

Dance

Description	Wiki für Tanzfiguren
Author(s)	Dschogo
Repository	https://github.com/Dschogo/Dance
Copyright	Copyright © 2024 Dschogo

Table of Contents

Latein amerikanisch

- **Latein amerikanisch**
 - Herkunft
 - Haltung
 - Führung
- Cha Cha Cha
 - **Cha Cha Cha**
 - Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Grundschrirte
 - Musik
 - Kleidung
 - Haltung
 - Führung
 - **Grundschrirrt**
 - Basisbewegung
 - Wiegeschrirte für den Mann
 - Schrirte für die Frau
 - Der "Cha-Cha-Cha" Teil
 - Timing
 - Abfolge
 - **Damensolo**
 - Schrirte
 - Invertiertes Damensolo
 - **Promenade (erweitert)**
 - Schrirte
 - Ausgänge
 - Erweiterte Promenade
 - **Spot-Turn**
 - Schrirte
 - **Eisenbahn**
 - Schrirte
 - Ausgänge
 - **Handtuch**

- Schritte
- Ausgänge
- Überführung ins Sweetheart

- **Sweetheart**

- Schritte
- Ausgänge

- **Puppenspieler**

- Schritte
- Ausgänge

- **Caress**

- Schritte

- **Hand zu Hand**

- Schritte
- Ausgänge

- **Fan**

- **Spaziergang**

- **Rechts Links Körbchen**

- Schritte
- Ausgänge

- **Looping**

- Schritte

- **Rumba**

- **Rumba**

- Ursprung und Entwicklung
- Rhythmus und Musik
- Schritte und Bewegungen
- Tanzhaltung
- Kleidung
- Verbreitung und Beliebtheit
- Haltung
- Führung

- **Grundschrift**

- Basisbewegung
- Wiegeschritte für den Mann
- Schritte für die Frau
- Der seitliche Schritt
- Abfolge

- **Damensolo**
 - Schritte
 - Invertiertes Damensolo
- **Promenade**
 - Schritte
 - Ausgänge
- **Spot-Turn**
 - Schritte
- **Lasso**
 - Schritte
- **Aida**
- **Handtuch**
 - Schritte
 - Ausgänge
 - Überführung ins Sweetheart
- **Sweetheart**
 - Schritte
 - Ausgänge
- **Caress**
 - Schritte
- **Copperfield**
- **Fan**
- **Shoulder To Shoulder**
- **Spaziergang**
- **Pfau zum Geigenhals**
 - Schritte

- Jive

- **Jive**
 - Tempo
 - Schritte und Bewegungen
 - Akrobatik
 - Ausdruck
 - Musik
 - Haltung
 - Führung
- **Grundschrift**

- Basisbewegung

- **Flirt**
- **Damensolo**
- **Platzwechsel**
- **Kicks**
- **Stop and Go**
- **American Spin**
- **Box**
- **Twist and Swivel**
- **Kicks mit bump**
- **Fallaway throwaway**
- **Bretzelfolge**
 - Schritte

- Samba

- **Samba**
 - Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Hüftbewegungen
 - Kostüme
 - Musik
 - Haltung
 - Führung
- **Grundschritt Wischer**
 - Basisbewegung
- **Damensolo**
 - Schritte
- **Promenaden Walks**
- **Botafogos**
 - Variation

Standard

- **Standard**
 - Herkunft
 - Haltung
 - Führung

- Langsamer Walzer

- **Langsamer Walzer**

- Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Tempo
 - Musik
 - Kleidung
 - Haltung
 - Führung

- **Grundschrift**

- Basisbewegung

- **Außenseitiger Wechsel**

- **Chasse**

- **Flugschrift**

- Wiener Walzer

- **Wiener Walzer**

- Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Tempo
 - Musik
 - Kleidung
 - Haltung
 - Führung

