

---

**Help & Advice**

---

***Ralf, Red Rock Hoppers SDC Hüffelsheim*****Students and the recently-graduated in Corona Times**

Due to the Corona crisis, all dance events and club evenings have in the meanwhile been cancelled.

For me, as a newly-graduated Plus Dancer and soon-to-be graduated Round Dancer, the question now is what can I do to maintain my Dance knowledge and practice at least at the same level I had before the crisis began until we can dance again.

Because I can assume that there are others in the same boat, I'd like to write down my thoughts on what to do about this, in the hopes that they will be of help to you.

I'll start in reverse alphabetical order.

**Square Dance**

As we all know, one needs 8 dancers, as a rule. Due to the contact restrictions of the government, not more than two people (who are not of your family) may have direct, close contact with each other – i.e.

**Students und frisch Graduierte in der Corona-Pause**

Durch die Corona-Krise wurden ja mittlerweile alle Tanzveranstaltungen und Clubabende abgesagt.

Für mich als frisch graduiertem Plus-Tänzer bzw. kurz vor der Graduation stehendem Round Dancer stellt sich hier die Frage, wie ich es bis zum Wiederaufleben des Tanzbetriebs schaffe, meine bisher erworbenen Kenntnisse mindestens auf dem gleichen Stand zu halten, den ich vor der Pause hatte.

Da ich davon ausgehe, dass ich nicht der einzige bin, der dieses Problem hat, will ich hier mal meine diesbezüglichen Überlegungen schildern – vielleicht hilft es ja dem Einen oder Anderen.

Ich fange mal in umgekehrter alphabetischer Reihenfolge an:

**Square Dance**

Bekanntermaßen benötigt man für Square Dance in der Regel acht Tänzer – aufgrund der Kontaktbeschränkung auf zwei Personen und weil die wenigsten in einer Großfamilie mit mindestens acht Personen

dance. As most of us don't live together with our extended family (8 of which are Square Dancers), this is the biggest problem.

Of course, most of the figures can be practiced in a box of 4 dancers, but even finding 4 dancers in your family could be a major problem. But at least then you could practice most of the figures.

For me, personally, a combination of definition-reading together with TAMINATIONS (a computer program...Web and App \* Translators note.) has been helpful. I use the definitions for the styling (e.g. hand positions, etc.) and a program such as TAMINATIONS for the sequences of movements and the actual practicing. The repeated reading of the definitions have helped me in the past when I went to a club evening or other event where there was a Caller crazy about DANCE BY DEFINITION (DBD) 😊.

As compensation for the dry practice with definitions and TAMINATIONS, I like to watch Square Dance videos on the Web, instructional (e.g. for problematic figures such as RELAY THE DEUCEY) as well as Singing Calls. As Square Dance figures are standardised around the world, there is a corresponding wide choice. On the one hand, the videos help me to understand the figure and, on the other hand, I can dance to the videos, as I can orient myself to the dancers. To help myself to compensate for the lack of other dancers, I place my hands in the corresponding position for the „ghosts“... i.e. my partner, a MINI-WAVE, a DIAMOND etc. And so I get used to keeping the square small – which, of course, should please my callers when the crisis is over.

leben, die zudem Square Dancer sind, dürften hier die größten Probleme auftreten.

Die meisten Figuren kann man zwar auch in einer 4er-Box üben, aber auch 4 Square Dancer in einer Familie könnte schwierig werden. Aber zumindest können die Glücklichen mit drei weiteren tanzfähigen Personen dann den Großteil der Figuren (eingeschränkt) üben.

Für mich als Einzeltänzer hat sich eine Mischung aus dem Lesen der Definitionen in Verbindung mit einem PC-Programm wie TAMINATIONS als brauchbar erwiesen. Die Definitionen benutze ich wegen des Stylings (Handhaltung usw.) und TAMINATIONS verwende ich, um mir die Bewegungsabläufe anzusehen und auch körperlich nachzuvollziehen. Das regelmäßige Lesen der Definitionen half mir in der Vergangenheit sogar, wenn ich beim Besuch eines Clubabends oder einer Tanzveranstaltung über einen Caller stolperte, der auf DANCE BY DEFINITION versessen ist 😊

