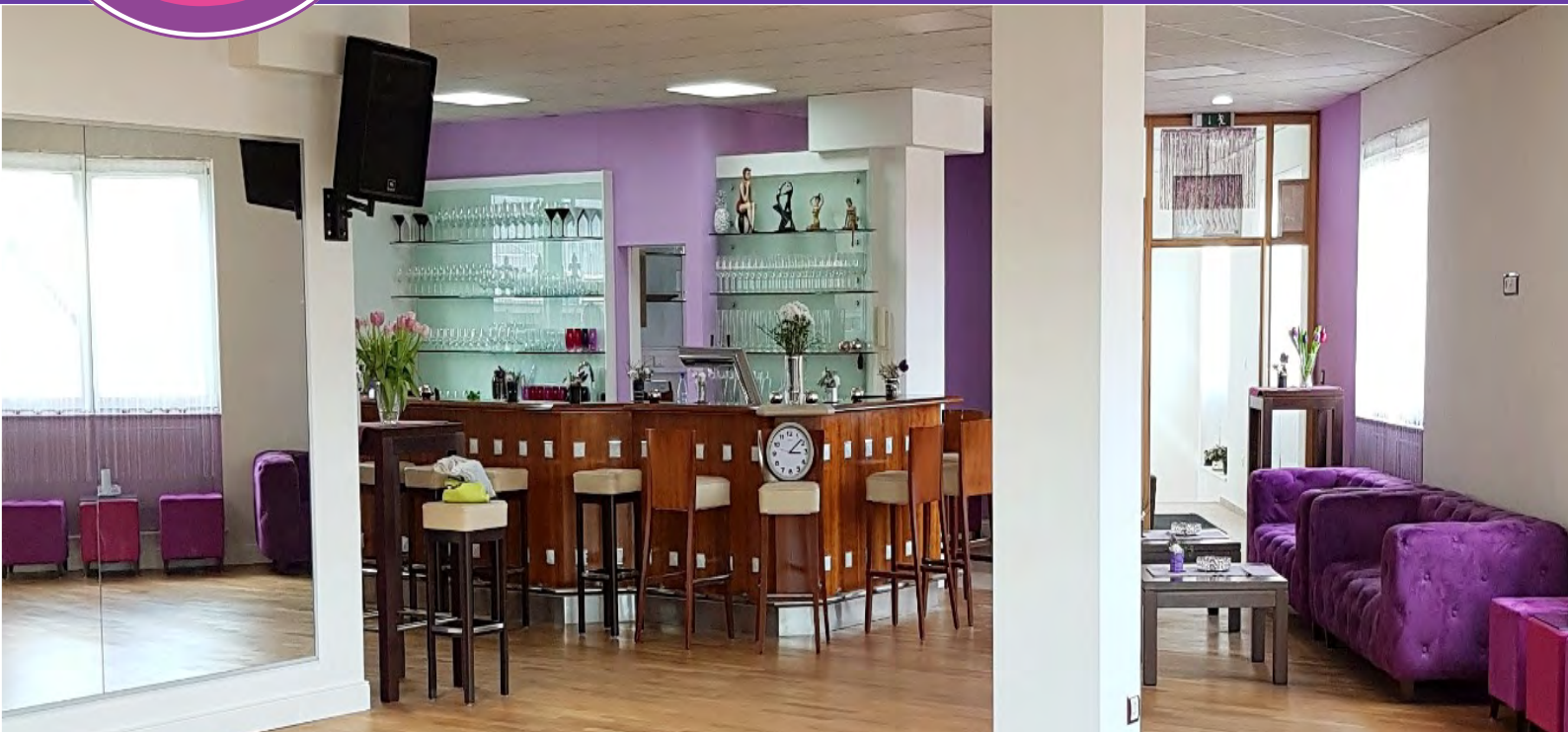




Dance and Fitness Friends

Wächtersbach e.V.



Gesellschaftstänze

Viel Spaß beim stöbern durch die nächsten Seiten

wünscht das Team von Dance and Fitness Friends.

Dance and Fitness Friends Wächtersbach e.V.

Kontakt:

Eva Röbig | Heegstr. 21 | 63607 Wächtersbach

Tel.: (06053) - 6 18 25 44 | info@dffw-verein.de | www.dffw-verein.de

Langsamer Walzer

Der Langsame Walzer, auch Englischer Walzer ist ein Gesellschafts- und Turniertanz in einem beliebigen 3er-Takt. Der Langsame Walzer ist einer der klassischen Standardtänze und wird normalerweise bei einem Tempo von etwa 30 Takten pro Minute getanzt.

