

Was jeder tun kann um sich beim Tanzen zu verbessern

Teil 4, Part 4

Efforts We Can Make To Improve All Our Dancing

by Harold & Meredith Sears

9. Use Lead and Follow. In these tips, we have mentioned lead and follow, a basic part of social ballroom dancing but sometimes less emphasized in round dancing. The man (usually) initiates and directs the steps that the couple will take, and the lady, well, follows. But what exactly is lead and follow? Fundamentally, lead is nothing more than dancing a figure properly and cleanly. For each figure, there are details that can be specified -- rise at the proper time, not a beat earlier or later; raise the lead or trail hands; rotate the upper body left or right; rotate the hips left or right; take a closing step rather than a back step -- but it can all be summarized as dancing the figure precisely, and with no extra movements of the head or arms, independent of the frame. Extraneous movements are those that are not a part of the figure being danced. You might look at another couple on the floor or at the cuer. You might push with your hand, relax an arm, shrug your shoulders, turn, shake, or jerk. All this is like noise at a gathering or static on the radio. Noise blocks communication. Your partner will not know what you are doing, what you are trying to lead. Follow is responding to the leader's clear, non-noisy movements. In closed position, when he steps forward, she feels his

9. Führen und Folgen. In diesen Ratschlägen haben wir „Führen und Folgen“ erwähnt, einen elementaren Bestandteil des Gesellschaftstanzes, der aber im Round Dance meist nur wenig betont wird. Der Herr leitet (normalerweise) die Schritte des Paares ein und ordnet sie an und die Dame, nun ja, folgt. Was bedeutet jedoch Führen und Folgen genau? Im Grunde ist Führen nicht mehr und nicht weniger als eine Figur korrekt und sauber zu tanzen. Bei jeder Figur gibt Details, die genau beschrieben werden können -- Heben zum richtigen Zeitpunkt und nicht einen Taktschlag zu früh oder zu spät; Hochheben der lead oder trail hands; Oberkörperdrehungen nach rechts oder links; Hüftdrehungen nach rechts oder links; einen Schließschritt statt eines Rückwärtsschritts machen -- all das zusammengefasst und ohne zusätzliche vom Tanzrahmen unabhängige Kopf- oder Armbewegungen ausgeführt macht präzises Tanzen einer Figur aus. Zusätzliche Bewegungen sind alle, die nicht Teil der getanzten Figur sind, z.B. nach einem anderen Paar oder dem Cuer zu schauen, mit der Hand zu drücken, einen Arm zu entspannen, mit den Schultern zu zucken, sich zu drehen, zu wackeln oder zu zerren. All das ist vergleichbar mit Störgeräuschen bei einer Versammlung oder Knistern im Radio. Störungen verhindern Kommunikation. Der Partner kann nicht herausfinden, was man gerade tut oder zu führen versucht. Folgen ist die Reaktion auf klare, ungestörte Bewegungen des Führenden. Macht der Herr in geschlossener Tanzhaltung (Closed Position) einen Schritt vorwärts, so fühlt die Dame die Bewegung seiner

left hand and right arm move. These are not independent movements. He is not pushing with his left hand. His frame is moving, and this happens well before he "takes a step." She feels his hips move forward, and she begins to step back. She feels his right hand release pressure on her back, and she moves to maintain or regain that pressure. In semi-closed position, when he steps forward, she feels the movement at all these points of contact and she begins to step forward, too. Follow is dancing into the space that is opened by your partner as he dances and out of the space that he is closing off. Round dancers often ask, why use lead and follow? We both hear the cues. We both know what to do without any lead from our partner. But we *don't* always hear the cue, or we hear but can't translate that cue into movement. Lead and follow is another source of information that can keep us dancing. More important, lead and follow can fine-tune our timing and help us dance *together*. If you listen and respond to the cues, you can dance the dance, but you can dance it smoothly, gracefully, and "as one" only if you sense and respond to your partner, and that means lead and follow.

10. In relation to your partner, dance small. In the Smooth rhythms, you will want to dance big, with long reaching steps and dramatic progression around the floor, but your steps around or away from your partner should be small. A big jump