Zum Ausgleich für das trockene Üben anhand von Definitionen und TAMINATIONS schaue ich mir gerne Square Dance-Videos aus dem Internet an – sowohl die Lernvideos zur Wiederholung für mich problematischer Stellen, wie z.B. „RELAY THE DEUCEY“, als auch Videos mit Singing Calls. Da die Figuren beim Square Dance ja weltweit normiert sind, gibt es hier eine entsprechend große Auswahl. Zum Einen bleibe ich durch das Betrachten der Videos beim Verstehen der Calls in Übung und zum Anderen kann ich dabei zu Hause mittanzen, da ich mich an den Positionen der Tänzer in den Videos orientieren kann. Als Orientierungshilfe für meine nicht vorhandenen Mittänzer verwende ich hierbei meine Hände in der entsprechenden Haltung. Dann weiß ich zumindest, an welcher Hand ich gerade einen Mittänzer habe und wie ich in Relation zu diesem orientiert bin, also als COUPLE, MINI-WAVE, DIAMOND... Und ich gewöhne mich endlich daran, den Square klein zu halten – ich denke, mein

### Round Dance

It's easier for me as a Round Dancer, as I only need one partner. Unfortunately, here too, I'm a solo dancer – so no steady partner. As I don't have to lead, as is the case in normal Standard- and Latin-Dances, it's no problem as I can concentrate fully on dancing posture and executing the figures.

For the dancing posture I adapted something out of a tournament training program. I use this to warm up, mirroring the positioning (hand and body) accurately.

I regularly go through the list of figures. My Cuer was so friendly as to send me the list shortly before the crisis. In the case of TWO-STEP figures, I can always have a look in my TWO-STEP textbook, if necessary, which depicts the posture accurately. I can extrapolate the figures for the other rhythms such as WALTZ, CHA-CHA, and RUMBA from them (or I can ask my Cuer). I still have an old metronome which I use to stay in time and tell myself which figures I want to do next (HASH CUEING). But this is all a bit too dry for me, so I use the right music along with this.

As the choreography in Round Dance is directly related to the music, as opposed to the music used in Square Dance which has to adhere to a pattern of 7 blocks of 64 beats each, I can orient myself to my own music collection. On the Roundalab site (<https://www.roundalab.org/>) there is a database with many kinds of choreographs. From these I choose those to which I have the songs for – or simply buy a second-hand CD if I like the song and depending on the desired rhythm. Then I download the

Caller wird sich nach der Pause darüber freuen.

### Round Dance

Was die Anzahl der Partner angeht, habe ich es als Round Dancer einfacher, da ja nur ein weiterer Partner notwendig ist. Leider bin ich auch hier wieder Einzeltänzer – da ich beim Round Dance aber im Gegensatz zu dem normalen Standard- und Latein-Tanzen meine Partnerin nicht führen muss, geht das auch so, weil ich mich beim Tanzen ganz auf die Tanzhaltung und das Ausführen der Figuren konzentrieren kann.

Bei der Tanzhaltung habe ich eine Anleihe aus dem Training von Turnier-Tänzern genommen, bei dem ich ab und zu mal zusehe. Zum Aufwärmen tanzen diese auch durchaus alleine, wobei sie eine sehr exakte Körper- und Handhaltung haben.

Die Figuren gehe ich anhand meiner Liste regelmäßig trocken durch. Kurz vor der Tanzpause war meine Cuerin so freundlich, mir diese zuzuschicken. Bei den TWO-STEP Figuren kann ich bei Bedarf immer wieder im TWO-STEP Lehrbuch nachsehen, in dem auch die Haltung schön gezeigt wird, die Figuren in den anderen Tanz-Rhythmen wie WALZER, CHA-CHA, RUMBA, ... kann ich mir entsprechend ableiten (oder ich frage meine Cuerin). Aus einem früheren Leben habe ich noch ein Metronom, welches ich verwende, um im Takt zu bleiben und sage mir als HASH CUEING die Schritte vor, die ich ausführen möchte. Dies ist mir aber oft zu trocken, weswegen ich auch mit richtiger Musik übe.

Da beim Round Dance die einzelnen Choreographien direkt auf die Musik geschrieben werden anstatt die Musik, wie beim Square Dance, an die 7 Blöcke mit jeweils 64 Taktschlägen anzupassen, kann ich mich hier an meiner Musiksammlung orientieren. Auf der Webseite von Roundalab (<https://www.roundalab.org/>) gibt es eine Datenbank mit sehr vielen Choreographien. Aus diesen wähle ich dann aus der anhand des gewünschten Rhythmus und der Phase gefilterten Liste diejenigen

respective cue-sheet and make a list of the figures in each sequence. I then use the lists and dance to them. Of course, the postures aren't always so correct anymore. If I have the occasional problem, I can always ask my cuer.

