



Das Zweite Tanzbuch

Tanzlehrbuch Band 2

Günter Schumann

*Wenn du dich im Kreise drehst,
die Anweisung mal nicht verstehst,
schaue schnell in dieses Buch,
schon gelingt dir der Versuch.*

Günter Schumann



Sabine Kussin
und
Günter Schumann

Der Autor Günter Schumann, geboren 1954 in Berlin, ist seit seinem siebzehnten Lebensjahr aktiver Tänzer. Er unterrichtet Gesellschafts- und Modetänze seit 1990. 1998 gründete er die Tanzschule „Hofparkett“ in Berlin (www.hofparkett.de).

Er sammelt Bücher über das Tanzen aus allen Epochen und besitzt ein großes Tanzbucharchiv.

Das Zweite Tanzbuch

Tanzlehrbuch

Band 2

Günter Schumann

unter Mitarbeit von
Sabine Kussin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Neuaufgabe (2. Auflage)

© Juni 2021 Günter Schumann

das-zweite-tanzbuch@tanzbuecher.de

Herstellung und Verlag:

[Books on Demand](#), Norderstedt

Layouterstellung mit Papyrus[®], Grafiken mit Drawplus[®].

Alle Rechte für die Texte, Grafiken und Zeichnungen vorbehalten, auch die der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronische Medien. Das Erstellen und Verbreiten auf Papier, auf Datenträger oder im Internet, insbesondere als pdf, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors Günter Schumann gestattet und wird widrigenfalls strafrechtlich verfolgt.

ISBN-13: 978-3-75435-452-0

Inhaltsverzeichnis	5
- Vorworte.....	10
- Figurennamen - englisch/deutsch	12
- Abkürzungen.....	12
I. Einleitung	13
- Darstellungsformen.....	14
- Zeichenerklärung.....	18
- Grundstellungen.....	20
Bewegung im Raum	22
- Tanzrichtung.....	22
- Raumrichtungen.....	24
Bewegung in den Tänzen	26
- Die Raumdünze.....	26
- Platz- und Raumdünze.....	27
- Freizeitdnz und Turniertdnz.....	28
Tdnzen Miteinander	30
- Freies Föhren.....	30
- Vorwärts und rüdkwärts Tdnzen.....	30
- Geschlossene Tdnzhaltung.....	30
- Offene Tdnzhaltung.....	31
- Tdnzen ist Teamwork.....	32
Der Tdnzschrift	33
- Der Schritt.....	33
- Fersen- und Ballenschrift.....	33
- Ferse abziehen.....	34
- Heben und Senken.....	34
Die Körperbewegung	36
- Rund um die Achsen.....	36
- Körpergegenbewegung und Körperseitenführung.....	36
- Links ist vorn.....	37
- Rechts ist vorn.....	38
- In Spur oder außenseitlich vorbei.....	40

II. Die Tänze	41
Slowfox	43
Slowfox lernen, von Anfang an.....	47
Figurenfolge: Federschnitt, Dreierschnitt (Stufe 1-3).....	48
Figurenvergleich: Federschnitt (Stufe 1-3) - (Stufe 4).....	51
1. Federschnitt (Stufe 4).....	52
Figurenfolge: Federschnitt, Dreierschnitt (Stufe 4).....	52
2. Dreierschnitt (Stufe 4).....	55
3. Wischer.....	56
4. Federschnitt aus Promenadenposition.....	57
Figurenfolge: Federschnitt, Dreierschnitt.....	60
Figurenfolge: Federschnitt, Wischer, Federschnitt.....	60
5. Offene Rechtsdrehung.....	61
6. Rückwärtiger Federschnitt.....	63
7. Rückwärtiger Dreierschnitt.....	63
Figurenfolge: Rückwärtiger Federschnitt & Dreierschnitt.....	66
8. Offene Rechtsdrehung rückwärts.....	67
Figurenverbindungen.....	70
Quickstep	71
1 & 2. Grundschnitte einfach - Vierteldrehung & Seitenschassé.....	74
Grundschnitt verändert - Vierteldrehung & Seitenschassé.....	79
3. Kreuzschritt vorwärts.....	83
4. Halbe Rechtsdrehung.....	86
5. Rechtskreiseldrehung.....	88
6. Zögerwechsel.....	91
7. Wechselschnitt-Linksrotation.....	94
Figurenfolge: Wechselschnitt-Linksrotation (vor) & Seitenschassé.....	94
Figurenfolge: Vierteldrehung, Wechselschnitt-Linksrotation (vor), Wechselschnitt-Linksrotation (rück), Seitenschassé.....	97
8. Kreuzschassé.....	101
Figurenfolge: Wechselschnitt Linksrotation (rück), Kreuzschassé.....	101
Figurenfolge: Kreuzschassé & Kreuzschritt vorwärts.....	104
Figurenfolge: Seitenschassé, Extraschnitt, Kreuzschassé.....	104
Figurenverbindungen.....	106

Langsamer Walzer	107
9. Rechtsdrehung.....	112
10. Wischer	116
11. Chassé nach links.....	119
Figurenfolge: Wischer & Chassé nach links	122
12. Impetus.....	123
Figurenfolge: Rechtsdrehung & Impetus	126
13. Linksflechte.....	127
Figurenfolge: Impetus, Linksflechte & Rechtsdrehung.....	131
Figurenfolge: Wischer, Linksflechte & Rechtsdrehung.....	131
14. Zögerwechsel.....	132
15. Rechtsschassé.....	133
Figurenfolge: Zögerwechsel & Rechtsschassé.....	136
16. Linkskreisel.....	137
Figurenfolge: Zögerwechsel & Linkskreisel.....	140
Figurenfolge: Zögerwechsel, Rechtsschassé und Linksflechte 4-6	141
Figurenfolge: Zögerwechsel, Linkskreisel und Linkskreisel.....	141
Figurenverbindungen.....	142
 Wiener Walzer	 143
5. Rechtsdrehung.....	146
6. Linksdrehung.....	146
Übergangsschritte.....	146
7. Schmetterling (Butterfly).....	151
 Europäischer Tango	 157
11. Gehschritte mit Gegenbewegung.....	161
12. Link (Progressive).....	164
Figurenfolge: Gehschritte, Link, geschlossene Promenade.....	166
13. Offene Linksdrehung.....	167
Figurenfolge: Gehschritte, offene Linksdrehung.....	170
14. Fünferschritt.....	171
Figurenfolge: Fünferschritt in die Ecke, geschlossene Promenade.....	174
15. Rückwärtspromenade.....	175
Figurenfolge: Link, Rückwärts-Promenade & Fünferschritt	178
Figurenfolge: Link, Rückwärts-Promenade, Corté, Linksdrehung.....	178
16. Rückwärtiges Corté.....	176
Figurenfolge: Link, Rückwärts-Promenade & Fünferschritt	176

Figurenfolge: Link, Rückwärts-Promenade, Rückwärtiges Corté, Abschluss-Schritt	176
17. Offene Promenade	179
18. Außenseitliche Kehre	180
Figurenfolge: Offene Promenade, Außenseitliche Kehre	181
19. Brush-Tap	182
20. Promenaden-Rechtsdrehung	185
Figurenfolge: Link, Promenaden-Rechtsdrehung, Wiegeschrittdrehung, Abschluss-Schritt	190
Figurenfolge: Link, Promenaden-Rechtsdrehung, Offene Linksdrehung	190
Figurenverbindungen	192
Samba	193
7. Bota Fogos voreinander	197
Figurenfolge: Wischer, Promenade, Bota Fogos voreinander, Promenade ..	201
8. Bota Fogos voreinander mit Fußwechsel	202
Figurenfolge: Wischer, Promenade, Bota Fogos voreinander, Fußwechsel, Bota Fogos gegeneinander, Fußwechsel, Bota Fogos voreinander, Pro- menade	206
9. Seit-Samba-Schritt	208
10. Criss Cross	210
Figurenfolge: Wischer, Promenade mit Seit-Samba-Schritt, Criss Cross, offene Promenade, Criss Cross, Wischer	214
Cha Cha Cha	217
12. Startschritt, Grundschrift geschlossen	221
13. Verfolger ohne Drehung	225
14. Verfolger mit halber Drehung	231
15. Verfolger mit ganzer Drehung	237
16. Three Cha Cha Chas	242
Figurenfolge: drei Cha Cha Chas vorwärts und rückwärts	248-249
17. Fan (aus geschlossenem Grundschrift)	250
18. Hip Twist (zum Fan)	256
19. Alemana-Drehung	261
Figurenfolge: Grundschrift, Fan, Solodrehung oder Alemana	261
20. Fan, Hockey-Stick	265
Figurenfolge: Grundschrift, Fan, Hockey-Stick	265
Figurenverbindungen	269

