

Langsamer Walzer (Standard)



Grundhaltung im Langsamen Walzer

Position: Elegante, aufrechte Haltung mit geschlossener Tanzhaltung. Der Führende und die Folgende stehen sich gegenüber in klassischer Tanzposition.

Herrenschritte:

- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Damenschritte:

- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß



Langsamer Walzer: Tipps & Hinweise

1

Kleine, fließende Schritte

Achten Sie darauf, dass Ihre Schritte klein und fließend sind, um die elegante Natur des Tanzes zu bewahren.

2

Gleichmäßiger, synchroner Rhythmus

Konzentrieren Sie sich auf einen gleichmäßigen und synchronen Rhythmus mit Ihrem Partner.

3

Aufrechte und entspannte Haltung

Halten Sie Ihre Haltung stets aufrecht und entspannt, um die Grazie des Tanzes zu unterstreichen.

Wiener Walzer



Herren:

- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Damen:

- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Raumnutzung

Die fließende Kreisbewegung über die Tanzfläche ist ein wesentliches Merkmal des Wiener Walzers.

Wiener Walzer: Tipps & Hinweise



Schwungvoll tanzen

Tanzen Sie schwungvoll, aber achten Sie auf eine klare Führung.



Harmonische Drehungen

Führen Sie Drehungen harmonisch und elegant aus.



Aufrechte Haltung

Halten Sie Ihre Haltung stets aufrecht und leicht gespannt.

Tango



Herrenschritte:

- Linker Fuß vorwärts
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß rückwärts belasten
- Rechter Fuß vorwärts belasten
- Linker Fuß rückwärts belasten (Wiege-Schritt)
- Rechter Fuß rückwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Damenschritte:

- Rechter Fuß rückwärts
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß vorwärts belasten
- Linker Fuß rückwärts belasten (Wiege-Schritt)
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Ocho und Gancho

- Ocho: Seitliche und diagonale Figuren mit Nachzieher
- Gancho: Bein-haken-Figur

Tango: Tipps & Hinweise



Präzise, markierte Schritte

Achten Sie auf präzise und klar markierte Schritte beim Tango.



Kraftvoll und elegant

Tanzen Sie kraftvoll und direkt, ohne dabei an Eleganz zu verlieren.



Intensiver Blickkontakt

Halten Sie intensiven Blickkontakt und zeigen Sie emotionale Präsenz.

Foxtrott



Herrenschritte:

- Linker Fuß vorwärts
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts (kleiner Schritt)
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß rückwärts
- Linker Fuß seitwärts (kleiner Schritt)
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Damenschritte:

- Rechter Fuß rückwärts
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts (kleiner Schritt)
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß vorwärts
- Rechter Fuß seitwärts (kleiner Schritt)
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Wiegeschritt-Technik

Die sanften Gewichtsverlagerungen im Rhythmus sind ein wesentliches Element des eleganten Foxtrott-Stils.

Foxtrott: Tipps & Hinweise



Lockerer, fließender Rhythmus

Bewegen Sie sich in einem lockeren, fließenden Rhythmus beim Foxtrott.



Elegante Haltung

Legen Sie besonderen Wert auf eine elegante Haltung während des Tanzes.



Schrittgrößen variieren

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Schrittgrößen für interessante Variationen.

Cha-Cha-Cha



Herrenschritte:

1. Rechter Fuß seitwärts
 - Linker Fuß vorwärts
 - Rechten Fuß zurückbelasten (Wiegebewegung)
 - Linker Fuß seitwärts
 - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
 - Linker Fuß seitwärts
 - Rechter Fuß rückwärts
 - Linker Fuß nach vorne belasten (Wiegebewegung)
 - Rechter Fuß seitwärts
 - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

Damenschritte:

1. Linker Fuß seitwärts
 - Rechter Fuß rückwärts
 - Linken Fuß nach vorne belasten (Wiegebewegung)
 - Rechter Fuß seitwärts
 - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
 - Rechter Fuß seitwärts
 - Linker Fuß vorwärts
 - Rechten Fuß zurückbelasten (Wiegebewegung)
 - Linker Fuß seitwärts
 - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

Spotturn und Side Steps

Spotturns sind schnelle Drehungen mit markanter Führung, während Side Steps zusätzliche Seitenbewegungen in den Chassé integrieren.

