

Der

# Square Dance **Tanzschritt**

*Die Basis des Erfolgs!*

## **Vorbemerkung:**

*Was man schnell vergisst:* Square Dance ist eine sehr komplexe Angelegenheit.

Der Tänzer muss sich auf Musik und Caller konzentrieren. Er hört ein neues Kommando, während er ein anderes ausführt. Die Ausführung muss bis zum Ende (bis zur Schnittstelle) korrekt sein. Erst dann kommt der nächste Call. Oft gibt der Caller zusätzliche Hinweise oder variiert die Figur (xxx but do not yyy). Diese Informationen muss der Tänzer korrekt aufnehmen, speichern und vollständig wieder abrufen (können). Abrufen bedeutet, das Kommando vollständig zu erinnern, anhand der Formation und Position den Weg erkennen und die Anweisung in Bewegung umsetzen. Die Bewegung findet sowohl in den Beinen, als auch in den Armen statt. Der Tänzer ist dabei in unterschiedlichen Formationen unterwegs und muss erkennen, in welcher er sich befindet, ja sogar welcher Teilbereich für ihn wichtig ist.

Die Musik hat durchschnittlich 126 BPM (beats per minute). Eine Figur mit 4 Schritten dauert also gerade einmal  $((60*4)/126) = 1,9$  Sekunden. Dabei muss der Tänzer fertig analysieren auf welcher Seite er steht, mit wem er in welche Richtung geht und wie weit. UND er muss bereits auf den nächsten call achten.

Nun könnte man zu der Auffassung gelangen, dass man bei all dem Stress nicht auch noch auf einen korrekten Tanzschritt achten soll – Stichwort: Vereinfachung.

**Im Gegenteil, wer von Anfang an auf den richtigen Tanzschritt achtet, automatisiert diesen Part ganz schnell und kommt viel leichter durch den Square!**

Mit den folgenden Informationen und Erklärungen will ich dafür werben, dass dem Tanzschritt große Aufmerksamkeit geschenkt wird und er wesentlicher Teil der Ausbildung bleibt und regelmäßig an Clubabenden „vertieft“ wird.

## **1. Definition**

Callerlab gibt folgende Empfehlung:

"DEFINITION OF STYLING TERMS

(...)

Dance Step: Should be a smooth, effortless gliding step in which the ball of the foot touches and slides across the surface of the floor before the heel is gently dropped to floor. The length of stride should be fairly short with the movement coming mostly from knees down. Dance step must be coordinated with the beat of the music. In general terms, short gliding steps that utilise both ball and heel of the foot make a comfortable dance step.

Der Tanzschritt ist also gar kein Schritt im eigentlichen Sinne. Zuerst wird der Ballen aufgesetzt und dann kommt erst die Ferse. Der Fuß wird leicht über den Boden geschoben. So entsteht der shuffle step.

Dieser Schritt hat eine ganz wichtige Eigenschaft: er ist klein und für alle Tänzer – egal welcher Statur – nahezu identisch lang. Warum ist das wichtig? Weil Square Dance ein Formationstanz ist, d.h. es kommt auf Synchronität an. Der Gliding Step ist der Garant dafür, dass die Tänzer im gleichen Tempo unterwegs sind, dass die Figuren gleichzeitig ausgeführt werden UND dass der Square nicht zu groß wird. Darüber hinaus stabilisiert diese Art der Fortbewegung den Körper-Unterbau und der Tanz wird ruhig und weniger störanfällig (kein Hin- und Her-Zappeln).

Ein Wanderschritt (erst die Ferse, dann der Ballen) lässt den Square auseinanderfallen, Endpunkte werden nicht mehr gleichzeitig erreicht, Figurenanfänge sind unterschiedlich, der Square bricht zusammen. Hüpfschritte sind gleichermaßen kritisch zu betrachten!

Macht den Test: Wenn ein Square zusammen bricht, ändert nichts, außer der Aufforderung den Gliding Step zu beachten und callt die gleiche Sequenz – Voila, it's magic!

## **2. Welche Faktoren beeinflussen die richtige Ausführung des Gliding/Shuffle Step?**

Die Beschaffenheit von Boden und Sohle der Tanzschuhe – also die Beschaffenheit der Kontaktflächen.

Der Schuh muss über den Boden gleiten können – ideal ist eine Ledersohle!

Nun kommt der Einwand, dass man mit den – aus meiner Sicht falschen Schuhen (Gummi- oder Leder- etc.) – einen besseren Kurvenhalt hätte. Darauf kommt es aber gar nicht an, wenn der Schritt richtig ausgeführt wird, dann entstehen gar keine großen Kurvengeschwindigkeiten. Dann wird auch nicht gezerrt und gerissen.

Eine richtige Kombination ist die, die einem das leichte nach vornschieben des Fußes erlaubt, ohne dass die Sohle am Boden „festklebt“. Parkett + Ledersohle oder kurzfloriger Teppichboden + Ledersohle sind besser als Hallenboden und Turnschuhe. Selbstverständlich bedeutet das auch, dass nicht jeder Boden für den Tanz geeignet ist.

Dort, wo die Benutzungsordnung der Halle bestimmte Schuhe vorschreibt, ist dem natürlich Folge zu leisten.