Rumba	271
01. Grundschrift.....	276
Figurenfolge 1: Grundschrift, Solodrehung, beide Spot-Turn, beide drei Cucaracha, Chassé, beide Spot-Turn.....	279
13. Beide Spot-Turn.....	280
14. Beide Cucaracha.....	281
15. Chassé.....	282
Figurenfolge 2: Grundschrift, Solodrehung, Rückwärtspromenade, Aida, Wiegeschrift mit Tap, beide Spottturn.....	286
16. Aida.....	286
17. Wiegeschrift mit Tap.....	287
18. Spot-Turn.....	289
19. Weiterer Spot-Turn.....	289
20. Fencing.....	292
21. Aida mit Spirale.....	294
22. Curl und Aida.....	296
23. Fan-(Position).....	299
Figurenfolge 3: Grundschrift, Fan, Solodrehung.....	300
24. Hip-Twist.....	306
Figurenfolge 4: Hip-Twist, Fan, Hockey Stick.....	306
25. Hockey Stick.....	310
Figurenverbindungen.....	312
Jive	313
7. Grundschrift - Link-Rock und Fallaway-Rock.....	317
8. American Spin.....	320
9. Peitsche.....	323
10. Doppelte Peitsche.....	326
11. Promenadenschritte.....	328
Figurenfolge: Fallaway-Rock, Chassé nach links, Chassé vorwärts, vier Walks, Chassé nach links und Ausdrehen.....	330
III. Anhang	333
Literaturverzeichnis.....	336
Tanzfigurenübersicht (vier Bücher).....	337
Eigene Bücher.....	347
Kolophon.....	352

Vorwort, 1. Auflage

In diesem Buch geht es um Paartanz oder auch Gesellschaftstanz. Wir beschreiben Tanzfiguren für fortgeschrittene Tänzer.

Unser Tanzkonzept lehnt sich an die Technik des Turniertanzens an, ohne dabei endlose Figurenfolgen tanzen zu müssen. Wir zeigen einzeln tanzbare Figuren und ihre Verknüpfungen. Tanzen soll auch auf kleinen Tanzflächen möglich sein.

Die ideal mögliche Bewegung steht daher auch in diesem Buch nicht im Vordergrund, sondern einfache und flexible Bewegungsformen, die zu vielerlei Musik ein abwechslungsreiches und damit auch interessantes und spaßvolles Tanzen ermöglichen.

Schon im ersten Buch haben wir großen Wert auf die vielen verschiedenen Darstellungsformen der Tanzfiguren gelegt. Diesen Weg gehen wir nun im zweiten Buch weiter. Neu hinzugekommen ist bei einigen Tänzen eine Übersicht der möglichen Figurenkombinationen, ein Organigramm. Die Füße in den Teppichen sind vollständig neu gezeichnet, sie zeigen nun nicht mehr die Schuhsohlen, sondern die Schuhe von oben. Die Tanzpärchen sehen auch ganz anders aus und entsprechen nun eher den realen Körperformen.

Marschfox und Foxtrott werden nicht erweitert, dafür sind Slowfox und Quickstep hinzugekommen. Der argentinische Tango ist hier nicht mehr dabei. Das machen wir in einem separaten Buch.

Tanzen lernen ohne Tanzkurs ist nicht sinnvoll. Ein Buch kann die Anleitung durch Tanzlehrer nicht ersetzen. Auch Korrekturen der eigenen Bewegungen durch Tanz- und Lehrerfahrene sind wichtig, wenn es richtig gemacht werden soll.

Dieses Buch will als Unterstützung zum Gelernten verstanden werden, als kleines Nachschlagewerk, um das, was verloren gegangen scheint wieder ins Gedächtnis zurückzuholen. Am allermeisten aber hilft Praxis, also üben, üben, üben, und ein bisschen sicher dieses Buch.

Ein Buch, um in Bewegung zu kommen.

Vorwort, 2. Auflage

Nach nunmehr neun Jahren haben wir „Das Zweite Tanzbuch“ neu aufgelegt. Es gehört jetzt zur Buchreihe „Tanzlehrbuch“. Als zweiter Band baut es auf dem Programm des ersten Tanzbuches auf.

Wie auch in den anderen Büchern unserer Reihe geht es um Paartanz als geselligen Spaß. Wichtig sind uns einfaches Gelingen und Flexibilität, auch auf vollen Tanzflächen, mit unbekanntem Partnern, zu neuer Musik. Wir stellen Bewegungen für Tanzpaare vor, die ihr Repertoire vergrößern möchten.

Wir haben einige Grundschrift-Techniken vertieft, manche Darstellungen verbessert und bekannte Fehler durch unbekanntere ersetzt.

Mit den detaillierten Erklärungen zu Körpergegenbewegung, Seitenführung, Heben und Senken beschreiben wir erweiterte Möglichkeiten der Paarkommunikation, also des Führens und Folgens. Neue Figuren und Vorschläge für Figurenfolgen sind hinzugekommen.

Tanzen lernen ohne Tanzkurs ist nicht sinnvoll. Ein Buch kann die Anleitung durch Tanzlehrer nicht ersetzen. Auch Korrekturen der eigenen Bewegungen durch Tanz- und Lehrerfahrung sind wichtig, wenn es richtig gemacht werden soll.

Dieses Buch will als Unterstützung zum Gelernten verstanden werden, als kleines Nachschlagewerk, um das, was verloren gegangen scheint wieder ins Gedächtnis zurückzuholen. Am allermeisten aber hilft Praxis, also üben, üben, üben, und ein bisschen sicher dieses Buch.

Ein Buch, um in Bewegung zu bleiben.

Figurennamen - englisch/deutsch

Wir benutzen nach Möglichkeit deutsche Bezeichnungen der Figuren und geben die englischen Bezeichnungen so vorhanden in Klammern an. Bei einigen Figuren hat sich aber der englische Name so weit etabliert, dass wir diese Figuren hier auch englisch bezeichnen (z.B.: Fan).

Abkürzungen

RF = Rechter Fuß

LF = Linker Fuß

a.E. = am Ende

P.P. = Promenadenposition

T = Taktschlag in der Musik des speziellen Tanzes, meist 1/4.

TC = Taktschlag in der Rumba, Cuban Style

TS = Taktschlag in der Rumba, Square Style

S = Schritt, Schrittnummer

RD = Rechtsdrehung

LD = Linksdrehung

M = Männerschritte

F = Frauenschritte

I. Einleitung

Die Darstellungsformen

Eine komplexe Bewegung lässt sich nicht mit einem Satz beschreiben. So ist es auch mit unseren Zeichnungen. Wir zeigen deshalb die einzelnen Tanzfiguren in verschiedenen Darstellungsformen. Jede Darstellung zeigt andere Aspekte der Figur, sodass wir für jede Frage nachschlagen können, wo sie uns am besten beantwortet wird. Keine Darstellungsform kann alle Fragen beantworten. Jede einzelne Form hat ihre Stärken und Schwächen.

Die verschiedenen Formen, in der Reihenfolge, wie wir sie anwenden, sind:

Text Wir beschreiben den Tanz und die Bewegungen der einzelnen Tanzfiguren durch Text. Die Textbeschreibung bleibt allgemein, beschreibt Grundsätzliches der Figur wie ihre Bewegung im Raum, gibt Hinweise zur Tanzhaltung und Tipps zur Führung. Wir geben an, welche Figur „davor“ und „danach“ getanzt werden kann.