Wichtig beim Langsamen Walzer ist das Auf- und Abschwingen des ganzen Körpers, das sich innerhalb eines Taktes ständig beschleunigt oder verzögert, aber nie ganz aufhört. Den Schwung holen sich die Tänzer mit dem Schritt beim ersten Taktschlag auf dem Weg nach unten. Danach erschöpft sich dieser Schwung auf dem Weg nach oben bis zum Schließen der Füße beim dritten Taktschlag. Dieses oben und unten wird unter den Taktschlägen eins und zwei durch (langsames) Heben und unter dem Taktschlag drei durch (schnelleres) Senken erreicht (Rise and Fall). Gemeint ist damit das Absenken und Heben des ganzen Körpers bei gestreckter Wirbelsäule, das durch Beugen und Strecken alleine der Knie und der Fußgelenke bewirkt wird. Ein weiteres Charakteristikum ist die leichte Beugung des Oberkörpers meist zu einer bestimmten Seite und der damit erzeugte Schiefstand der Körperachse (Sway), mit dem sich Bewegungen und Schwünge ohne Verlust des Gleichgewichts verzögern lassen. Um die Bewegungsrichtung stufenlos ändern und damit etwa anderen Paaren geschwind ausweichen zu können wird Langsamer Walzer in unterschiedlichen Drehumfängen getanzt (unter- bis überdreht).

In abgeschwächter Form treffen diese Merkmale des Langsamen Walzers auch auf alle anderen Schwungtänze zu, zu denen auch Quickstep, Slowfox und Wiener Walzer gehören.

Tango

Der Tango, auch Internationaler Tango, Europäischer Tango genannt, ist ein Gesellschaftstanz und Turniertanz, der paarweise getanzt wird. Er ist einer der fünf Standardtänze, und weltweit verbreitet.

Im deutschen Sprachgebrauch wird Tango mit dem europäisierten Tango gleichgesetzt. Der ursprüngliche Tango kommt aus Argentinien und Uruguay. Diese ursprüngliche Form des Tango Argentino hat sich erst vor 20 Jahren in Europa etabliert. Auch in den klassischen Tanzschulen wird die europäisierte Form immer mehr durch den Tango Argentino abgelöst. Die beiden Tangoformen unterscheiden sich erheblich in ihrem Charakter, Ausdruck und Bewegungsformen. Um Verwechslungen zu vermeiden, wird hier bevorzugt die Bezeichnung Internationaler Tango verwendet.

Der Internationale Tango wird als „feurig“ und „leidenschaftlich“ bezeichnet.

Der Tango Argentino wird demgegenüber eher mit Zärtlichkeit in Verbindung gebracht.

Der manchmal als brachial empfundene Charakter des Internationalen Tangos wird gezielt durch abrupte Wechsel in Tempo und Bewegungsform hervorgerufen, was durch entschlossene, in die Ferne gerichtete Blicke und schnelle Kopfbewegungen noch verstärkt wird. Zögernd angesetzte, aber sich rasch beschleunigende lange und schleichende Gehschritte wechseln plötzlich mit kurzen, schnellen Schrittchen ab; fließende mit abgestoppten Bewegungen. Das ruhige Dahingleiten der Oberkörper bildet den Gegenpol zu den ruckartigen Drehungen der Köpfe. Ein besonderes Merkmal des Tangos ist seine gleichmäßige Schrittstruktur. Die Oberkörper bleiben während des Tanzes ruhig, alle Effekte werden nur aus der Körperhaltung des Paares zueinander erzeugt.

Im Tango als einem Schreitanz ist die Körperhaltung anders als in den übrigen vier Standardtänzen, die sämtlich Schwungtänze sind. Der Herr führt die angelehnte Dame vor allem durch Körperkontakt, d. h. mit

der rechten Seite seines Brustkorbs, mit seinem Becken bis hinunter zum Knie. Wie in den anderen Standardtänzen gibt er der Dame mit den Armen einen festen Rahmen, in dem sie sich bewegen kann.

Wiener Walzer

Der Wiener Walzer ist ein Gesellschafts- und Turniertanz, der paarweise getanz wird und zu den Standardtänzen gehört. Mit ungefähr 60 Takten pro Minute (entspricht 180 bpm) ist er nach Takten, wenn auch nicht nach Taktschlägen, der schnellste Tanz des Welttanzprogramms.

Beim sich vorwärts bewegenden Teil eine große Strecke (aktiver Teil) und beim rückwärtigen Teil eine viel geringere Strecke zurückgelegt (passiver Teil). Herr und Dame wechseln sich ständig mit diesen Teilen ab.