- **Grundschrift**

- Basisbewegung

- **Rechtsdrehung**

- **Linksdrehung**

- Quickstep

- **Quickstep**

- Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Tempo
 - Musik
 - Kleidung

- Haltung
- Führung

- **Grundschrift**

- Basisbewegung

- **Kreisel**

- **Chasse**

- **Kreuzschritt**

- **Schaufel**

- **Flugschritt**

- **Doppeltes Lottchen**

- **Twinkle Step**

- **In and Out**

- Schritte

- **Woodpecker**

- Tango (Europäisch)

- **Tango (europäisch)**

- Haltung
 - Führung

- **Grundschrift**

- Basisbewegung

- **Kreisel**

- Schritte

- **Linksdrehung**

- **Promenade**

- Schritte

- **Valentino**

- Ausgänge

- **Kehre**

- Schritte

- **Rudolpho**

- Schritte

- **5er Schritt**

- **Doppelkehre**

- **Promenade Wiege Kehre**

- Schritte

- **3 Wischer**
- **Spiraldrehung**
 - Schritte

- Slowfox

- **Slowfox**
 - Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Tempo
 - Musik
 - Kleidung
 - Haltung
 - Führung
- **Grundschrift**
 - Basisbewegung
- **Chasse**
 - Schritte
- **Flugschrift**
 - Schritte
 - Variation
- **Flechte**
 - Rechtsflechte
 - LinksFlechte
- **Linksdrehung**
 - Schritte
- **Telemark**

Weitere Tänze

- **Weitere Tänze**
- Discofox
 - **Discofox**
 - Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Tempo
 - Musik
 - Kleidung

- Haltung
- Führung

- **Grundschrift**

- Schritte

- **Brezel**

- **Fenster**

- **Körbchen**

- **Macho**

- **Schmetterling**

- **Sweetheart Schiebetür**

- **Swing out Swing in**

- Schritte

- **Taucher**

- Schritte

- **Tor**

- **Tunnel mit Flirt**

- **He goes she goes**

- Salsa

- **Salsa**

- Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Partnerarbeit
 - Musik
 - Kleidung
 - Haltung
 - Führung

- **Grundschrift**

- Basisbewegung

- **Basics**

- Solodrehungen
 - Trennung
 - Hookturn

- **Cross Body Lead**

- Schritte
 - Variationen

- **Presentaion**

- Schritte
- Ausgänge
- Variationen

- **Hookturn Presentation**

- Schritte
- Ausgänge

- **Stop and Go**

- Schritte
- Ausgänge
- Variationen

- **Pedrospin**

- Schritte

- **Barrelroll**

- Schritte
- Ausgänge

- **Damencape**

- Schritte

- **Handdrop**

- Schritte
- Ausgänge

- **Rodriguez**

- Schritte

- **Tango Argentino**

- **Tango Argentino**

- Rhythmus
- Schritte und Bewegungen
- Tempo
- Musik
- Kleidung
- Haltung
- Führung

- **Paso Básico**

- Basisbewegung

- **Paso Básico Cruzado**

- **Ocho**

- Vorwärts-Ocho (Ocho adelante)

- Rückwärts-Ocho (Ocho atrás)

- **Flugschritt**

- **Sandwich**

- **Medialuna**

- Schritte

- **Parada**

- **Ocho cortado**

- West Coast Swing

- **West Coast Swing**

- Rhythmus
 - Schritte und Bewegungen
 - Tempo
 - Musik
 - Kleidung

- **Grundidee**

- Grundschrift

1 Latein amerikanisch

1.1.1 Latein amerikanisch

Lateinamerikanische Tänze sind eine vielfältige Gruppe von Tänzen, die ihren Ursprung in den verschiedenen Kulturen Lateinamerikas haben. Diese Tänze zeichnen sich durch ihre leidenschaftlichen und rhythmischen Bewegungen aus und sind in der Regel sozialer Natur. Zu den bekanntesten lateinamerikanischen Tänzen gehören Salsa, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha, Rumba und Samba. Jeder Tanz hat seine eigenen charakteristischen Schritte und Stilelemente, die oft auf historischen, kulturellen und sozialen Einflüssen basieren.

