

## Was jeder tun kann um sich beim Tanzen zu verbessern

### Teil 5, Part 5

## Efforts We Can Make To Improve All Our Dancing

by Harold & Meredith Sears

#### 13. Dance on the balls of your feet.

Of course, that does not mean on tippy toes, but a little bit up, with a certain amount of springiness, lightness, and responsiveness. Think of a boxer, up, poised, ready to turn left or right, move forward or back, not flat-footed, heavy on the floor. Certainly, you will use your heels. In the Smooth rhythms, moving forward, the man will begin with a heel lead, in order to reach out, to travel, and at the end of the measure, he will lower to the heel again. But in between, he is up, on the balls of his feet, light like a feather. The lady uses her heels a little more, as she steps back on her toe, rolls to the flat, and over her heel in a smooth, reaching back step. But the time spent on the heel is momentary. The percentage of our weight born by the heel is low. We mustn't settle onto our heels or settle into the floor. If you are weighted into your heels, you will be slow to get moving again. If you dance on the flats of your feet, you will be heavy, clumping, ponderous. Some of your figures will be strained, and others just won't happen at all.

**14. Use Rise and Fall.** "Fall" sounds slightly catastrophic, and some prefer to think of Rise and Lowering, but do make use of the third dimension in space that we have available. Of course, we

**13. Tanze auf den Fußballen.** Das bedeutet natürlich nicht auf Zehenspitzen, sondern etwas oben mit einer gewissen Menge Durchfedern, Leichtigkeit und Reaktionsfähigkeit -- so ähnlich wie ein Boxer, aufrecht, selbstsicher, bereit sich nach links oder rechts zu drehen, sich vor- oder rückwärts zu bewegen; nicht unvorbereitet und schwer auf dem Boden. Natürlich werden auch die Fersen verwendet. Bei einer Vorwärtsbewegung in den Standardrhythmen fängt der Herr mit der Ferse an um den Fuß auszustrecken, sich zu bewegen und am Ende des Takts wieder auf die Ferse abzusenken. Dazwischen ist er jedoch oben auf den Fußballen und leicht wie eine Feder. Die Dame benutzt die Ferse etwas häufiger, da sie einen Schritt rückwärts ausgestreckt auf den Zehen beginnt und über den flachen Fuß auf die Ferse in einem glatten Ablauf abrollt. Der Zeitraum und der Anteil des Gesamtgewichts auf der Ferse ist klein. Wir dürfen uns nicht auf den Fersen oder auf dem Boden niederlassen. Ist das Gewicht auf den Fersen, so dauert es lange um wieder in Bewegung zu kommen. Tanzt man mit flachen Füßen, so sind die Schritte heftig, trampelnd und schwerfällig. Manche Figuren werden dadurch anstrengend und andere funktionieren überhaupt nicht.

**14. Nutze Heben und Senken.** Nutze die dritte Raumdimension, die uns zur Verfügung steht. Selbstverständlich tanzen wir vor- und rückwärts, nach links und rechts und oft auf den eleganten Diagonalen -- aber das ist alles in der Horizontalen. Heben und Senken ermöglicht uns auch in der Vertikalen zu

will dance forward and back, left and right, and often on those graceful diagonals -- all this is on the horizontal. Rise and Fall lets us dance the vertical, as well. We can distinguish between "foot rise," which is rising off the heel and onto the ball of your foot, and "body rise," which includes straightening your supporting knee, stretching your torso up (think of filling your lungs), and perhaps lifting your chin just a little bit more. Rise is literally a physical lift. Your frame and center of gravity are farther from the floor. It is also a look, a lightness, and one reason to rise and fall is to look and to feel light and graceful. For the same reason, ballet dancers move "en pointe." Second, we use rise and fall to move more smoothly. Lowering at the end of one figure prepares us to reach out farther for the next figure, and the subsequent initial rise tells the lady that the next step is coming. It is a strong lead and it helps us to dance together.