### Contra/Traditional

As before each dance all the figures used are run through several times, I think that with Contra I will have the least problems because of the crisis. I do watch Contra videos on the internet from time to time and dance along, if I like the choreography, but other than that I haven't concerned myself much with the subject.

### Clogging

Cloggers have it relatively easy as they, as a rule, don't need other dancers.

As is the case with Round Dance, the choreography goes hand in hand with the corresponding song so that I, again, can use my own music collection. On

<https://www.ecta.de>

under Clogging there is a data base with descriptions on how to dance with lots of different music, classified according to title, level, figures, etc. Everything can be filtered.

If I want to practice a particular figure, for example, I consult the data base to find out in which choreography I can find it and which music/song I have at home, so I can combine this info with the possible tempos (in BPM). (The given tempo in b.p.m. \*) is not so important for me as I have various programs which I can use to play a piece at various speeds, in addition to a CD-player and record player. If I don't have the right

Choreographien aus, zu denen ich die Lieder habe – oder kaufe mir einfach auf dem Gebrauchtmart die passende CD, wenn mir ein Lied vom Titel her gefällt. Dann lade ich mir das entsprechende Cue-Sheet herunter und mache mir eine Liste mit den Schritten der einzelnen Sequenzen. Diese nehme ich dann zum Tanzen, wobei das dann natürlich nicht mehr so ganz mit der korrekten Handhaltung klappt. Wenn ich hier oder da ein Problem habe, frage ich wiederum bei meiner Cuerin nach.

### Contra/Traditional

Da hier vor jedem Tanz immer alle vorkommenden Figuren mehrmals durchgespielt werden, denke ich, dass die Contra-Tänzer die geringsten Probleme mit der aktuellen Tanzpause haben. Daher habe ich mir außer dem Ansehen von Videos aus dem Internet und dem Solo-Mittanzen keine weiteren Gedanken zu dem Thema gemacht.

### Clogging

Clogger haben es relativ einfach, da sie im Prinzip alleine tanzen.

Genau wie beim Round Dance werden die einzelnen Choreographien auf das jeweilige Lied geschrieben, so dass ich mir wieder mit meiner eigenen Musiksammlung behelfen kann. Unter der Adresse

<https://www.ecta.de>

gibt es im Bereich **Clogging** eine Datenbank mit den Tanzbeschreibungen zu sehr vielen Liedern, die nach Kriterien wie Liedern, Level, Schritten, ... sortiert werden können.

Wenn ich zum Beispiel einen bestimmten Schritt üben will, schaue ich in der Datenbank nach, in welchen Tanzbeschreibungen dieser Schritt vorkommt und welches dieser Lieder ich zu Hause auf CD habe. Da ich neben CD-Player und Plattenspieler auch noch diverse Programme habe, mit denen ich die Lieder in unterschiedlichen Geschwindigkeiten abspielen kann, ist das Tempo des Liedes, das in BPM \*) angegeben wird, für mich kein unmittelbares

CD, I have a look at the second-hand offers to see if I can find anything reasonably priced.

As I find it a bit difficult to use only a cue-sheet, I divide the song up in various sequences chronologically, as I did in Round Dance. Then I can start practicing. As for figures I don't quite get, I ask my instructor, if he can send me a corresponding video, or I have a look for one online. However, there is a little problem here. There are quite a few videos you can watch, but outside Europe these figures aren't so consistently standardised and labelled as they are in Round and Square Dance. In Europe the figures are standardised by ECTA, so that videos of European cloggers can be used to practice and learn with. Albeit there are stylistic questions to keep in mind.

However, non-European videos of the individual countries and regions within each of them use different terms and styling. Unfortunately, there is no list comparing the ECTA-labelling and the said labelling. There have been attempts to compose such a list, but it always turned out to be too difficult. So it was dropped.

Another issue in Clogging that I can't quite estimate in myself at this time is endurance. With regular dancing I get just as sweaty as I do with training, but there is something to be done with the consistency during training from time to time – after all, there is no feedback from the instructor such as „why are you sitting down again already...?“. I have therefor intensified my hiking activities and try my hand once again on rope skipping. Whether it worked I will find out after the break – since we won't have such

Auswahlkriterium. Falls ich keine passende CD habe, schaue ich auf dem Gebrauchtmarkt, ob ich die jeweilige CD dort günstig finde.