Hier fehlen die Bilder, also mehr als tausend Worte.

Tabelle Die zweite Form ist „tabellarisch“. Wir tragen in eine Tabelle einzelne Schritte einer Figur ein und beschreiben die Bewegungsrichtung der Füße mit Text und kleinen Bildern. Für das Setzen der Füße bezogen auf den eigenen Körper in Zusammenhang mit Takt und Rhythmus ist die Tabelle die ausführlichste Darstellungsform.

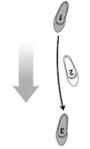
Wir geben jedem Schritt eine Schrittnummer in Spalte „S“, die die Bewegung der Füße durchzählt. Die Schrittnummern sind im Tanzteppich und Korridor angegeben und helfen somit den Schritt wiederzufinden.

In der Spalte „T“ werden die Taktschläge angegeben. Für die Rumba werden die Bewegungen auf zwei verschiedene Arten den Taktschlägen zugeordnet.

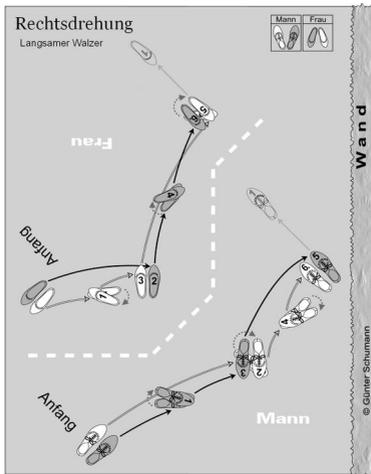
Die Tabelle ist die Lupe des Teppichs!

Es geht hier um die Füße, deren Ausrichtung, Rhythmus und Schrittnummer. Die Körperbewegung und die Körperstellung im Raum kommen hier zu kurz. Auch der Zusammenhang der Figur ist hier nicht ersichtlich.

Gekreuzter Grundschrift, sie vorwärts, er rückwärts.

Männerschritte	S	Beschreibung	T	Frauenschritte
	1	langsam Er tanzt mit dem LF einen leichten Bogen seitwärts, vorwärts. Sein Gewicht ist a.E. links. Sie tanzt mit dem RF einen leichten Bogen seitwärts, rückwärts. Ihr Gewicht ist a.E. rechts.	¼-Takt 2	
	2	langsam Er verlagert sein Gewicht auf den rechten Fuß. Sie verlagert ihr Gewicht auf den linken Fuß.	¼-Takt 3	
	3	schnell Er setzt den LF weit nach hinten, schräg zum RF (überkreuz), Ballenschritt. Der Fuß bleibt auf dem Ballen. Sein Gewicht ist a.E. links. Sie setzt den RF nach vorn, Ballen, flach. Ihr Gewicht ist a.E. rechts.	¼-Takt 4	

Tanzteppich Auf einer schematischen Abbildung einer Tanzfläche werden einzelne Fußabdrücke mit Schrittnummer, Bewegungsrichtung und Raumaus-



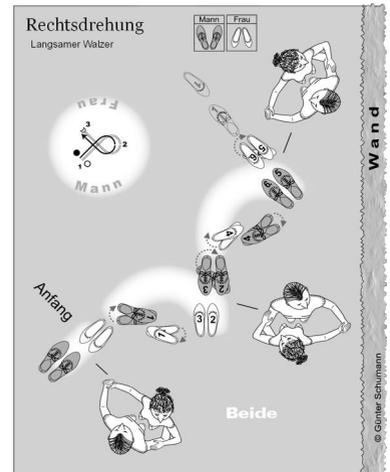
richtung jeweils für sie und ihn getrennt dargestellt. Hier ergibt sich die Möglichkeit, alle Schritte einer Figur im Zusammenhang abzu-
laufen. Die Fußrichtungen und Abstände der Füße sind im Verhältnis realistisch angeordnet. Beim Tanzteppich geht es um die gesamte Figur jeweils für sie und ihn. Die Schrittnummern sind angegeben, sodass Details zu den Schritten in der Tabelle schnell gefunden werden. Die rechten Füße sind grau, die linken Füße sind weiß dargestellt.

Zur besseren Lesbarkeit der Figuren kann das Buch auch umgedreht werden.

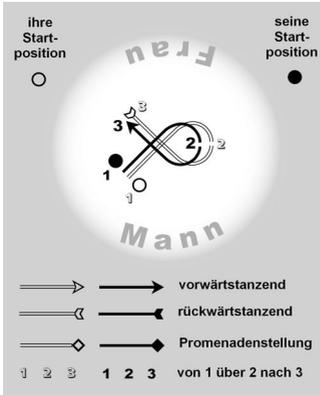
Die Beschreibung von Körperbewegungen und Armhaltungen, sowie der Bezug auf Takt und Rhythmus fehlen völlig.

Tanzkorridor In dieser Darstellung steht die Bewegung des Paares durch den Raum im Vordergrund. Die weiß dargestellte „beleuchtete Fläche“ zeigt den prinzipiellen Ablauf der Tanzfigur. Die Bewegung der Figur zu zweit steht im Vordergrund. Die Schrittnummern sind angegeben. Die Farben der Füße ändern sich, ihre Füße sind weiß, seine grau.

Auch hier fehlen die Darstellungen der Körperbewegung, der Arme und des Rhythmus. Auf Pfeile wird verzichtet.



Kreisgrafik Kleine Grafik in einem weißen Kreis mit Pfeilen, die schematisch die Bewegung der Figur im Raum und der Partner zueinander darstellt. Die dunklen Striche stellen die Bewegung der Männer dar, die hellen die der Frauen. Die Darstellung der Tanzfigur ist reduziert auf den Bewegungsfluß der Partner zueinander.



Die Striche stellen die Bewegung der Tanzenden dar, das kann ein Schritt sein oder auch mehrere. Die Positionen zueinander sind dabei nicht real dargestellt, nur prinzipiell. Reale Darstellungen gibt es in den Tanzteppichen.

Hier sind keine Körper, Füße oder Schritte zu sehen, kein Rhythmus und auch keine Schrittnummern. Es geht nur um die grobe Übersicht über die Tanzfigur. Die beiden Punkte geben den ungefähren Start der Tanzenden in der Figur an.

Nicht zu allen Figuren gibt es eine Kreisgrafik.

Tanzpärchen Kleine schematische Körperabbildungen (Kopf, Schultern, Arme, Hände und natürlich die Nase) ausschließlich von oben gesehen. Sie helfen uns, die Partnerbewegung zueinander innerhalb der Figur zu erkennen. Körperdrehungen und Bewegung durch den Raum sind ersichtlich.

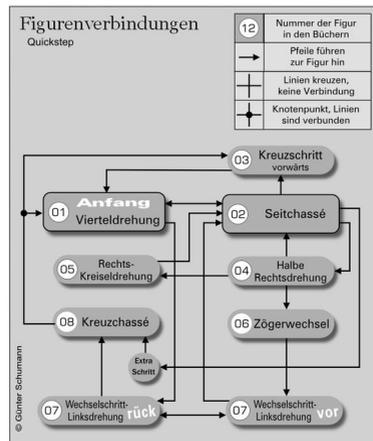


Hier geht es um die Körperstellungen, um die Köpfe, die Arme und Hände. Die Füße sind zu erkennen, die Beine fehlen.

Schritte und Schrittnummern werden hier nicht gezeigt.

Figurenverbindungen Schematische Übersicht der möglichen Figurenverbindungen, dargestellt durch Strichverbindungen zwischen einzelnen Figuren. Die Pfeile geben die Reihenfolge an, in der die Figuren getanzet werden können (von - nach). Wenn sich Linien kreuzen, hat das keine Bedeutung. Verzweigungen werden durch einen Knotenpunkt angezeigt. Die Zahlen entsprechen den Figurennummern im Buch.

