4“ und Rotation nach R auf „&a“ nach „4“

### 10.) Grundfigur „Basic Tuck“ (From Slingshot Position)

Herr: erster Einsatz von „Compression“ bei „3&a4“

Dame: erster Einsatz von „Compression“ bei „3&a4“, Drehung nach rechts bei „4“

### 11.) Grundfigur „Push Break“

Herr: kein Ausweichen, Doppelhandhaltung,

Dame: Richtungswechsel im ersten Triple von Fwd zu Bwd

### 12.) Grundfigur „Two-Hand Tuck“

Herr: Basic Tuck aus GÜSt in Doppelhandhaltung

Dame: Basic Tuck aus GÜSt in Doppelhandhaltung

Hinweis: Diese Figur kann in zwei Varianten getanzt werden: „Two-Hand Contra Body Tuck“ und „Two-Hand Cross Strut Tuck“ tanzbar.

### 13.) Grundfigur „Walking Whip“

Herr: Herr Seitwärts auf „4“, Verlängerung einer 6-Beat-Figur um 2 Schritte, Ende in Slingshot Position

Dame: Verlängerung einer 6-Beat-Figur um 2 Schritte, Ende in Slingshot Position

Exkurs: Damen gehen stets von 6-Count Basic aus, bis der Herr über die Führung etwas verändert. Die Stärke der Verbindung (Zug/Druck) während einer Figur dient als Führungsmerkmal für Figurenvariationen und Freestyle. So kann z.B. eine *Rhythm Extension* (Rhythmusverlängerung) um 2 Schritte von einer 6-Beat- zu einer 8-Beat-Figur führen und umgekehrt. Das Führungsmerkmal, ob um Steps oder Triples verlängert werden soll ist die Körperposition zueinander (gerade GÜSt bei 2 steps, diagonale GÜSt für Triple).

### 14.) Grundfigur „Release Whip“

Beide: Ende in offener GÜSt

## 2.3. Beispiele für Amalgamations zum Üben von *Phrasing*

#### Amalgamation 1:

- 2 Left Side Passes

- 2 Underarm Turns

- Triple Rhythm Breaks through “8.”

Total: 4 Sets-of-8

**Amalgamation 2:**

- Hand Change Starter Step on Counts "1 2 3 4" starting on Count-1 of a new phrase
- 3x Right Side Pass (= Continuous Right Side Pass)
- Underarm Turn
- 1 set Triple Rhythm Break (4-Beats of Music)

Total: 4 Sets-of-8

**Amalgamation 3:**

- Turning Basic into a
- Slingshot Throw Out
- Underarm w/ Hand Change
- Right Side Pass
- Triple Rhythm Break through "8"

Total: 4 Sets-of-8

**Amalgamations 4:**

- 4-Beat Starter Step (on "5 6 7 8" of the intro or last phrase of music)
- Right Side Pass
- Underarm Turn
- Turning Basic
- Slingshot Throw Out
- 1 set of Triple Rhythm Breaks (8 Beats of music)

Total: Intro plus 4 Sets-of-8

**Amalgamation 5:**

- Push Break
- Underarm Turn
- Turning Basic
- Basic Tuck
- 2 sets of Triple Rhythm Breaks (8-Beats)

(Repeatable Sequence)

Total: 4 Sets-of 8

**Amalgamation 6:**

- Push Break
- Two-Hand Tuck
- Turning Basic
- Basic Tuck
- 2 sets of Triple Rhythm Breaks. (8-Beats)

(Repeatable Sequence)

Total: 4 Sets-of-8

**Amalgamation 7:**

- Walking Whip
- Two Hand Tuck
- Underarm Turn
- Release Whip
- 1 set of Triple Rhythm Breaks (4 Beats)

Total: 4 Sets-of-8

**Amalgamation 8:**

- 4 beliebige 6-Beat-Figuren
- 1 beliebige 8-Beat-Whip.

Total: 4 Sets-of-8