Da ich mich etwas schwer tue, direkt vom Cue-Sheet aus zu tanzen, bereite ich es mir wie beim Round Dance entsprechend auf, indem ich die einzelnen Sequenzen in der getanzten Reihenfolge aufliste und schon kann ich das Lied durchtanzen. Bei Schritten, mit deren Erklärung ich nicht zu-rechtkomme, frage ich meinen Instructor, ob er mir diese Schritte mal als Video zuschicken kann oder mache mich im Internet auf die Suche nach Videos, in denen die entsprechenden Schritte erklärt werden. Allerdings gibt es hier ein Problem: Es gibt im Internet sehr viele Videos, welche die einzelnen Schritte erklären – aber diese sind außerhalb Europas nicht so durchgängig genormt und benamt wie die Figuren bei Square Dance und Round Dance. In Europa werden die Schritte durch die ECTA genormt, so dass man, abgesehen von stilistischen Unterschieden, Videos von europäischen Cloggern zum Üben und Lernen verwenden kann, aber sobald man Europa verlässt, unterscheiden sich die Bezeichnungen und die Ausführung der Schritte nicht nur von Land zu Land, sondern auch von Region zu Region. Leider gibt es keine Liste, in der die unterschiedlichen Namen auf die ECTA-Benennung umgesetzt wurden. Es wurde schon verschiedentlich versucht, eine entsprechende Liste aufzustellen, aber dies erwies sich immer wieder als sehr kompliziert, weswegen diese Bestrebungen fallen gelassen wurden.

Ein zusätzlicher Punkt beim Clogging, den ich zur Zeit bei mir nicht einschätzen kann, ist die Kondition. Beim regelmäßigen Tanzen komme ich zwar genauso ins Schwitzen, wie beim Training, aber es hapert doch ab und zu etwas mit der Konsequenz beim Training – immerhin gibt es ja kein Feedback vom Instructor in der Form „Du sitzt ja schon wieder ...“. Daher habe ich meinen Wanderbetrieb intensiviert und

problems with distancing, I think the cloggers will be the first ones who can train again.

I believe our Callers, Cuers and Instructors are willing to give us a hand – be it through explanations of difficult to understand figures via “video conferences” or the recording of examples or workshops.

So don't become discouraged and keep your legs supple.

*Translated by: Harald Johnson*

*\*) Editor's note: b.p.m. = beats per minute  
Specification of music speed.*

versuche mich mal wieder im Seilspringen. Ob es funktioniert hat, werde ich dann nach der Pause sehen – da wir ja keine Probleme mit dem Abstand haben dürften, denke ich mal, dass die Clogger als erste wieder trainieren können.

Ich denke, unser jeweiliger Caller, Cuer, Instructor ist gerne bereit, uns Tänzer zu unterstützen – sei es durch Erklären von schwer verständlichen Figuren oder Schritten über „Videokonferenzen“ bis hin zum Aufzeichnen von Beispielen für Figuren oder Schritten als Erklärung oder Workshop.

Also, lasst euch nicht unterkriegen und haltet die Beine geschmeidig.

*\*) Anmerkung der Redaktion: BPM = Beats Per Minute – Schläge/Schritte pro Minute. Angabe der Musikgeschwindigkeit*

## ***SQUARE DANCING DEUTSCH***

### ***Handbücher für Square Dance Kurse***

***mehr unter "www.square-dancing-deutsch.de"***



***Basic/Mainstream - aktuelle Auflage: Oktober 2018***

***Das bewährte Handbuch für den Square Dance Anfänger  
Unentbehrlich im Kurs. Programmänderungen aktualisiert***

***PLUS - aktuelle Auflage: Oktober 2018***

***Programmänderungen aktualisiert***

***Autor: Rudi Mennes***

***Vertrieb & Editor: Rainer Mennes***

***Bestellung nur per e-mail:***

***rainer.mennes@gmail.com***



jedes Handbuch a € 6,00 / ab 10 Stück a € 5,50 / ab 30 Stück a € 5,00

Versandkosten Inland nach Gewicht: bis 500g € 2,00 / bis 1kg € 3,00 / bis 2kg € 5,00

Bis 5kg € 8,00 / höheres Gewicht und für Ausland angepasstes Porto