

Discofox



Discofox ist ein Gesellschaftstanz, der paarweise getanzt wird. Er ging aus dem Foxtrott hervor und kann nahezu auf der Stelle und damit auch auf dem zumeist begrenzten Flächenangebot einer Diskothek tanzbar.

Der Discofox basiert auf dem 4/4-Takt.

Ein Grundschrift wird auf drei Schläge ausgeführt. Als Musik eignet sich prinzipiell jede Form der Tanzmusik mit regelmäßigem 4/4-Rhythmus und einer Geschwindigkeit von rund 120 BPM.

Der Discofox ist heute neben Salsa der populärste Paartanz in vielen Ländern, was unter anderem an seiner technischen Unkompliziertheit und an seiner Vielseitigkeit liegt. Aus diesem Grund ist er nur für musisch-gesellige Aktivitäten eines Sportvereins beliebt, sondern auch für sportliche Darbietungen.

[Haltung und Grundschrift](#)

[Video](#)

[Tanzfiguren Stufe I - 1-4](#)

1. Auseinander und zusammen 2. Damensolo 3. Reigen 4. Körbchen

[Tanzfiguren Stufe I - 5-8](#)

5. He goes, she goes 6. Wickelfigur 7. Schiebetür 8. Grundschrift mit Rechtsdrehung

[Tanzfiguren Stufe II - 1-4](#)

1. Doppelschritt 2. Mogelbrezel 3. Opening out 4. Loop

[Tanzfiguren Stufe II - 5-8](#)

5. Damen-Doppeldrehung 6. Schiebetür Rücken an Rücken 7. Crossover mit Flirt 8. He goes, she goes mit Tabletop

Alle 8 Figuren der Stufe 1

Alle 8 Figuren der Stufe 2