

Horst Naumann

*PR-Manager Tower-Mice Bingen/TV Bingen 1846 e. V.
2. September 2022*

Square Dance: High-performance sport

If you think of Square Dancing, you feel it is quite a leisurely thing that has absolutely nothing to do with sports.

After having a closer look and above all, after listening, you may yet be astonished and may wonder how fast the dancers and the caller have to react so that everything “runs smoothly” and is fun.

It begins with four couples who have to form a square. Every position is exactly defined, the dancers are to know it. The person who can make the square move – the “square” means the four couples set up in the form of a square – this person is the “caller”. He is equipped with microphone, music and a pa system. He is responsible for the choreography by choosing the order of the calls. The dancers face the challenge that they do not know beforehand what figures will be called; this is particularly challenging for dancers with little or no experience.

The dancers have to react in fractions of a second. The call goes from the ear to the brain, from which it is passed on to arms, legs and head. The next call may already be made after half a second. So the brain is working in high performance mode, as a consequence with highest concentration.

Square Dance: Hochleistungssport

Wenn man an Square Dance denkt, meint man, das sei eine ganz gemütliche Sache, die mit Sport absolut nichts zu tun hat.

Bei genauerem Hinsehen und vor allem Hinhören darf man schon erstaunt sein und wundert sich, wie schnell Square Dancer und Caller reagieren müssen, damit alles „rund läuft“ und Spaß macht.

Es fängt damit an, dass vier Paare sich zu einem „Square“ (Quadrat) aufstellen. Jede Position von ihnen ist genau definiert; die Tänzer müssen sie kennen. Derjenige, der den Square – so nennt man die vier zu einem Quadrat aufgestellten Paare – in Bewegung versetzen kann, ist der „Caller“ (Ausrufer). Er ist ausgestattet mit Musik, Mikrofon und Lautsprecheranlage. Er bestimmt mit der Reihenfolge der angesagten Figuren die Choreografie. Die Herausforderung an die Tänzer*innen dabei ist, dass sie vorher nicht wissen, welche Figuren der Caller ansagt; für Ungeübte eine besondere Herausforderung.

Die Tänzer*innen müssen in Bruchteilen von Sekunden reagieren. Der „Call“ – die Ansage – geht vom Ohr ins Gehirn, wo er an Arme, Beine und Kopf weitergeleitet wird. Der nächste Call kann schon nach einer halben Sekunde erfolgen. Das Ge-

A tip consists of a patter call and a singing call. The patter call is meant to practice the different calls and to execute them from the most different starting positions. The singing call is a piece of music especially arranged for square dancing, which allows the caller to insert a sequence of calls into the lyrics of the song. While dancing, the dancers have to distinguish the lyrics from the calls in order to execute the choreography the caller has chosen.

This has often to be done in less than a second, for one call follows the next. Consequently, the brain is working in high performance mode, which requires a high level of concentration.

The singing call will last just under four minutes. During this time, up to 90 calls will be executed. This is only possible through 100 percent teamwork of all. They will help each other in case there are any difficulties.

It is also a challenge to the body. During an average dance night – about three hours in our club – approximately 5000 to 6000 steps will be made. This may make you sweat once in a while. After all, heart, circulatory system, concentration, reaction and physical fitness will be trained.

Before you can enjoy this “high-performance sport”, you will get a training of about nine months with a lot of exercises.

Square dance clubs teach people who are interested in a “class” (a course for beginners). The club caller teaches the students the calls of the current dance

hirn arbeitet also im Hochleistungsmodus, verständlicherweise mit höchster Konzentration.

Ein Tanz besteht aus einem Patter Call und einem Singing Call. Der Patter Call dient zum Üben der Figuren und zum Erlernen der Figuren aus den unterschiedlichsten Ausgangspositionen. Der Singing Call ist ein speziell für den Square Dance arrangiertes Musikstück, bei dem der Caller Figurenfolgen in den Liedtext einbaut. Die Tänzer*innen müssen dabei „Text“ und „Figuren“ während des Tanzes voneinander unterscheiden und die angesagte Choreografie ausführen.

Oft muss dies in weniger als einer Sekunde passieren, denn ein „Call“ folgt auf den nächsten. Das Gehirn arbeitet also im Hochleistungs-Modus. Das erfordert ein Höchstmaß an Konzentration.

Ein Singing Call dauert knapp vier Minuten. In dieser Zeit werden bis zu 90 Calls getanzt. Dies geht nur bei 100% Teamwork aller. Man hilft sich gegenseitig, falls es einmal zu Komplikationen kommt.

Der Körper ist auch gefordert. Pro Tanzabend – in unserem Club ca. drei Stunden – werden etwa 5000-6000 Schritte getanzt. Man kommt dabei auch schon mal ins Schwitzen. Immerhin werden Herz, Kreislauf, Durchblutung, Konzentration, Reaktion und Kondition trainiert.

Bevor jemand in der Lage ist, an diesem „Hochleistungssport“ Spaß zu haben, macht er eine ca. neunmonatige Ausbildung mit vielen Übungen.

Square Dance-Clubs bilden Interessierte in einer „Class“ (Anfängerkurs) aus. Der Club Caller bringt den „Students“ (Schü-

program (They start with Basic/Mainstream, later on Plus may follow).

Unwritten rules in square dancing:

- Before and during dancing no alcohol, no garlic, a good deodorant, proper clothes.
- Besides, 100 percent equal rights.

After dancing, the afterparty will begin; it just belongs to it. Now it is time for a drink. You sit together and cultivate the conviviality.

After having learned the calls, the dancers will be able to dance anywhere; worldwide in about 5000 clubs, in almost 500 in Germany. Whether in Japan or in Hawaii, it is always the same calls.

Translated by Helmut Reitz

lernen) die Figuren des jeweiligen Tanz-Programms (anfangs Basic/Mainstream, später Plus u.a.) bei.

Ungeschriebene Square-Dance-Regeln:

- Vor dem Tanz und während des Tanzes kein Alkohol, kein Knoblauch, ein gutes Deo, saubere Kleidung.
- Außerdem 100% Gleichberechtigung.

Nach dem Tanzen beginnt die Afterparty; die gehört dazu. Jetzt darf man mal ein Gläschen trinken. Man sitzt zusammen und pflegt die Geselligkeit.

Einmal ausgebildet, können die Tänzer*innen überall mittanzen; weltweit in ca. 5000 Clubs, in Deutschland knapp 500. Ob in Japan oder auf Hawaii, die Calls sind überall gleich.