**15. Use appropriate flow or flight in your dance.** Most of our Smooth rhythms move smoothly (of course) and continuously. The Latin rhythms are more of an intimate conversation in place. So, in waltz, foxtrot, and quickstep (not tango), let your steps and actions blend one into the next. Let your two bodies move as a single unit, the upper and lower body connected and smoothly flowing through the dance, with no jerks or pauses. Let there be no announcement that you are beginning or ending

tanzen. Man kann zwischen dem „Heben des Fußes“, d.h. dem Heben von der Ferse auf den Fußballen und „Heben des Körpers“, das ein Geraderichten des unterstützenden Knies und eine Streckung des Rumpfs (an Einatmen denken) und vielleicht noch ein noch etwas weiteres Heben des Kinns enthält. Heben ist in physikalischem Sinn gemeint, der Tanzrahmen und der Schwerpunkt sind weiter vom Boden entfernt. Heben ist jedoch auch ein Ausdruck und eine Leichtigkeit. Ein Grund für die Nutzung von Heben und Senken ist leicht und elegant auszusehen und sich zu fühlen. Aus demselben Grund bewegen sich Balletttänzer "en pointe." Weiterhin verwenden wir Heben und Senken, um uns glatter zu bewegen. Absenken am Ende einer Figur bereitet uns darauf vor, die nächste Figur mit einem größeren Schritt beginnen zu können und der Anfang des folgenden Hebens teilt der Dame mit, dass der nächste Schritt bevorsteht. Heben und Senken sind eine deutliche Führung und helfen zusammen zu tanzen.

**15. Verwende den passenden Ablauf beim Tanzen.** In den meisten Standardrhythmen ist die Bewegung glatt und fortlaufend. Lateinrhythmen sind hingegen mehr etwas wie eine vertrauliche Unterredung am Platz. Daher sollte man in Walzer, Foxtrott und Quickstepp (aber nicht im Tango) die Schritte und Aktionen ineinanderfließen lassen. Die beiden Körper sollten sich als eine Einheit bewegen; Unter- und Oberkörper verbunden und ohne Ruck oder Pausen glatt durch den Tanz bewegen. Es sollte nicht erkennbar sein, wenn man eine bestimmte Figur anfängt oder beendet, sondern jeder Schritt und jede Figur glatt in die nächste übergehen. Als Beispiel sollte bei Promenade Sway and Change nicht ein Schritt in SCP gemacht werden, dann gewartet und mit

a particular figure, but let each step and figure flow smoothly into the next. For instance, when we dance a Promenade Sway and Change, we shouldn't step to semi-closed position, hold it, and then kind of jerk to closed position. We should step, gradually stretch the right side (lady left), use the whole measure, and without a pause change to left-side stretch, rotate a little to the left -- a continuously flowing arc of movement. But in most of the Latin rhythms (e.g., rumba, cha, mambo) the dance does not flow around the floor. It is more in place. And the upper and lower body are separate. The dance frame is still there, toned, and moving forward and back, left and right, in relative stillness, but we dance the hips a bit more actively and separately from the torso. In rumba and other Latins, we dance the Latin Hip or Cuban Hip, a little thrust to the side as we step and straighten the knee. In samba, we dance a Samba Bounce, a gentle pelvic tuck and thrust.

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](mailto:harold@rounddancing.net).

The remaining parts you find at 1) Sept 13, p. 67, 2) Nov 13, p. 60, 3) Dec 13, p. 59, 4) Feb. 14, p. 21

einem Ruck in geschlossene Position gewechselt werden. Stattdessen sollten man einen Schritt machen, allmählich die rechte Seite strecken (Dame: linke Seite), unter Nutzung des gesamten Taktes ohne Pause zu gestreckter linker Seite wechseln und dabei etwas nach links drehen -- also einen kontinuierlich dahinfließenden Bewegungsablauf anstreben. Dagegen bewegt sich in den meisten Latein-Rhythmen (z.B. Rumba, Cha Cha, Mambo) der Tanz nicht über weite Strecken, sondern ist meist stationär. Außerdem sind Ober- und Unterkörper getrennt. Es gibt zwar weiterhin einen gespannten Tanzrahmen, der bei Bewegungen nach vorne oder zurück, links oder rechts weitgehend ruhig gehalten wird, aber es wird etwas aktiver mit den Hüften unabhängig vom Oberkörper getanzt. Bei Rumba und anderen Latein-Rhythmen, werden „Latin Hip“ oder „Cuban Hip“ genutzt, d.h. etwas Vordrücken der Hüfte zur Seite während des Schritts und der Streckung des Knies. Bei Samba wird „Samba Bounce“ benutzt, eine behutsames Hin- und Herkippen des Beckens.

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](mailto:harold@rounddancing.net).

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

Die anderen Teile findet Ihr: 1) Sept 13, S. 67, 2) Nov 13, S. 60, 3) Dez 13, S. 59, 4) Feb. 14, S. 21