Im Gegensatz zum Langsamen Walzer findet kaum Heben im Fuß statt, der sechste Schritt im Natural oder Reverse Turn erfolgt aber immer flach. Vielmehr strecken sich der Körper und die Beine entsprechend. Trotzdem bleiben die Knie jederzeit flexibel.

Der Wiener Walzer basiert auf dem 3/4-Takt, wobei ein Grundschrift aus sechs Schritten besteht und somit zwei volle Takte umfasst. Alternativ kann der Wiener Walzer auch auf einen 6/8-Takt getanzt werden, dann umfasst der Grundschrift genau einen Takt. Auf Bällen und Turnieren wird traditionell auf klassische Musik getanz, es gibt allerdings auch modernere Stücke der Rock- und Popmusik, die einen geeigneten Rhythmus bieten. Der Wiener Walzer ist mit ungefähr 60 Takten pro Minute (entspricht 180 bpm) doppelt so schnell wie der Langsame Walzer.

Slowfox

Der Slowfox (auch Slow Foxtrott) ist ein Standardtanz, der im 20. Jahrhundert in England aus dem Foxtrott entstand. Da der Slowfox sowohl technisch als auch musikalisch sehr anspruchsvoll ist, wird er in Tanzschulen erst in sehr weit fortgeschrittenen Kursen unterrichtet. Er wird als einer der fünf Standardtänze weltweit auf Standardturniere getanz.

Der Slowfox ist ein typisch englischer Standardtanz. Er wird charakterisiert durch fließende, raumgreifende, weiche Bewegungen und verkörpert von allen Standardtänzen am besten das englische Understatement. Es wird gesagt, dass man beim Slowfox eine volle Tasse auf den Kopf der Dame stellen können muss, ohne dass ein Tropfen verschüttet wird. Charakteristisch ist die sehr ruhige und angespannte Haltung. Drehungen sind im Slowfox nur selten und sollten nur sparsam eingesetzt werden, da sie die fortlaufende Bewegung des Paares unterbrechen und so ein wichtiges Charakteristikum des Tanzes verloren ginge.

Im Gegensatz zu den Schwungtänzen Langsamer Walzer und Quickstep wird im Slowfox weniger aus dem Knie, sondern mehr aus den Füßen gehoben. Die Dame tanzt vermehrt Fersendrehungen, und bei Rückwärtsschritten wird die Ferse über den Boden abgezogen. Da dies ein Heben auch im Fuß unmöglich macht, muss die Hebung des sich vorwärts bewegenden Partners im Körper ausgeglichen werden.

Die 4/4-taktige Musik ist aufgrund der Entwicklung dem Jazz nahe. Heute wird sie mit etwa 28 bis 32 Takten pro Minute gespielt. Die Schritte werden vereinfacht in einer „slow-quick-quick“-Folge gesetzt. Der langsame Schritt erstreckt sich über die ersten beiden Schläge (halber Takt), die schnellen dauern je einen Schlag (viertel Takt). Wegen der technischen Herausforderung, trotz der unterschiedlich schnellen Schritte eine extrem gleichmäßige Bewegung zu tanzen, gilt der Slowfox als „König“ unter den Standardtänzen. Fortgeschrittene Tänzer weichen von der starren rhythmischen Vorgabe ab und verteilen die drei Schritte

gleichmäßiger auf den Takt. Hierbei wird sowohl der erste als auch der letzte Schritt verzögert belastet, so dass eine gleichmäßige Bewegung von drei Schritten auf vier Schläge entsteht. Da durch den verzögerten ersten Schritt gerade auf dem Schwerpunkt der Musik noch deutlich eine Gehbewegung (Schrittstellung) zu sehen ist, empfindet der Zuschauer diesen Augenblick als dynamisch und Augenblick der maximalen Bewegung, obwohl sich das Paar gleichmäßig vorwärtsbewegt. Besonders anspruchsvoll sind Übergänge in Takte, in denen vier Schritte getanzt werden (z. B. Flechte). Hier wird ein fließender Übergang verlangt

Quickstepp

Der Quickstepp ist ein Standardtanz und hat sich aus Foxtrott und Onestepp entwickelt. Die ursprüngliche englische Benennung Quick Foxtrot and Onestep wurde zusammengezogen und die Bezeichnung Quickstep etablierte sich.

Der Quickstepp soll überquellende Lebensfreude ausdrücken und ist nach der Turnier- und Sportordnung (TSO) der letzte der fünf Standardtänze in Turnieren. Er wird von Tänzern auch als „Champagner unter den Tänzen“ bezeichnet, um das Spritzige und Freudige des Tanzes zu charakterisieren. Einfache Sprünge und meist schnell getanzte Posen, bei denen die Tänzer Freude ausstrahlen, sind ebenfalls ein Teil des Quickstepps.