Es geht hier nur um mögliche Figurenverbindungen. Alles andere fehlt.



Takttabellen Am Anfang jedes Tanzes zeigen wir eine Tabelle, die den Zusammenhang zwischen Musik und Tanzbewegung darstellt.

	1. Takt				2. Takt				3. Takt			
T	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
TT	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4
Zeit												
L	langsam		langsam		schnell	schnell	langsam		schnell	schnell	langsam	
S	1		2		3	4	5		6	7	8	
F	Gehschritte				Link				Promenade			



T = Taktschlag • TT = Taktteil • L = Lautmalerei • S = Schrittnummern • F = Tanzfigur

T = Taktschlag. Die Zahlen geben die Aufteilung des Taktes in Viertelnoten an.

In der Rumba werden die Bewegungen auf zwei verschiedene Arten den Taktschlägen zugeordnet:

TS = Taktschlag Square Style

TC = Taktschlag Cuban Style

Z = Taktteil bezeichnet den Zeitraum zwischen den Taktschlägen bzw. die Zeit, die vergeht, bis wieder ein Ton erklingt oder der nächste Schritt gesetzt werden soll. Die Einteilung des Taktes in Taktteile verschiedener Dauer ergibt sich aus dem spezifischen Rhythmus der Musik. Wir beschreiben diese Zeitdauer in Bruchteilen des Taktes.

Dabei gibt die Viertelnote ($\frac{1}{4}$ des Taktes) das Grundtempo vor. Zusammenfassungen der Viertelnoten ($\frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{1}{2}$) bedeuten dann langsamere Bewegungen, Aufteilungen in kleinere Einheiten führen zu schnelleren Bewegungen, die auch entsprechend der Aufteilung tänzerisch akzentuiert werden sollen.

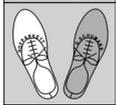
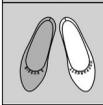
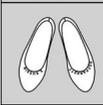
„&“ = Halbierung also $\frac{1}{8}$ ($\frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1}{4}$) bei allen Tänzen

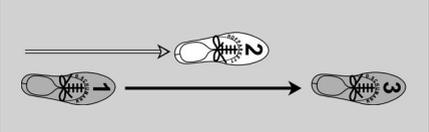
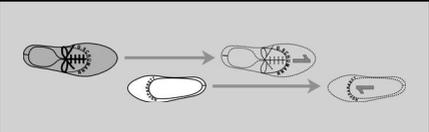
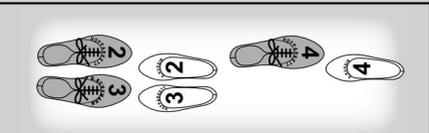
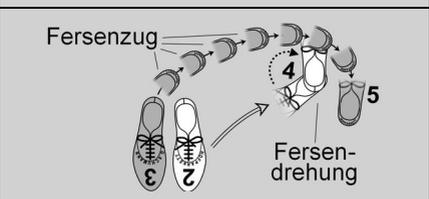
„&“ = Viertelteilung also $\frac{1}{16}$ ($\frac{3}{16} + \frac{1}{16} = \frac{1}{4}$) bei der Samba

F = Bewegung zur Musik am Beispiel des Grundschrilles oder einer Tanzfigur des jeweiligen Tanzes.

S = Durchnummerierung der Schritte in den Figuren (in den Tabellen und Tanzteppichen).

Zeichenerklärung

Männerfüße links weiß rechts grau	Mann 	Frauenfüße links weiß rechts grau	Frau 	Männerfüße Frauenfüße ihre weiß seine grau	Mann 	Frau 

Anfang Die Ausgangsposition für eine Tanzfigur wird mit „Anfang“ gekennzeichnet.	
Tanzteppich Männerfüße Die linken Füße werden weiß dargestellt und die rechten Füße grau.	
Tanzteppich Frauenfüße Die linken Füße werden weiß dargestellt und die rechten Füße grau.	
Vorher/Nachher Die Schritte vorhergehender oder nachfolgender Figuren werden hellgrau dargestellt. Die Pfeile auch.	
Tanzkorridor Hier sind nun die Männerfüße grau dargestellt und die Frauenfüße weiß.	
Drehung über Ballen Der Pfeil gibt die Drehrichtung an, der vollständig sichtbare Fuß zeigt die Endposition.	
Drehung über Ferse Hier wird auf der Ferse eines Fußes gedreht [4], während die andere Ferse dabei über den Boden gezogen wird (als eine Art Stützrad).	

<p>Füße an gleicher Position Hier werden Füße gezeigt, die nacheinander auf die gleiche Stelle gesetzt werden. Nur wegen der besseren Übersicht sind sie nebeneinander gezeichnet! <i>oft bei Platztänzen</i></p>	
<p>Gekreuzte Füße, Latin Cross Vorwärts tanzend wird der Ballen des hinteren Fußes eng an die Ferse des vorderen Fußes gesetzt (linke Seite). Rückwärts tanzend wird der flache Fuß mit Abstand seitwärts zum Standfuß gesetzt, die Fußspitze zeigt zum Mittelfuß. Offene Tanzhaltung (oder weit auseinander). <i>bei Rumba, Cha Cha Cha, Samba</i></p>	
<p>Gekreuzte Füße Standard, Lock Step Kann vorwärts oder rückwärts getanzt werden, führt zum Spurwechsel, erfordert Gegenbewegung. Vorwärts wird der kreuzende Fuß etwas ausgedreht hinter den Standfuß gesetzt [3]. Rückwärts wird der Fuß bei Schritt [2] etwas ausgedreht, Schritt [3] kreuzt vor. <i>bei Langsamem Walzer & Quickstep</i></p>	
<p>Gewicht verschieben Hier wird das Gewicht von Schritt [1] auf Schritt [2] übertragen. Dabei bleiben die Füße auf dem Boden. <i>bei Rumba & Cha Cha Cha</i></p>	
<p>Gestrichelte Linie/Trennlinie Hiermit werden z.B. die Männer - und Frauenschritte räumlich voneinander getrennt.</p>	
<p>Zahlen Durchnummerierung von Figurenteilen.</p>	

Grundstellungen

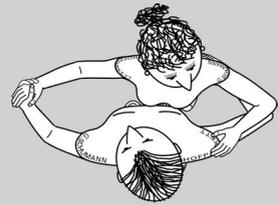
Geschlossene Tanzhaltung, eng zusammen

Wir stehen voreinander, beide leicht nach links versetzt. Die Fußspitzen stehen ineinander. Wir tanzen eng mit Körperberührung oder mit leichtem Abstand.

4-spurig (bezogen auf die Fußmittellinien).

Grundstellung für Walzer, Quickstep und Slowfox.

Anmerkung: In den Beschreibungen der Tanzfiguren zeigen wir die Tanzpärchen immer mit leichtem Abstand (unten), damit der Blick auf die Füße frei bleibt.



Geschlossene Tanzhaltung, eng zusammen, Tango

Wir stehen voreinander, beide stark nach links versetzt. Die rechten Fußspitzen stehen auf einer Linie. Wir tanzen eng mit Körperberührung oder leichtem Abstand.

3-spurig (bezogen auf die Fußmittellinien).

Grundstellung für europäischen Tango.



Aneinander vorbei, mit Gegenbewegung

Wir stehen verdreht zueinander und tanzen außenseitlich aneinander vorbei.

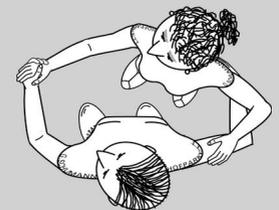
Tanzstellung im Langsamen Walzer, europäischen Tango, Quickstep und Slowfox.