Herkunft

Die lateinamerikanischen Tänze haben ihre Wurzeln in den verschiedenen indigenen Kulturen, den kolonialen Einflüssen der europäischen Eroberer und den afrikanischen Rhythmen, die durch die Sklaverei eingeführt wurden. In der kolonialen Zeit vermischten sich europäische Tanzstile mit indigenen und afrikanischen Elementen, was zu einer einzigartigen Fusion von Bewegungen und Rhythmen führte. Diese Tanzformen wurden in den verschiedenen Ländern Lateinamerikas weiterentwickelt und verfeinert, wobei lokale Traditionen und Bräuche eine wichtige Rolle spielten.

Beispielsweise hat die Salsa ihre Wurzeln in Kuba, während der Merengue aus der Dominikanischen Republik stammt. Der Cha-Cha-Cha hat seine Ursprünge in Kuba und wurde später in den Vereinigten Staaten populär. Die Rumba entwickelte sich in Kuba aus afrikanischen und spanischen Einflüssen, während die Samba ein zentraler Bestandteil der brasilianischen Kultur ist.

Diese Tänze sind nicht nur kulturell bedeutsam, sondern haben auch internationale Popularität erlangt. Sie werden weltweit getanzt und haben sich in verschiedenen Formen weiterentwickelt, wobei moderne Einflüsse und Stile integriert wurden. Die lateinamerikanischen Tänze sind somit ein faszinierendes Beispiel für die kulturelle Vielfalt und die kreativen Fusionen, die in dieser Region entstanden sind.

Haltung

Im Gegensatz zu den Standardtänzen, die in enger Tanzhaltung getanzt werden, stehen die Tanzpartner in der Tanzhaltung der lateinamerikanischen Tänze weiter auseinander, was die Bewegung im Körper sowohl für das Publikum als auch für den Partner leichter sichtbar werden lässt. Ober- und Unterkörper sowie Arme und Beine werden separiert, das heißt bewegen sich unabhängig voneinander. Bis auf den Paso Doble weisen alle lateinamerikanischen Tänze deutliche Hüftbewegungen auf. Schritte werden außer im Paso Doble fast immer auf dem Fußballen angesetzt.

Der Mann steht dabei leicht seitlich nach links versetzt (Rechte Fußspitze zeigt jeweils zwischen die Füße des Partners). Die rechte Hand liegt knapp unterhalb des linken Schulterblattes der Dame, so dass sein Ellenbogen bis zu den Fingerspitzen eine leicht abfallende gerade Linie bildet. Sie legt ihren linken Arm auf seinen rechten. Die gefassten Hände werden auf der Höhe zwischen seiner und ihrer Augenlinie gehalten.

Führung

1.2 Cha Cha Cha

1.2.1 Cha Cha Cha

Cha-Cha-Cha ist ein lebhafter kubanischer Tanz, der zu den lateinamerikanischen Tänzen gehört. Ursprünglich entstand der Cha-Cha-Cha in den 1950er Jahren als eine Variation des Mambo und des Danzón, zwei anderen populären kubanischen Tänzen. Der Tanz entwickelte sich weiter und wurde international bekannt, insbesondere in den Vereinigten Staaten und Europa.

Hier sind einige allgemeine Merkmale des Cha-Cha-Cha:

Rhythmus

Der Cha-Cha-Cha wird in einem charakteristischen Viervierteltakt getanzt. Der Rhythmus ist lebhaft und mit Betonung auf den ersten und vierten Schlägen.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für den Cha-Cha-Cha sind schnelle, kurze Schritte und eine enge Verbindung zwischen den Tanzpartnern. Die Hüftbewegungen sind betont, und es gibt oft schnelle Wechsel von Gewicht und Richtung.

Grundschrirte

Die Grundschrirte im Cha-Cha-Cha umfassen typischerweise Chassé-Bewegungen (Seitwärtsschrirte), Drehungen und schnelle Fußarbeit. Die Tanzpartner halten eine enge Umarmung und bewegen sich synchron.

Musik

Die Musik für den Cha-Cha-Cha ist in der Regel von lebhaften lateinamerikanischen Rhythmen geprägt. Typischerweise wird Musik mit einem Tempo von etwa 30 Takten pro Minute verwendet.