Cha-Cha-Cha: Tipps & Hinweise



Lebhafter Rhythmus

Betonen Sie den lebhaften, rhythmischen Charakter des Cha-Cha-Cha.



Verspielt und dynamisch

Tanzen Sie leicht verspielt und dynamisch, um den Geist des Tanzes einzufangen.



Präzise Schritte

Achten Sie auf klare, punktgenaue Schritte beim Chassé.

Samba



Herren:

1. Rechts vorwärts.
2. Links rückwärts.
3. Cha-Cha-Cha (rechts-links-rechts).

Damen:

1. Links rückwärts.
2. Rechts vorwärts.
3. Cha-Cha-Cha (links-rechts-links).

Samba Whisk

Schwingende Armbewegungen und Seitendrehungen charakterisieren diese klassische Samba-Figur



Samba: Tipps & Hinweise



Energischer, federnder Charakter

Betonen Sie den energischen und federnden Charakter des Samba in Ihren Bewegungen.



Deutliche Hüft- und Körperbewegungen

Lassen Sie deutlich spürbare Hüft- und Körperbewegungen in Ihren Tanz einfließen.



Rhythmus und Bouncen abstimmen

Stimmen Sie den Rhythmus mit dem Bouncen perfekt auf die Musik ab.

Rumba



Herrenschritte:

1. Links vor
2. Rechts seitwärts
3. Links schließen
4. Rechts rück
5. Links seitwärts
6. Rechts schließen

Damenschritte:

1. Rechts rück
2. Links seitwärts
3. Rechts schließen
4. Links vor
5. Rechts seitwärts
6. Links schließen

Spot Turns

Sanfte, sinnliche Drehungen während des Grundschritts, die dem Tanz seine charakteristische Eleganz verleihen.

Rumba: Tipps & Hinweise



Sinnlicher, langsamer Tanz

Betonen Sie den sinnlichen und langsamen Charakter des Rumba.

Hüftbewegungen betonen

Legen Sie besonderen Wert auf die Betonung der Hüftbewegungen und des Körperakzents.

Fließende Übergänge

Behalten Sie sanfte, fließende Übergänge zwischen den Schritten bei.

Salsa



Herrenschritte:

1. Linker Fuß vorwärts
2. Rechter Fuß am Platz belasten
3. Linker Fuß zurück schließen
4. Rechter Fuß rückwärts
5. Linker Fuß am Platz belasten
6. Rechter Fuß vorwärts schließen

Damenschritte:

1. Rechter Fuß rückwärts
2. Linker Fuß am Platz belasten
3. Rechter Fuß vorwärts schließen
4. Linker Fuß vorwärts
5. Rechter Fuß am Platz belasten
6. Linker Fuß rückwärts schließen

Spins & Dips

Schnelle Drehungen und dramatische Posen zeigen die dynamische Seite des Salsa.

Salsa: Tipps & Hinweise



Lebensfroher, energiegeladener Rhythmus

Lassen Sie den lebensfrohen und energiegeladenen Rhythmus des Salsa in Ihren Tanz einfließen.



Schnelle Fußarbeit & klare Körperführung

Konzentrieren Sie sich auf schnelle Fußarbeit und eine klare Körperführung.



Pause zur Akzentuierung nutzen

Nutzen Sie die Pause im Grundschritt, um den Rhythmus zu akzentuieren.