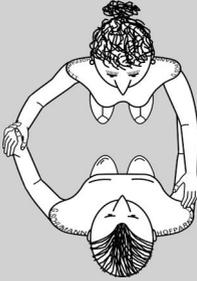
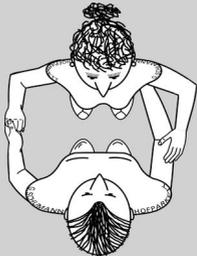


Promenadenposition

Wir stehen schräg zueinander in V-Position. Beide blicken nach vorn in die gleiche, neue Tanzrichtung. Diese Position wird nur kurzzeitig in bestimmten Figuren eingenommen, z. B. im Wischer.

Tanzstellung im Langsamen Walzer, europäischen Tango, Slowfox, Quickstep und Samba.



<p>Geschlossene Tanzhaltung, weit auseinander</p> <p>Wir stehen einander genau gegenüber, etwas weiter voneinander entfernt. Wir erhalten den weitest möglichen Abstand, indem er seinen rechten Arm ganz durchgestreckt und dann seine rechte Hand auf ihr Schulterblatt legt.</p> <p>In Jive, Boogie oder Swing kann die Haltung etwas lässiger sein: Alle Arme etwas tiefer, die gefassten Hände in Fingerfassung in Hüfthöhe.</p> <p>2-spurig (bezogen auf die Fußmittellinien).</p> <p><i>Grundstellung für Samba, Rumba und Cha Cha Cha.</i></p>	
<p>Swinghaltung, geschlossen</p> <p>Wir stehen einander genau gegenüber. Die gefassten Hände werden in Hüfthöhe gehalten in Fingerfassung (er von unten, sie von oben). Seine rechte Hand liegt auf ihrer Hüfte, ihre linke Hand liegt in seiner Armbeuge.</p> <p>2-spurig (bezogen auf die Fußmittellinien).</p> <p><i>Grundstellung für Boogie und Jive.</i></p>	
<p>Offene Tanzhaltung, eine Hand gefasst</p> <p>Wir stehen einander genau gegenüber, nur eine Hand ist gefasst.</p> <p><i>Tanzstellung in Rumba, Cha Cha Cha, Jive und Samba.</i></p>	
<p>Übungshaltung</p> <p>Wir stehen direkt voreinander oder leicht nach links versetzt. Diese Position hilft uns, Figuren zu üben.</p> <p><i>Tanzstellung im Langsamen Walzer, Slowfox und Quickstep.</i></p>	

Bewegung im Raum

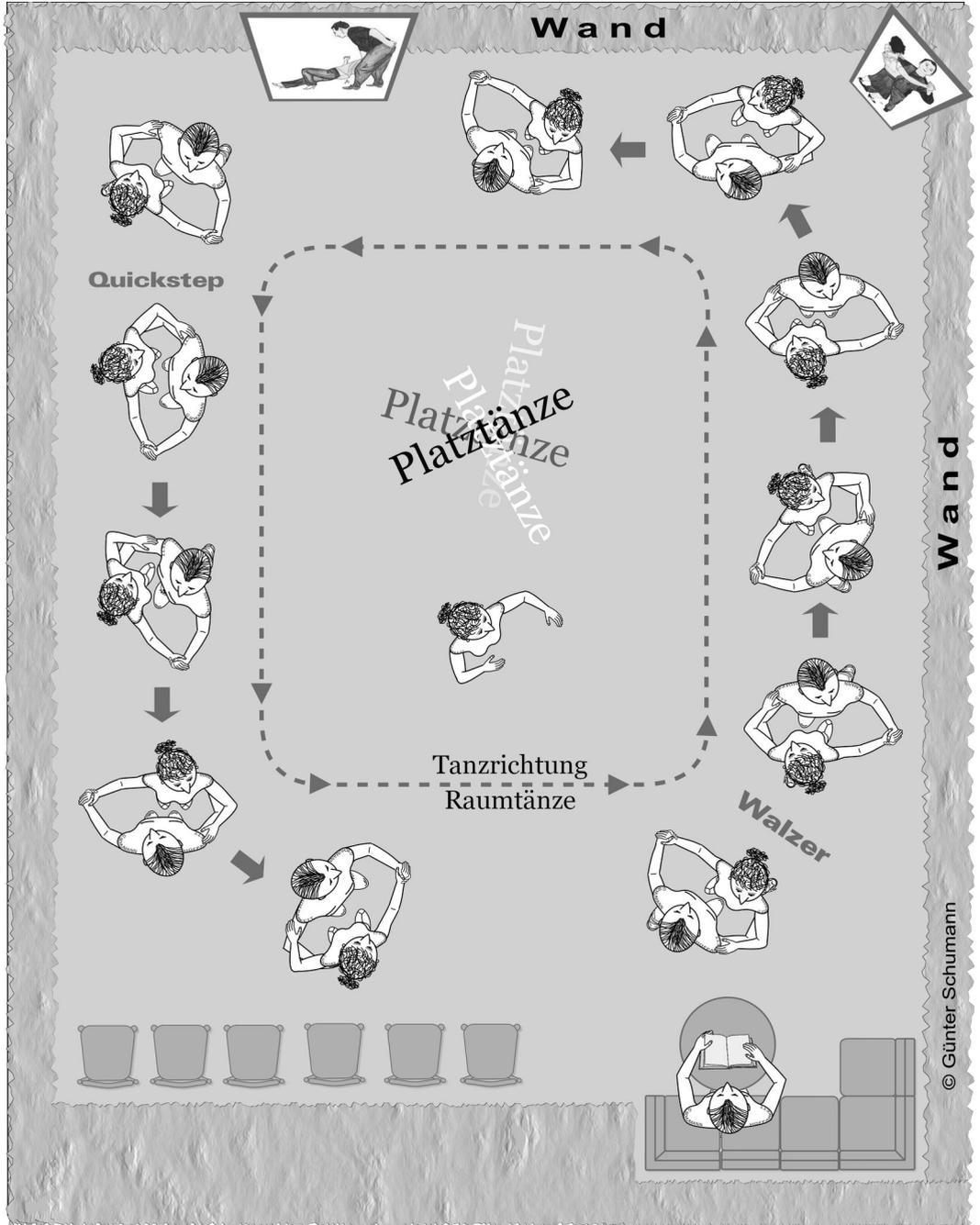
Tanzrichtung

Bei den Raumtänzen bewegen wir uns in Tanzrichtung durch den Raum. Wir tanzen von oben gesehen gegen den Uhrzeigersinn. Wir versuchen nach Möglichkeit weit außen zu tanzen und auch in die Ecken hinein (immer an der Wand entlang). Die Raummitte bleibt frei und kann zum Überholen und Ausweichen genutzt werden.

Bei den Platztänzen stellen wir uns irgendwo im Raum zueinander auf.

Die „Verkehrsregeln“

- Wir tanzen bei den Raumtänzen in Tanzrichtung.
- Wir achten besonders darauf, nicht auf Paare aufzulaufen, die vor uns tanzen, auch dann nicht, wenn diese abrupt stehenbleiben oder sich gegen die Tanzrichtung bewegen.
- Wir bleiben möglichst nicht abrupt stehen.
- Wir bewegen uns nur mit großer Vorsicht, am besten gar nicht, gegen die Tanzrichtung.
- Wir nehmen Rücksicht aufeinander, ganz besonders auf Paare, die noch nicht so geübt sind wie wir.
- Wir achten auf unsere/n Partner/in, vor allem wenn sie/er rückwärts tanzt. Kommt ein anderes Paar ungebremst auf uns zu getanzt, stoppen wir als Erstes unsere/n Partner/in, wenn das nicht hilft, stoppen wir das andere Paar mit der Hand.
- Wir vermeiden Diskussionen über den Vorgang. Ein „Sorry“ ist sehr hilfreich.



Raumrichtungen

Bei den Raumtänzen unterscheiden wir mehrere Aufstellungen des Paares bezogen auf die Tanzrichtung. In einer einfachen Aufteilung entstehen sechs verschiedene Ausrichtungen. Diese erfolgen in 45-Grad-Schritten.

1 - In Tanzrichtung - er steht mit dem Gesicht in Tanzrichtung, sie steht mit dem Gesicht gegen Tanzrichtung.

