

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

### Teil 1, Part 1

#### Efforts We Can Make To Improve All Our Dancing –

by Harold & Meredith Sears

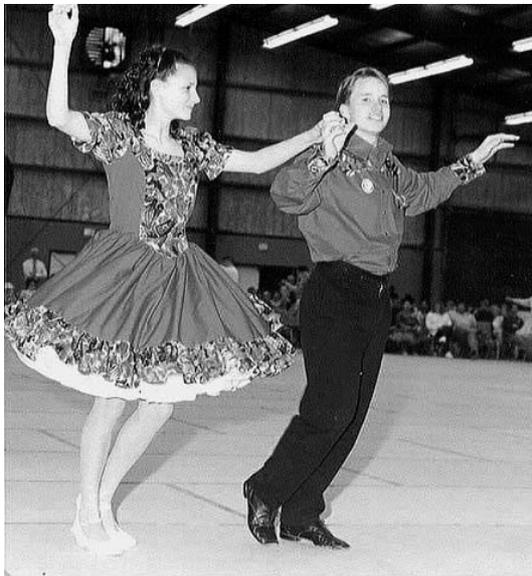
Are there any universal rules that we should be following in all our dancing, efforts that we could make, no matter what figure or even what rhythm we are dancing, that would make it all better? Yes, we think so. Oh, there will be exceptions. If the cue is Twist & Shout, you might not maintain your usual body tone. In Argentine Tango, your head won't be as "up" as in other rhythms. If the cue is Circle Away, you certainly won't "stay close." But these dance tips are widely valuable. Think about them all the time, follow them often, and break them happily when you have a good reason. Your dancing will feel better.

**1. Maintain good posture and a toned frame.** Surprise! You look better and feel better when you stand up straight, tummy in, chest out, shoulders back, head up and a bit left. Don't exaggerate anything. We don't want stiff military attention, but toned liveliness, alertness. Don't slouch or droop. Your "frame" is the horizontal oval described by your arms in dance position. His right hand is on her left shoulder blade, and her left arm lies lightly along his right arm, and her left hand perches lightly on his upper arm or shoulder. His left arm is extended to the side. His upper arm slopes a little down, and his forearm slopes a little up. His left and her right hands are joined, at about her eye level. Again, we want a horizontal oval with ad-

Gibt es unabhängig davon, welche Figur oder sogar welchen Rhythmus man betrachtet, irgendwelche allgemein gültigen Regeln, die wir beim Tanzen einhalten sollten oder Dinge, um die wir uns bemühen könnten um unser Tanzen insgesamt zu verbessern? Wir glauben, dass es so etwas gibt. Natürlich gibt es auch immer Ausnahmen: Bei der Figur Twist & Shout wird man die sonst übliche Körperspannung nicht beibehalten. Im argentinischen Tango hält man den Kopf nicht so „aufrecht“ wie in anderen Rhythmen. Bei der Figur Circle Away wird man natürlich nicht „nahe beieinander bleiben“. Dennoch sind die folgenden Hinweise zum Tanzen sehr wertvoll. Sie sind etwas zum Nachdenken, zum möglichst oft Befolgen -- aber auch zum Missachten wenn es einen guten Grund dafür gibt. Dadurch fühlt sich Tanzen besser an.

**1. Nehme eine gute Körperhaltung und ein stabilen Tanzrahmen ein.** Man wird überrascht sein, dass man besser aussieht und sich besser fühlt, wenn man gerade steht, den Bauch einzieht, den Brustkorb vorstreckt, die Schultern zurückhält und den Kopf hoch und etwas nach links hält. Bitte es jedoch nicht übertreiben, denn wir wollen kein steifes militärisches Strammstehen, sondern gespannte Lebendigkeit und Aufmerksamkeit. Andererseits bitte auch nicht bucklig dastehen oder den Kopf hängen lassen. Der „Rahmen“ ist das horizontal liegende Oval, das in Tanzhaltung von den Armen gebildet wird. Die rechte Hand des Herrn liegt dabei auf dem linken Schulterblatt der Dame und der linke Arm der Dame liegt locker entlang des rechten Arms des

justment made for height difference between partners. As you dance, keep this frame toned and controlled. All your muscles are contracting just a little. One muscle seeks to bend a joint, and its partner tries to straighten it. The result is tone, a controlled position, smooth movement, no sag, collapse, or floppiness. Move your arms and hands as a part of your upper-body frame. Don't move them independently -- no pushing or tugging.