Cha-Cha-Cha

Der Cha-Cha-Cha ist ein moderner, paarweise getanzter Gesellschaftstanz kubanischen Ursprungs.

Der Cha-Cha-Cha in seiner weltweit verbreiteten westlichen Variante gehört zu den lateinamerikanischen Tänzen und wird in Tanzschulen unterrichtet.

Der Cha-Cha-Cha ist ein stationärer Tanz, wird also weitgehend am Platz getanzt. Wie die Rumba lebt auch der Cha-Cha-Cha von Hüftbewegungen. Die Schritte sollten eher klein ausfallen, da sonst die Hüftbewegung unnötig erschwert würde.

Cha-Cha-Cha-Musik ist heiter und unbeschwert. Der Tanz ist ein amüsanter und koketter Flirt zwischen den Tanzpartnern, die in frechen offenen und geschlossenen Figuren miteinander spielen. Er ist vorwitziger als die verträumt-erotische Rumba, aber weniger aufreizend als der überschäumende Samba. Die kubanische Variante ist insgesamt ruhiger und weicher.

Rumba

Die Rumba (ursprünglich Bezeichnung für musikalische Zusammenkünfte der Musikkultur in den kubanischen Städten des 19. Jahrhunderts ist ein Paartanz kubanischer Herkunft, der etwa seit dem letzten Drittel des 20. Jahrhunderts in vielen Ländern zu den Gesellschafts- und Turniertänzen zählt.

Die besondere künstlerische Charakteristik der Rumba liegt im Spiel zwischen Mann und Frau. In einer gut getanzten Rumba wird intensiv umeinander geworben; im künstlerischen Kontrast dazu werden beide Partner ab und zu fahnenflüchtig und müssen vom anderen zur Rückkehr gelockt werden. Im Vordergrund steht die nonverbale Kommunikation zwischen Mann und Frau. Im Idealfall fühlt sich das Publikum dazu eingeladen, an dieser Kommunikation teilzuhaben, und nimmt am spannenden Flirt zwischen den Tänzern Anteil.

Samba

Der Samba, auch die Samba, ist ein Gesellschaftstanz im 2/4-Takt, der sich aus dem im Laufe des 19. Jahrhunderts entstandenen gleichnamigen brasilianischen Volkstanz mit afrikanischen Wurzeln entwickelte.

Der ursprünglich aus der afrobrasilianischen Musik stammende Musik- und Tanzstil gehört in seiner europäischen Variante zu den fünf lateinamerikanischen Tänzen und hat kaum noch etwas mit der ursprünglichen brasilianischen Tanzform gemeinsam. Typisch für den Samba sind deutliche, schnelle Hüftbewegungen und das Vor-und-Zurück des Unterkörpers. Da der Samba kein stationärer Tanz ist, entsteht eine fließende Bewegung über das Parkett.

Jive

Der Jive ist ein Gesellschafts- und Turniertanz im 4/4-Takt. In Tanzschulen wird er bei ca. 32 bis 44 Takten pro Minute getanzt, auf Turnieren bei 42 bis 44 Takten pro Minute. Der Jive gehört zu den lateinamerikanischen Tänzen.

Charakteristisch sind offene Figuren, diverse Kicks und Twist. Hauptmerkmal ist das leicht-lockere Durchschwingen der Hüfte auf Zwei und Vier.

Im Gegensatz zu Rumba und Cha-Cha-Cha werden Merengue-Hüftaktionen getanzt, so dass die Hüfte über dem Standbein verbleibt und erst nach dem Gewichtswechsel auf die andere Seite wechselt. Die Schritte im Jive werden über den Ballen und die Innenkante der Füße angesetzt. Der Jive wird in der offenen Tanzhaltung getanzt, wobei der Herr mit seiner linken Hand die rechte Hand der Dame fasst. Eine enge Verwandtschaft besteht zum Boogie-Woogie und Rock 'n' Roll.

Paso Doble

Der Paso Doble ist ein spanischer Tanz, wird aber traditionellerweise den Lateinamerikanischen Tänzen zugeordnet. Er entstand im 19. Jahrhundert in Spanien. Der Paso Doble ist ein progressiver Tanz, das heißt man bewegt sich während des Tanzens durch den Saal.

Unter dem Paso Doble versteht man die tänzerische Interpretation des Stierkampfes. Der Herr tanzt den Torero, die Dame stellt das rote Tuch da.

Quelle Wikipedia