Kleidung

Die Kleidung für den Cha-Cha-Cha ist oft farbenfroh und lebhaft, um die Energie und Freude des Tanzes zu reflektieren. Frauen tragen oft kurz geschnittene Röcke oder Kleider, während Männer in Hemden und Hosen erscheinen, die Bewegungsfreiheit ermöglichen.

Der Cha-Cha-Cha wird in Tanzschulen weltweit unterrichtet und ist ein fester Bestandteil von Tanzwettbewerben und gesellschaftlichen Veranstaltungen. Der Tanz hat auch Einfluss auf verschiedene Musikgenres gehabt und ist nicht nur als Tanz, sondern auch als Musikstil bekannt geworden.

Haltung

Siehe Latein-amerikanisch

Führung

1.2.2 Grundschrift

Basisbewegung

Beginne mit geschlossener Haltung, wobei der Mann die rechte Hand auf der Schulterblattregion der Frau platziert und die linke Hand der Frau in der rechten Hand des Mannes liegt. Der Grundschrift besteht aus Wiegesritten nach vorne und hinten, sowie einem seitlichen "Cha-Cha-Cha" Teil.

Wiegesritte für den Mann

- Nach vorne: Setze den linken Fuß leicht nach vorne, während du dein Gewicht auf den linken Fuß verlagerst.
- Nach hinten: Setze den rechten Fuß leicht nach hinten, während du dein Gewicht auf den rechten Fuß verlagerst.

Schritte für die Frau

Die Schritte der Frau sind identisch, aber Zeitversetzt zu denen des Mannes. Die Frau beginnt mit einem Schritt nach hinten auf den rechten Fuß.

Der "Cha-Cha-Cha" Teil

Der "Cha-Cha-Cha" Teil besteht aus drei kleinen Seitwärtsschritten. Die Schritte sollten wieder auf der gleichen "Höhe" folgen wie der noch stehende (rechte) Fuß. Abfolge ist wie folgt (Nach einer Vorwärtswiege des Mannes):

- Schritt nach links mit dem linken Fuß
- Rechter Fuß neben dem linken Fuß schließen
- Schritt nach links mit dem linken Fuß



Hinweis



Passe beim "Cha-Cha-Cha" Teil auf, dass du diese nicht zu groß machst. Die Schritte sollten klein und leicht sein. Zudem vermeide auch das "Hüpfen", welches meist bei Anfängern auftritt.

Timing

Der Cha-Cha-Cha wird auf einem 4/4-Takt getanzt. Die Grundschrift werden in drei Schritte eingeteilt: "cha-cha-cha". Der erste Schritt erfolgt auf den ersten beiden Zählzeiten, und der "cha-cha" erfolgt auf den restlichen beiden Zählzeiten.

Abfolge

Die Abfolge der Schritte ist wie folgt:

1. Wiegeschritt mit links nach vorne (Frau rechts zurück)
2. Cha-Cha-Cha nach links (Frau nach rechts)
3. Wiegeschritt mit rechts nach hinten (Frau links vorne)
4. Cha-Cha-Cha nach rechts (Frau nach links)

Nun sind wir wieder in der Ausgangsposition und können die Abfolge wiederholen.