**2. Keep your head up, stable, and over its spine. As you sway left, you will integrally look left (lady right). Right sway will close her head, but don't turn your head independently of overall frame movement or let your gaze wander around. Unexpectedly, your head is the heaviest and most influential part of your body. If you don't keep it up and poised, it can throw you completely off balance and dramatically impede your spins and turns. If you do keep your head in good position, you can flow with surprising power -- with head closed, your Big Top**

Herrn. Die linke Hand der Dame liegt locker auf dem Oberarm oder der Schulter des Herrn. Der linke Arm des Herrn ist zur Seite ausgestreckt, der Oberarm neigt sich etwas nach unten und der Unterarm etwas nach oben. Die linke Hand des Herrn und die rechte Hand der Dame sind etwa auf Augenhöhe der Dame gefasst. Das Ganze soll, abgesehen vom Ausgleich eines Größenunterschiedes der Partner, ein horizontal liegendes Oval bilden. Beim Tanzen bleibt dieser Rahmen gespannt und kontrolliert. Alle Muskeln werden ein wenig angespannt, d.h. es versucht gleichzeitig ein Muskel ein Gelenk zu beugen und der andere es gerade zu richten. Hierdurch entstehen Körperspannung, eine kontrollierte Haltung, glatte Bewegungen -- ohne Durchhängen, Zusammenfallen oder schlaaffe Bewegungen. Die Arme und Hände werden nur als Teil des Oberkörperrahmens bewegt. Hände und Arme sollten keinesfalls unabhängig vom Rahmen bewegt werden, d.h. weder drücken noch ziehen.

**2. Den Kopf aufrecht, stabil und über der Wirbelsäule halten.** Wenn man sich nach links bewegt, schaut der Herr automatisch nach links (die Dame nach rechts). Bewegung nach rechts führt zum Schließen des Kopfes der Dame. Den Kopf soll dabei jedoch nie unabhängig von der Bewegung des Rahmens gedreht werden oder der Blick umherwandern. Auch wenn man es nicht erwartet, ist der Kopf beim Tanzen der schwerste und einflussreichste Körperteil. Wird dieser nicht aufrecht und selbstsicher gehalten, kann das einen komplett aus der Balance bringen und Drehungen behindern. Bei guter Kopfposition kann man sich mit erstaunlicher Wendigkeit bewegen -- bei geschlossener Kopfhaltung wird sich „Big Top“ schnell herumdrehen. Keinesfalls auf andere Tänzer schauen, um sehen zu können, was man gerade tun sollte.

will snap around. Don't look at other dancers for tips on what you should be doing. Don't look at your feet (or at your partner's feet). Don't stare unfocused at his chest, in deep concentration. Don't look at your partner at all unless you have a good styling reason.

- 3. Stay close.** If you separate from your partner, you can't feel his or her movements. You can't lead and follow as effectively; you can't dance together. Not only that, but in your turns, in rolling across, you'll have a longer way to go, and these figures will be rushed, even frantic. On the other hand, keep your top lines apart. When you keep your shoulders apart and your heads in their own windows (to your partner's right), you are in your own space and out of your partner's way. You can also better use centrifugal force in your spins and turns. Remember, a spinning top has a narrow base and a flaring top.

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.

Weder auf die eigenen Füße noch auf die des Partners schauen. Nicht unfokussiert aber hochkonzentriert den Brustkorb des Partners anstarren. Den Partner möglichst überhaupt nicht anschauen, solange das Styling keinen wichtigen Grund dafür vorgibt.

- 3. Eng beieinander bleiben.** Man kann die Bewegungen des Partners nur erspüren, wenn man sich nicht vom Partner entfernt. Wirkungsvolles Führen oder Folgen und Zusammentanzen als Paar erfordert ebenfalls Nähe. Darüber hinaus vergrößert Abstand bei Drehungen oder Seitenwechseln die zurückzulegende Wegstrecke und Figuren werden somit hastig oder sogar wild getanzt. Dennoch sind die Oberkörper voneinander getrennt zu halten. Hält man die Schultern auseinander und den Kopf im eigenen Fenster (d.h. rechts vom Partner), so bleibt man auf seiner eigenen Seite und kommt folglich dem Partner nicht in die Quere. Auf diese Weise kann man auch besser die Fliehkraft für Drehungen ausnutzen -- auch ein sich drehender Kreisel hat eine schmale Basis und ein ausgeweitetes Oberteil.

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.