0°, Grundaufstellung in Tanzrichtung.

2 - Nach außen - er steht mit dem Gesicht nach außen, sie steht mit dem Gesicht zur Tanzraummitte (z.B. Promenadenposition).

90° nach rechts von der Tanzrichtung.

3 - Schräg nach außen - Startaufstellung für Langsamen Walzer, Quickstep und europäischen Tango. Er steht mit dem Gesicht schräg nach außen, sie steht mit dem Gesicht schräg rückwärts zur Tanzraummitte.

45° nach rechts von der Tanzrichtung.

4 - Schräg rückwärts zur Mitte Tanzposition innerhalb von Figuren, beim Außenseitlichen Wechsel des Walzers, Vierteldrehungen im Foxtrott oder im Tango. Er steht schräg rückwärts zur Mitte, sie steht schräg zur Mitte.

135° nach rechts von der Tanzrichtung.

5 - Rückwärts zur Tanzrichtung Tanzposition innerhalb von Figuren aller Raumtänze. Er steht rückwärts zur Tanzrichtung, sie steht in Tanzrichtung.

180° nach rechts von der Tanzrichtung.

6 - Schräg zur Mitte - Startaufstellung für Slowfox und Wiener Walzer. Tanzposition innerhalb von Figuren aller Raumtänze. Er steht schräg zur Mitte, sie steht schräg rückwärts zur Mitte.

45° nach links von der Tanzrichtung oder 315° nach rechts von der Tanzrichtung.

Raumrichtungen

Sie steht schräg
rückwärts zur
Wand

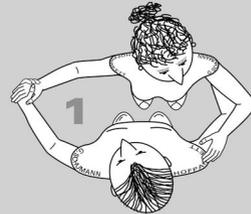


Er steht schräg zur
Raummitte

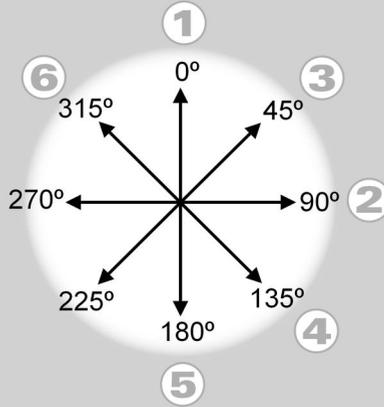


Er steht schräg zur
Wand

Sie steht
rückwärts in
Tanzrichtung



Er steht in
Tanzrichtung



Er steht zur
Wand

Sie steht zur
Raummitte

Er steht rückwärts in
Tanzrichtung



Sie steht in
Tanzrichtung

Er steht schräg
rückwärts zur
Wand



Sie steht schräg zur
Raummitte

W a n d

Bewegung in den Tänzen

Die Raamtänze

Ab Anfang des vorigen Jahrhunderts kamen beginnend mit Ragtime und Cakewalk viele neuartige Musik- und Tanzideen aus Nord- und Südamerika in Europa an und lösten einige große Modewellen aus.

Neu war vor allem die durch den Raum laufende Vorwärtsbewegung im Onestep (Schieber), Two Step, Foxtrott. Drehungen waren verpönt. Der alte Platzdrehtanz Walzer, der Modetanz des 19. Jahrhunderts war in den Hintergrund gedrängt.

„Natürlichkeit“ war angesagt. Tanzschritte sollten der natürlichen Gehbewegung ähneln, anstatt wie damals üblich, aus dem Ballett abgeleitet zu werden. Füße wurden nun parallel gesetzt statt ausgedreht; statt nur auf den Ballen zu tanzen, sollte der ganze Fuß benutzt werden.

Getanzt wurde bisher auf festlichen Veranstaltungen, meist in geschlossener Gesellschaft. Die Abfolge der alten Tänze war ebenso festgelegt wie ihre Choreografien. Die neuen Tänze wurden abgelehnt.

Sie wurden im öffentlichen, für alle zugänglichen Raum getanzt, ohne Ansage, nach der Musik, die gespielt wurde. Cafés und Restaurants richteten Tanzflächen ein, Tanzpaläste (heutzutage Diskothek oder Klub) wurden eröffnet. Neben das gesellschaftliche Ereignis trat ein geselliges, spielerisches Vergnügen. Hier gab es keine Choreografien, es wurde experimentiert und ausprobiert.

Schritte in geschlossener Tanzhaltung wurden immer beliebter. Die geschlossene Tanzhaltung ermöglichte und erleichterte überhaupt erst die neuen Bewegungstechniken des Führens und Folgens und damit die freie Kombination von Schrittmustern und Figuren.

Nahezu gleichzeitig mit dem Tanzen als Freizeitspaß kam das Tanzen als sportlicher Wettbewerb in Mode. Die ersten Turniere wurden abgehalten (1907). In diesem Rahmen entstand bald Bedarf an Regeln und Training und auch an Unterricht in den neuen Tänzen. Für einige beständigere der Modetänze wurden »Standards« festgelegt. Tanzlehrer und Tanzsportler definierten gemeinsam in mehreren großen Konferenzen für die Tänze Tango, Slowfox, Quickstep und Langsamer Walzer charakteristische Grundschritte und Figuren, immer auf der

Basis der in Tanzrichtung fortlaufenden Bewegung. Sie schrieben die Tempi der Musik vor und verlangten die ununterbrochen geschlossene Tanzhaltung.

Die Standardtänze waren in die Welt gesetzt (1929). Ihre damals bestimmten Grundformen gelten im Wesentlichen noch heute. Die verbindenden Elemente sind die durchgängig geschlossene Tanzhaltung und die Vorwärtsbewegung des Paares durch den Raum. So wurde der Wiener Walzer erst als internationaler Standard-Turniertanz anerkannt, als seine Drehungen progressiv entlang der Tanzrichtung getanzt wurden (1951).

Wegen der geschlossenen Tanzhaltung gibt es kaum binnenkörperliche Bewegungen der Tänzer, selbstverständlich auch keine Drehungen um die eigene Körperachse, sondern nur Drehungen um eine gemeinsame Paarachse.

Platz- und Raumdänze

Die andere aus dem Turniertanzsport bekannte Gruppe, die sogenannten Lateinamerikanischen Tänze, erscheint weniger kohärent, eher als ein Sammelbecken anderer schöner Tänze. Auch diese Tänze wurden erst als Modetänze bekannt und beliebt, bevor sie zu Turniertänzen ausgeformt und reglementiert wurden.

Diesen fünf Tänzen gemeinsam ist die häufig offene Tanzhaltung, die eigene Führungsimpulse erfordert, aber auch andere Bewegungen ermöglicht und neue Aspekte der Paarkommunikation zeigt.

Immer tanzen die freien Arme mit, Solodrehungen sind wesentlich.

Charakteristisch für Rumba, Samba, Cha Cha und Jive sind außerdem deutliche Hüftbewegungen und der Schrittsatz über den Ballen.

Eine Ausnahme ist der Paso Doble, der ohne Hüftbewegungen und mit Schritten über die Ferse getanzt wird¹.

Drei der Tänze, Rumba, Cha Cha Cha und Jive, werden am Platz getanzt; Samba und Paso Doble bewegen sich durch den Raum. Dies hängt vermutlich mit den

¹ Paso Doble wird, weil Turniertanz der Lateinamerikanischen Tänze, hier der Vollständigkeit halber erwähnt. Da er als geselliger Tanz eher unpopulär ist, haben wir ihn bisher nicht in die Tanzbücher aufgenommen.

Entstehungsgeschichten zusammen, Samba und Paso Doble sind die ältesten Modetänze dieser Gruppe.

Ein Vorläufer der Samba, die *Maxixe* oder *Tango Brasileiro*, tauchte gleichzeitig mit dem Tango in Europa auf und wurde zu Two-Step-Musik durch den Raum getanzt. Sie erschien zwar auch auf Turnieren, wurde damals aber nicht „standardisiert“. In Regeln gegossen wurde sie erst nach ihrem zweiten Auftreten in Europa 1948/49 unter dem Namen Samba. Die Bewegung durch den Raum, in offener Paarhaltung, ist als Charakteristikum dieser europäischen Samba erhalten geblieben.