linken Hand und seines rechten Arms. Dies sind jedoch keine voneinander unabhängigen Bewegungen. Der Herr drückt nicht mit seiner linken Hand, sondern sein Tanzrahmen bewegt sich. Dies passiert bereits deutlich bevor er „einen Schritt macht“. Die Dame spürt, dass sich die Hüften des Herrn vorwärts bewegen und beginnt deshalb einen Schritt rückwärts. Sie spürt den nachlassenden Druck seiner rechten Hand auf ihrem Rücken und bewegt sich, um diesen Druck beizubehalten oder wiederzufinden. In SCP fühlt die Dame bei einem Vorwärtsschritt des Herrn die Bewegung aller Berührungspunkte und beginnt ebenfalls einen Vorwärtsschritt. Folgen ist, in den Raum zu tanzen den der Partner freigibt und aus dem heraus, den der Partner einnehmen will. Im Round Dance wird oft gefragt, wofür Führen und Folgen nützlich sind wenn doch beide die Cues hören und somit ohne Führung des Partners wissen, was zu tun ist. Jedoch hören wir den Cue *nicht immer* oder hören zwar einen Cue, aber können diesen nicht in eine Bewegung umsetzen. Führen und Folgen ist eine weitere Informationsquelle, die das Weitertanzen ermöglichen kann. Darüber hinaus ermöglicht Führen und Folgen eine Feinabstimmung der Zeiteinteilung und hilft *zusammen* zu tanzen. Wenn man auf die Cues hört und reagiert, kann man einen Tanz tanzen; man kann ihn aber nur dann reibungslos, taktvoll und als „Einheit“ tanzen, wenn man den Partner spürt und auf ihn/sie reagiert -- und genau das ist mit „Führen und Folgen“ gemeint.

10. Tanze mit kleinen Schritten relativ zum Partner. In Standardrhythmen sind große, raumgreifende Schritte und effektvolle Fortbewegung auf der Tanzfläche erwünscht, dennoch sollten die Schritte um den Partner herum oder vom Partner weg klein sein. Ein großer Satz auseinander wirkt häufig ungeschickt und

apart is likely to be clunky and awkward. If you step apart to the end of joined hands, it will be with an uncomfortable jerk. Keep it small and controlled. If you make a turn by dancing wide and around her, it's a long way to go and you'll have to rush. Instead, dance through her hip, which she will gracefully pull back and out of your way. If you are the one who is opening the door for your partner to go through and turn you, do get out of the way, but don't move your whole body. Just move that shoulder and hip back to let her slip by. Your partner is not an obstacle to be avoided. You are dancing intimately *with* her. Is it like sweeping with a broom? You wouldn't make grand gestures, way over there and then around to here. You'd have debris everywhere. Keep it small and under control.

11. Use sway during your turns.

Sway is an inclination or tipping of the body toward the center of the turn, like banking your bicycle as you go around a corner. You create sway by lifting the outside hip and stretching that side of your torso. The result is that that shoulder goes up, relative to the shoulder on the inside of the turn. It is so important not to lift the shoulder as in some kind of a shrug, but only to allow it to rise, allow your topline to tilt, as you lift that hip. We especially like the use of sway during a Curved Feather and even more during a Hairpin. These are sharp turns to the right, and we make those turns so much more easily when we lift the left

unbeholfen. Es löst einen unbequemen Ruck aus, wenn man so weit auseinandergeht, wie es die gefassten Hände zulassen. Man sollte solche Bewegungen klein und kontrolliert machen. Als Herr eine Drehung zu machen, indem man weit um die Dame herumtanzt erfordert einen weiten Weg und man muss sich beeilen. Tanzt man stattdessen „durch ihre Hüfte“, wird sie diese höflich zurückziehen und so aus dem Weg nehmen. Ist man derjenige, der für den Partner eine Tür öffnet um hindurchzugehen und einen dabei zu drehen, sollte man zwar aus dem Weg gehen aber nicht den ganzen Körper bewegen, sondern nur die Schulter und Hüfte zurücknehmen und den Partner vorbeigleiten lassen. Der Partner ist kein zu vermeidendes Hindernis, wir tanzen doch vertraut *mit* ihm/ihr. Ist es nicht wie beim Kehren mit einem Besen? Da macht man doch auch keine großen Bewegungen in die eine oder andere Richtung wenn man den Schmutz nicht überallhin verteilen will. Halte alles klein und kontrolliert.

11. Nutze 'Sway' für Drehungen. 'Sway' ist eine Neigung oder Kippen des Körpers in Richtung des Drehpunkts, vergleichbar der Schräglage eines Fahrrads bei Kurvenfahrt. Man erzeugt 'Sway' durch Heben der äußeren Hüfte und Streckung dieser Seite des Rumpfs. Hierdurch geht die Schulter auf dieser Seite relativ zu der Schulter der Innenseite der Drehung nach oben. Es ist dabei sehr wichtig, die Schulter nicht so ähnlich wie bei einem Achselzucken zu heben, sondern es nur zu ermöglichen, dass die Schulter sich als Folge des Hebens der Hüfte ebenfalls hebt und Oberlinie dabei schräggestellt wird. Wir mögen die Nutzung von 'Sway' besonders bei der Figur Curved Feather und noch mehr bei Hairpin. Das sind beides scharfe Rechtsdrehungen und wir können diese viel einfacher tanzen, wenn

hip (lady right) and so sway right (lady left). During a Reverse Turn, men, lift your right hip and so sway left.

