

# Rock'n'Roll/Boogie-Woogie – Basisfiguren: Damenseitenwechsel

Eine der ersten Figuren, die man im Rock'n'Roll lernt: Der Tänzer führt die Tänzerin unter seinem Arm auf die andere Seite.



Aus der offenen Tanzhaltung führt der Tänzer die Tänzerin auf 1-2 an seiner rechten Seite vorbei. Durch Heben der führenden Hand nach rechts oben im Vorbeigehen erfolgt auf 3-4 automatisch eine ½-Drehung der Tänzerin nach links (Tänzerin folgt mit der Schulter der Hand). Der Tänzer ist dabei stets gegen die Tänzerin ausgerichtet (macht also selbst ebenfalls eine ½-Drehung, nach rechts). Die Tänzerin dreht unter den Händen.

**Bemerkung:** Während des Seitenwechsels kann der Griff nicht immer gehalten werden. Die Hände drehen ineinander.

---

Quelle: René Bachmann, Fabian Studer, J+S-Experten Tanzsport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**