Paso Doble wurde ab 1919 als Modetanz bekannt. Den Vorlieben seiner Entstehungszeit gemäß wurde er mit Fersenschritten durch den Raum getanzt. Beide Merkmale wurden in den späteren Turniertanz übernommen.

Rumba erlebte 1932-34 eine erste Karriere als Standard-Turniertanz. Sie wurde als „Foxtrott mit Hüftwackeln“ wahrgenommen¹. Sowohl die heutige gesellige Rumba als auch der Turniertanz haben sich von diesen Ursprüngen weit entfernt.

Jive ist als bisher letzter Tanz ins Turnierprogramm aufgenommen worden (1976). Musikalisch hat er denselben Großvater wie Slowfox und Quickstep, den Ragtime. Tänzerisch stammt er aber aus der Familie der Swingtänze am Platz, die ihre Hochblüte in den 40er und 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts hatten (Rock 'n' Roll-Ära).

Cha Cha ist der jüngste der Lateinturniertänze; entstanden ist er 1953, Turniertanz war er bereits 1962.

Freizeittanz und Turniertanz

Geselliges Tanzen und Tanz als Wettkampf sind eng verzahnt; vielleicht weil Tanzen in Gesellschaft immer Zuschauer hat.

Eigentlich gibt es für jeden Tanz, der in der Öffentlichkeit getanzt wird, Menschen, die ihn wettkampfmäßig betreiben. Es werden Turniere bis hin zu Weltmeisterschaften auch für Tango Argentino, Discofox, Salsa, Hip-Hop, Boogie, Swing und viele weitere ausgetragen.

¹ H.Günther, H.Schäfer - Vom Schamanentanz zur Rumba

Immer bedeutet das für den (Wettkampf-)Tanz, das seine Bewegungen festgelegt werden bis ins Detail; und im Turnier dürfen nur diese festgelegten Bewegungen getanzt werden. Seine Musik wird reglementiert, seine typischen Merkmale werden bestimmt bis hin zu dem, was „schön“ sein soll im Auge des Wertungsgerichts.

Dies birgt die Gefahr, dass Paartänzen zur Schritte-Dressur mit Showeffekten wird, die Perfektion oft affektiert erscheint. Eigene Gestaltung ist nicht erwünscht.

Dem Wunsch nach perfekten Bewegungen folgt aber auch ihre sehr tief greifende Analyse bis zu den biomechanischen Grundbedingungen des Körpers. Hier werden die Basisbewegungsmuster, die bewegungstechnischen Bedingungen für dynamisches, harmonisches Tanzen mit dem Partner und im Einklang mit der Musik entwickelt. Hochklassige Turniertänzer zeigen uns mit bewunderungswürdiger Präzision, aufgrund welcher Techniken der Schritte, der Körperhaltung, der Führung tänzerische Bewegungen gelingen können.

Denn Tanzen funktioniert nicht nur über Schrittkenntnisse. Das Spannende des Paartanzens ist vielmehr die Kommunikation der Partner, ihr Miteinander bei der Gestaltung des Tanzes. Die Koordination zweier Menschen zur Paarbewegung, das Führen und Folgen, gelingt umso besser, je exakter sich beide Partner bewegen können.

Im Turniersport ist die perfekte Bewegung Ziel der Anstrengung. Die Ergebnisse dieser Arbeit bereichern auch den Freizeittanz, bedeuten Bewegungstipps und -tricks, die das Tanzen erleichtern und somit den Spaß erhöhen.

Die Freizeittänzer wiederum sind für den Turniersport die eigentliche Lebensader und Quelle der Inspiration. Neue Tänze, neue Bewegungsideen entstehen „auf der Straße“ (Streetchance) und nicht auf dem Hochleistungsparkett.

Freizeittänzer können sämtliche Regeln gelassen betrachten. Sie dürfen nutzen, was ihnen hilft und ansonsten können sie nach Lust und Laune experimentieren, neue Musik und neue Bewegungen ausprobieren, den Spaß am Tanzen hochhalten.

Tanzen Miteinander

Freies Führen

Wir wollen Tanzfiguren frei aneinanderfügen, das heißt nur wenige oder keine Figurenkombinationen festlegen. Nach jeder Figur gibt es Möglichkeiten, mit verschiedenen anderen Figuren weiter zu tanzen. So bleibt Tanzen spannend.

Er vermittelt ihr durch Körperbewegungen, die sich über die Arme übertragen, welche Figur er tanzen will, sie nimmt die Impulse auf und tanzt mit ihm.

Seine Führung ist dabei als Angebot zu verstehen, nicht als Befehl.

Vorwärts und rückwärts Tanzen

Beim Gehen können wir uns vorwärts besser bewegen als rückwärts, so auch beim Tanzen. Das wollen wir beim Tanzen nutzen indem jeweils die oder der Vorwärtstanzende Schwung und Geschwindigkeit aufbaut und auf den Partner überträgt, den Anderen ein bisschen schiebt. Der oder die Rückwärtstanzende lässt das zu und nimmt die einwirkende Kraft auf. So haben es beide leichter eine harmonische Bewegung aufzubauen.

Geschlossene Tanzhaltung

Um die kontinuierlich fließenden Bewegungen der Raumb Tänze ausführen zu können, müssen wir mithilfe der geschlossenen Tanzhaltung aus unseren beiden Körpern einen neuen gemeinsamen formen.

Hände und Arme bilden einen Kreis. Die Armhaltungen rechts und links sind nicht gleich, die Haltung ist asymmetrisch. Wir sehen uns nicht an, sondern aneinander vorbei.

Sie legt ihre rechte Hand in seine Linke, beide werden umeinander geschlossen und auf ihrer Augenhöhe gehalten. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und bleiben beim Tanzen immer vor dem Körper, also von der Seite gesehen zwischen den Partnern.

Beide üben über die gefassten Hände einen leichten Druck aufeinander aus.



Seine rechte Hand liegt an ihrem linkem Schulterblatt, eher von außen, seine Finger drücken dabei nicht in ihre Wirbelsäule!

Sie legt ihre linke Hand mit wenig Druck auf seinen rechten Oberarm, ihr Ellenbogen ragt seitlich über seinen hinaus und ist somit auch der äußerste Punkt des Paares. Das Paar „macht sich breit“.

Mit der rechten Hand zieht er sie ein wenig (!) an sich heran. Diesen leichten Zug muss sie mit ihrer linken Hand durch Gegendruck gegen seinen rechten Oberarm ausgleichen. Diese „Spannung“ muss während des gesamten Tanzes bestehen bleiben (auch bei Drehungen!).

Die geschlossene Tanzhaltung ermöglicht eine sehr direkte Körperführung.

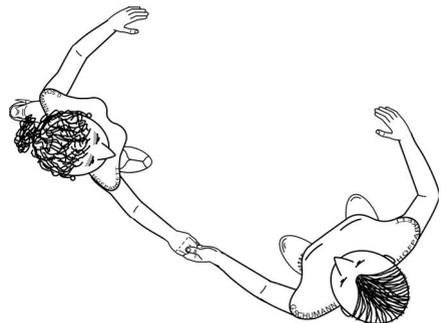
Offene Tanzhaltung

In der offenen Tanzhaltung der Platztänze bilden wir keine gemeinsame Körperbalance aus. Die Führungsimpulse werden nur über die gefassten Hände vermittelt.

Die Arme werden gehoben oder gesenkt, die Hände schließen sich, lösen sich, drehen sich ineinander, je nachdem, wie wir es für eine Figur brauchen. Dabei halten wir häufig nur eine Hand (seine Linke, ihre Rechte), selten nutzen wir beide Hände, manchmal lassen wir uns völlig los. In der Grundposition liegt ihre Hand von oben in seiner, er trägt ihre Hand. Dabei können die gekrümmten Finger ineinander verhakt werden (oft im Jive), wir können uns leicht ziehen. Wenn die Handflächen aneinandergelegt werden, können wir gut drücken.