Jive



Herrenschritte:

- Linker Fuß rückwärts (kleiner Schritt)
- Rechter Fuß zurückbelasten
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß seitwärts
- Li-Re-Li = Wechselschritt (3,4,5)
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß seitwärts
- Re-Li-Re = Wechselschritt (6,7,8))

Damenschritte::

- Rechter Fuß rückwärts (kleiner Schritt)
- Linker Fuß zurückbelasten
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß seitwärts
- Re-Li-Re = Wechselschritt (3,4,5)
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß seitwärts
- Li-Re-Li = Wechselschritt (6,7,8)

Twists

Kleine, schnelle Drehungen in der Bewegung, die dem Tanz seine charakteristische Lebendigkeit verleihen.

Jive: Tipps & Hinweise



Locker und energiegeladen

Tanzen Sie den Jive locker, sprunghaft und energiegeladen.



Flüssige und schnelle Fußarbeit

Fokussieren Sie sich auf eine flüssige und schnelle Fußarbeit.



Lockere Armbewegungen

Halten Sie die Arme locker, um die Dynamik des Tanzes zu unterstützen.

Übersicht: Klassische Tänze



Langsamer Walzer

Im 3/4 Takt getanzt, zeichnet sich durch elegante und fließende Bewegungen aus.

Wiener Walzer

Der dynamische, schwingende Walzer im klassischen 3/4 Takt.

Tango

Im 2/4 Takt oder variabel getanzt, bekannt für seinen leidenschaftlichen und präzisen Stil.

Foxtrott

Ein eleganter Tanz im 4/4 Takt mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen.



Übersicht: Lateinamerikanische Tänze

Tanz	Takt/Zählweise	Charakter
Cha-Cha-Cha	4/4	Rhythmisch, verspielt
Samba	2/4 / 4/4 (Variiert)	Energisch, federnd
Rumba	4/4	Sinnlich, langsam
Salsa	4/4	Lebensfroh, energiegeladen
Jive	4/4	Sprunghaft, energiegeladen

Vergleich: Klassische vs. Lateinamerikanische Tänze



Klassische Tänze

Die Welt der klassischen Tänze zeichnet sich durch elegante, fließende Bewegungen aus.

- Geschlossene Tanzhaltung als charakteristisches Merkmal
- Besondere Betonung auf aufrechter Haltung und klaren Linien
- Traditionelle Ballsaal-Atmosphäre prägt den Tanzstil

Lateinamerikanische Tänze

Lateinamerikanische Tänze bestechen durch ihre lebendige, ausdrucksstarke Dynamik.

- Flexible Tanzhaltung mit häufig offenen Figuren
- Charakteristische Hüft- und Körperbewegungen
- Lebhafte und temperamentvolle Atmosphäre

Tipps für Anfänger

1 Grundschritte üben

Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Beherrschung der Grundschritte jedes Tanzes.

2 Rhythmusgefühl entwickeln

Hören Sie aufmerksam auf die Musik und versuchen Sie, den Takt zu fühlen.

3 Haltung verbessern

Arbeiten Sie an Ihrer Körperhaltung, um eleganter und selbstbewusster zu tanzen.

4 Regelmäßig üben

Tanzen Sie regelmäßig, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern und Selbstvertrauen aufzubauen.



Vorteile des Tanzens



Gesundheit

Tanzen verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt die Muskeln.

Kognitive Fähigkeiten

Tanzen fördert die Gedächtnisleistung und verbessert die Koordination.

Stimmung

Tanzen hebt die Stimmung und reduziert Stress.

Soziale Kontakte

Tanzen bietet Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen und Freundschaften zu knüpfen.

Fazit: Die Welt des Tanzes entdecken



Klassische Eleganz

Die traditionellen Tänze bieten eine zeitlose Kombination aus Anmut und Präzision, ideal für alle, die elegante Bewegungen lieben.

Lateinamerikanische Lebensfreude

Entdecken Sie die mitreißenden Rhythmen und ausdrucksstarken Bewegungen der lateinamerikanischen Tänze.

Gemeinsam Tanzen

Verbessern Sie Ihre Fitness, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und knüpfen Sie neue Kontakte in der vielfältigen Tanzgemeinschaft.

[Tanzkurs finden](#)[Mehr Tanztipps](#)