## **3. Was gehört zwingend zum „Schritt“?**

Das musikalische Verständnis des Tänzers, das Taktgefühl

Es geht zunächst einmal um Musik.

*Man sollte dem Rhythmus zuhören. Bei einem Großteil der Musik zu der Leute normalerweise tanzen kann man den Beat erkennen indem man wiederholt bis 4 zählt (eins, zwei, drei, vier, eins, zwei, drei, vier...). Dies sollte man laut tun.*

*Manchmal wird man dazu verleitet dem Schlagzeug zuzuhören, welches in manchen Musikrichtungen (wie z.B. Salsa) in Dreiergruppen nicht auf dem Beat liegen. Man sollte versuchen darüber hinweg zu hören und die vier Zählzeiten zu finden.*

*Man sollte mit dem Kopf zum Rhythmus nicken. Wenn der Beat langsamer ist, kann man zu jeder Zählzeit das Kinn einmal senken, wenn er schneller ist, dann reicht wenn das Kinn jede zweite Zählzeit gesenkt wird. Dies sollte man leicht machen, es ist nicht headbanging. Die grundlegende Idee hier ist, dass sich ein Körperteil physisch mit dem Rhythmus bewegt. Wenn die Bewegung komplizierter werden, kann der Rhythmus verloren gehen. Man sollte immer zu diesem Schritt zurück kommen, falls das passiert.*

*Man sollte seine Füße bewegen. Sobald man sich daran gewöhnt hat, sein Gewicht zum Rhythmus zu verlagern, kann man anfangen zu üben seine Füße zu bewegen. Man sollte mit kleinen Bewegungen beginnen. Zwei oder drei Zentimeter reichen schon. Wenn man mit einem Partner tanzt sollte man noch vorsichtiger sein, sodass man seinem Partner nicht auf den Fuß tritt; aber fürs erste reichen sehr kleine Bewegungen. Man sollte die Musik anlassen, weiterzählen und immer ein bisschen in Bewegung bleiben. Wenn man seine Füße bewegt, sollte man sie immer nah am Boden halten.*

*Verlier dich in der Musik. Man sollte seinen Körper sich natürlich zur Musik bewegen lassen. Man will, dass es gleichmäßig aussieht und nicht steif. Wenn man sich entspannt und in die Musik reinkommt, wird man vielleicht merken, dass sich die Füße etwas weiter bewegen, der Kopf etwas stärker federt oder ein unfreiwilliges Klatschen durchdringt.*

#### **4. How to teach**

Die Erklärung des Tanzschritts erfolgt in mehreren Stufen:

1. Durch Zeigen/Vormachen,
2. durch Erklärung (erst setzt der Ballen auf, dann die Ferse; die Füße werden nicht stark angehoben; es ist fast ein schlürfen),
3. durch Ausprobieren (Circle left/Circle right),
4. durch gezielte Korrektur.

Für die Erklärung des Tanzschritts kann sehr gut ein kurzer Videobeitrag ergänzend nach dem ersten Classabend verteilt werden. Hierzu bietet es sich an, die Mailadresse der Gäste zu notieren, das bindet schon mehr als ein „Vielleicht sehen wir uns nächste Woche wieder“.

Um die Aufmerksamkeit dauerhaft auf den Tanzschritt zu lenken empfiehlt es sich auch immer wieder im Verlauf der Class und auch in den Clubs die Anzahl der benötigten Schritte pro Figur zu thematisieren. Vor der Figur kommen alle zum stehen, die nächste Figur wird angekündigt und die Zahl der benötigten Schritte bekannt gegeben – ready, go!

Oder man nutzt die Zahl der Schritte für eine Variation der Figur: Circle Left – 12 Steps oder Grand Square 18 Steps.

Für die Intensivierung des Musikverständnisses und für Tanzschritte empfehlen sich kleine Line Dances (Amos Moses/Salty Dog Rag) als Auflockerung an einem Class- oder Clubabend.

## **5. Niemals ohne Vorbereitung**

Ein Caller kann seine Reputation nicht schneller verlieren als durch mangelnde Vorbereitung.

Das gilt insbesondere für vermeintlich einfache Themen, bzw. für Themen, denen die graduierten Tänzer wenig Bedeutung beimessen.

Wenn der Caller einen Trainingspart zum Square-Dance-Step beginnt, muss er durch absolut kompetentes Auftreten jeden Zweifel an der Trainingsmaßnahme im Keim ersticken. Ohne Vorbereitung bis ins letzte Detail, verpufft die Maßnahme, bzw. das Thema ist auf lange Zeit verbrannt. Also vorbereiten! Das ist auch kein Problem, denn der Caller allein kann den Trainingspart gestalten. Dabei darf man ruhig mal andere Pfade einschlagen als sonst. Warum also nicht einen Bergstiefel und einen guten Tanzschuh nebeneinander angezogen als Bild wirken lassen. Warum nicht mal die Schuhe ausziehen und 2-farbige Socken anziehen. Die rote Socke zeigt, wie es richtig geht. Mit einem solchen Bild kann der Caller ganz einfach die Erinnerung an die Trainingseinheit wiederholen. Seid kreativ – mit einem klaren Ziel!

Den Square Dance verbessern.