12. Use side lead. Side lead is a turn of the upper-body frame so that one shoulder and that hip is ahead of the other. If you are dancing forward, left-side lead has the left shoulder forward; the upper body is turned a little to the right. If you are dancing backward, left side lead has the left shoulder a little back; the upper body is turned a little to the left. Side lead is a great mechanism to move you from one dance position to another. In closed position, left-side lead (lady right-side) blends you gently into banjo -- so much better than stepping to the left to an awkward, hip-to-hip banjo. Just a little right-side lead will bring you back to closed position, and a little stronger right-side lead will move you to sidecar. Dancing a forward-lock-forward (man LRL; lady bk R, lock in front L, bk R) is much more comfortable with man's left-side lead. Make your turns smoother with side lead. The man turns left by stepping forward L with right-side lead. He turns right stepping forward R with left-side lead. In essence, he is initiating turn in his upper body before he turns at his feet. Formally, when you step with one foot and lead with the opposite side, it is called contra body movement, but don't let the name intimidate you. Side lead greatly improves the smoothness and gentleness of your dancing.

der Herr die linke (Dame die rechte) Hüfte hebt und so einen 'Sway' nach rechts (Dame nach links) erzeugt. Bei einem Reverse Turn sollte der Herr die rechte Hüfte heben und so 'Sway' nach links erzeugen.

12. Verwende Seitenführung / Schulterführung („side lead“). Mit Seitenführung bzw. Schulterführung ist eine Drehung des Oberkörperrahmens gemeint, so dass Schulter und die Hüfte einer Seite vor der anderen sind. Tanzt man vorwärts, so bedeutet Seitenführung links („left side lead“), die linke Schulter nach vorne zu bringen und den Oberkörper etwas nach rechts zu drehen. Tanzt man rückwärts, so bedeutet „left side lead“ die linke Schulter etwas zurückzunehmen und den Oberkörper etwas nach links zu drehen. Seitenführung/Schulterführung ist auch ein gutes Mittel, um von einer Tanzposition in eine andere zu kommen. Aus geschlossener Position führt Seitenführung links (Dame rechts) behutsam nach Banjo Position -- ganz im Gegensatz zu einem Schritt nach links in eine unbequeme „Hüfte-an-Hüfte“ – Banjo Position. Genauso bringt einen ein wenig Seitenführung rechts zurück in geschlossene Position und etwas stärkere Seitenführung rechts nach Sidecar Position. Ein forward lock forward (Herr LRL; Dame bk R, lock in front L, bk R) tanzt sich viel bequemer wenn der Herr mit der linken Seite/Schulter führt. Durch Seitenführung werden Drehungen viel glatter. Der Herr dreht sich nach links, indem er mit dem linken Fuß und der rechten Seite nach vorne geht und nach rechts, indem er mit dem rechten Fuß und der linken Seite nach vorne geht. Im Wesentlichen beginnt der Herr eine Drehung im Oberkörper bevor er die Füße dreht. Formal wird ein Schritt mit einem Fuß zusammen mit „Seitenführung /Schulterführung der anderen Seite“ auch als Contra Body Movement bezeichnet,

Print this list, share it, tuck it in your shoe bag, and as you drive to each dance, have your partner read one aloud. Think about one idea that night and see if it doesn't smooth your body flow. Go further -

- ask your friends; ask your teachers. What one important idea is missing from this list? Add it, like adding a key to a key ring: keys to comfortable dancing.

And when you find another good one, please let us know --
harold@rounddancing.net.

aber dieser Name sollte einen nicht abschrecken.

Seitenführung/Schulterführung verbessert wesentlich die Geschmeidigkeit und Sanftheit des Tanzens.

Drucke diese Liste aus, teile sie mit anderen, stecke sie in Deine Schuhtasche. Und wenn Du im Auto sitzt, auf dem Weg zum Tanzen, lass Deinen Partner einen Punkt laut vorlesen. Denke an diesem Tanzabend über einen Punkt von der Liste nach und schaue, ob er nicht Deinen Bodyflow verbessert. Oder: Frage Deine Freunde; frage Deinen Teacher. Fehlt ein wichtiger Punkt auf dieser Liste? Dann füge ihn hinzu, wie einen Schlüssel zu einem Schlüsselbund: Schlüssel zum angenehmen Tanzen. Und wenn Du einen guten Punkt hinzugefügt hast, dann teile ihn mit uns, harold@rounddancing.net.

Diese Artikelserie verdanken wir Konrad Krackau, der die Druckerlaubnis der Autoren besorgt hat.