Wir sehen uns an. Dieser Blickkontakt hilft bei der Führung und stellt Gemeinsamkeit her.

Die offene Tanzhaltung ermöglicht keine direkte Körperführung, beide können sich unabhängig voneinander bewegen.



Tanzen ist Teamwork

Paartanz ist ein Spiel miteinander zu zweit. Wir sind ein Team, bilden eine Einheit, haben dabei unterschiedliche Aufgaben, spielen tänzerische Rollen und sind gleichermaßen aktiv.

Wir nennen die eine Rolle *Mann*. Diese Rolle, also der Mann, *führt* den Tanz. Der Mann unterbreitet Vorschläge, welche Schritte getanzt werden sollen. Er muss aber dafür sorgen, dass ihre Ausführung überhaupt möglich ist. Er muss über die Tanzfläche navigieren und den Rhythmus gestalten.

Die andere Rolle nennen wir *Frau*. In dieser Rolle wird der Führung durch den Mann *gefolgt*.

Es handelt sich bei der Führung durch den Mann um Vorschläge, die die Frau im Wesentlichen annimmt. Sie hat aber Freiheiten in der individuellen Ausgestaltung.

Führen und Folgen bedeuten, dass er für sie den Raum öffnet, den dann beide gemeinsam betreten. Dadurch ergeben sich für ihn neue Möglichkeiten, Raum zu eröffnen.

Die Partner müssen einander vertrauen.

Beide Partner müssen den Raum im Rücken des anderen beachten, denn niemand hat hinten Augen. Beide Partner sind in gleichem Umfang zuständig für Unfallvermeidung. Also auch die Frau kann und muss Führung übernehmen, den Mann umleiten oder bremsen, wenn eine Kollision droht, z.B. mit einem anderen Tanzpaar.

Führen und Folgen heißen für die Tanzpartner miteinander zu sprechen, sich zuzuhören, nicht mit den Mündern und Ohren, sondern mit der Bewegung der Körper.

Wir legen Wert auf eine möglichst freie Führung, wir wollen nicht die immer gleichen choreographierten Muster über viele Schritte tanzen. Wir tanzen kleine Kombinationen aus wenigen Schritten (Figuren), die immer wieder anders zusammengesetzt werden können. Die dafür nötige Körpersprache ist nicht einfach, aber das Tanzen bleibt spannend.

Abschließend sei noch gesagt, dass die tänzerischen Rollen *Mann* und *Frau* völlig unabhängig sind vom biologischen, sozialen oder selbst gewählten Geschlecht der Menschen. Zwei Menschen, egal welchen Geschlechts, finden sich zum Tanzen, machen untereinander aus, wer welche Position einnimmt und tanzen.

Beim nächsten Tanz können sie die Rollen tauschen.

Die meisten Tanzenden beschränken sich (leider) auf eine Rolle. Dabei ist es für alle eine große Bereicherung, zur Abwechslung, manchmal in die Rolle des Gegenübers zu schlüpfen, die Schönheiten und Probleme der anderen Seite wahrzunehmen.

Der Tanzschritt

Der Schritt

Für den Fußgänger mag eine genaue Schrittdefinition nicht so wichtig sein. Schritte werden gebraucht, um einen Weg zurückzulegen.

Anders ist das beim Tanzen. Wenn wir einzelne Schritte beschreiben, ist es wichtig, wann ein Schritt beginnt und wann er endet.

Beim Tanzen stehen wir fast immer nur auf einem Bein, dem Standbein.

Also, ein Tanzschritt beginnt mit dem unbelasteten Fuß, der sich noch neben dem Standbein befindet (also unter dem Körper), geht weiter mit einer Schrittaktion und endet mit der Gewichtsübernahme des Körpers. Dabei ist inzwischen der andere unbelastete Fuß neben dem neuen Standbein angekommen.

Fersen- und Ballenschritte

Die Vorwärtsschritte der Raumdünze können wir über die Ferse oder den Ballen ansetzen.

Beim Fersenschritt vorwärts setzen wir mit gestrecktem Knie den Schritt mit der Ferse an, das heißt, die Ferse berührt zuerst den Boden. Dann schieben wir unseren Körper über den Fuß, der dann flach auf dem Boden steht und das Körpergewicht trägt. Dabei wird das Knie wieder leicht gebeugt.

Beim Ballenschritt vorwärts setzen wir den Schritt mit dem Ballen an, das heißt der Ballen berührt zuerst den Boden. Dann schieben wir unseren Körper über den Fuß, der dann entweder flach auf dem Boden steht oder erhoben auf dem Ballen bleibt, während er das Körpergewicht übernimmt.

Tanzschritte rückwärts werden immer mit dem Ballen angesetzt und dann entweder flach auf den Boden gestellt oder sie bleiben erhoben auf dem Ballen, während sie das Körpergewicht übernehmen.

Bei den Platztänzen werden meistens über den Ballen angesetzte Schritte getanzt, vorwärts und rückwärts.

Ferse abziehen

Wir setzen den einen Fuß rückwärts auf dem Ballen an, schieben unser Gewicht auf diesen Fuß. Währenddessen ziehen wir den zweiten Fuß über die Ferse unter unseren Körper, um dann mit diesem den nächsten Ballenschritt rückwärts anzusetzen. Dabei entsteht kein Heben in den Füßen (Slowfox und Langsamer Walzer).

Heben und Senken

In den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Slowfox und Quickstep soll der Bewegungsschwung über mehrere Schritte weitergeleitet werden. Dies erreichen wir durch ein Heben und Senken in den Füßen und im Körper.

Wenn wir einen Fersenschritt vorwärts tanzen, führen wir den Fuß tief über den Boden. Ferse und Körper erreichen gleichzeitig die neue Position. Dann schieben wir das Körpergewicht über den Fuß hinaus nach vorn, die Ferse löst sich vom Boden, wir erheben uns auf den Ballen (Heben). Dieses über den Fuß Rollen ergibt eine sehr dynamische Vorwärtsbewegung.

Wenn wir aus einem Ballenschritt den Fuß wieder flach auf den Boden setzen, senken wir ab. Erst wenn wir vollständig wieder unten sind, der ganze Fuß auf dem Boden und das Knie leicht gebeugt ist, können wir wieder einen schwungvollen Fersenschritt ansetzen.

Heben und Senken erfolgen fast immer synchron, beide Tanzenden machen es gleichzeitig.

Beispiel Langsamer Walzer Rechtskreiseldrehung: Wir tanzen die Schritte [1-3] der Rechtsdrehung.

Er tanzt dann Schritt [4] mit dem linken Fuß mit Ballen, flach rückwärts und dreht Fuß und Körper nach rechts. Dann tanzt er mit Schritt [5] vorwärts, über Ferse, rollt über den flachen Fuß und hebt am Ende. Auf diesem Fuß dreht er weiter rechts herum, um dann den linken Fuß über Ballen unter dem Körper, leicht rückwärts abzusenken, Schritt [6].

Sie tanzt Schritt [4] rechts vorwärts über Ferse und flach am Boden und dreht dabei nach rechts. Sie tanzt mit dem linken Fuß Ballen seitwärts Schritt [5], dreht auf dem Ballen und hebt. Sie zieht den rechten Fuß währenddessen unter dem Körper durch, dann weiter vorwärts (Brush, kleiner Schritt). Diesen Schritt [6] setzt sie auf dem Ballen an und senkt auf den ganzen Fuß ab.

Beim Tango gibt es kein Heben und Senken, der Schwung wird für jeden Schritt neu aufgebaut. Alle Vorwärtsschritte werden mit Ferse angesetzt und enden auf dem flachen Fuß. Rückwärtsschritte werden mit Ballen angesetzt und enden auch auf dem flachen Fuß.

Die Tänze Rumba, Cha Cha Cha, Boogie und Jive haben kein systematisches Heben und Senken.