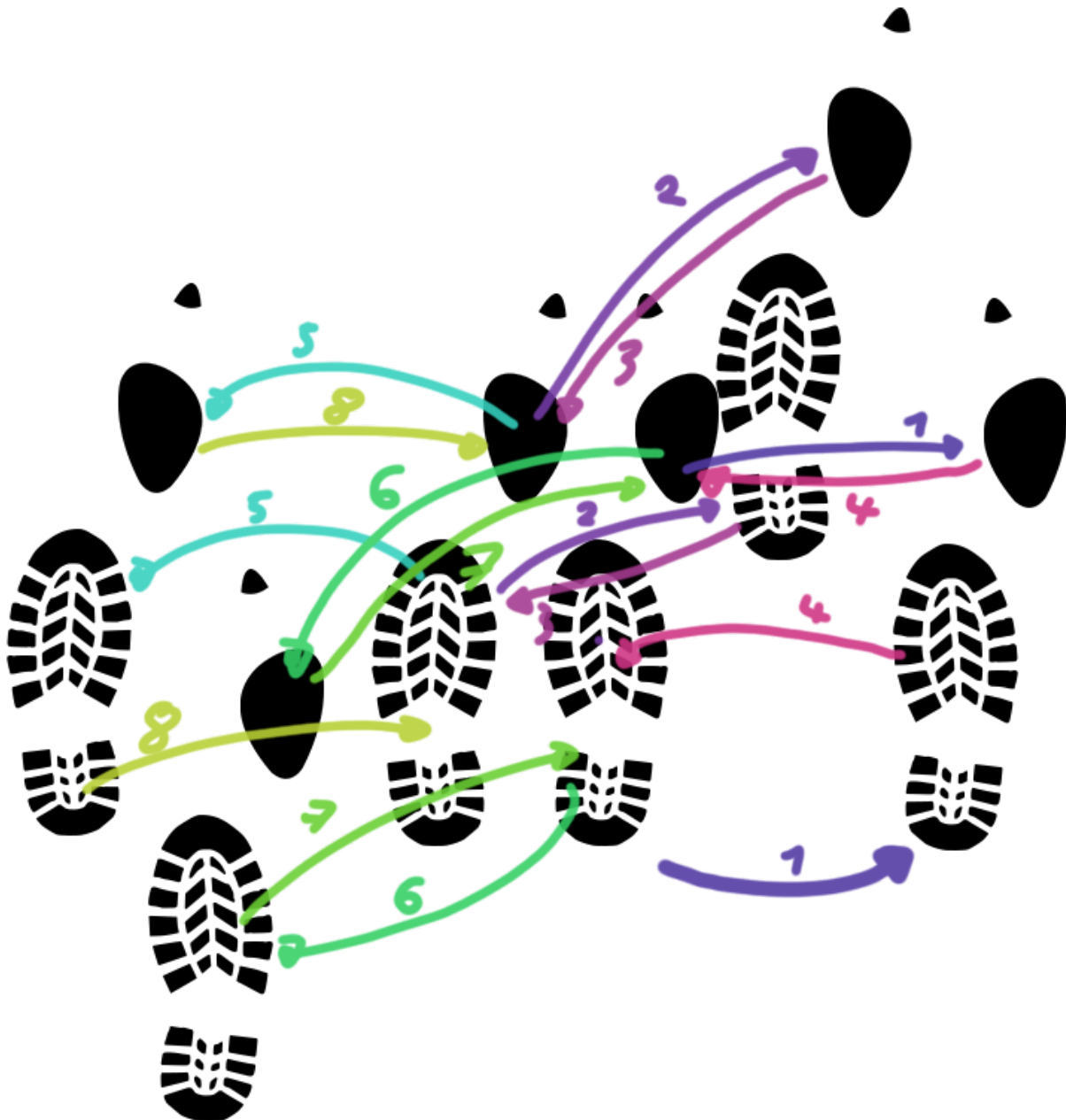


Figure 1: Aufwand geht, aber unübersichtlich bei größeren Figuren



Hinweis



Achte darauf das deine Tanzhaltung während der gesamten Abfolge erhalten bleibt, ansonsten kann es schwer für die Frau werden Figuren zu erkennen. Außerdem sieht es besser aus :D

1.2.3 Damensolo

Schritte

- Der Mann tanzt durchgehend Grundschrift
- Bei einem links Cha-Cha-Cha hebt der Mann die linke Hand und lässt die Frau am Rücken (rechts) los
- Die Frau tanzt nun ein Damensolo (Rechtsdrehung)
- Die Drehung dauert den Wiegeschrift (vom Mann) lang
- Der Cha-Cha-Cha wird wieder zusammen getanzt (Mann nach rechts, Frau nach links)

Invertiertes Damensolo

- Der Mann tanzt wieder Grundschrift
- Bei einem rechts Cha-Cha-Cha hebt der Mann die linke Hand und lässt die Frau am Rücken (rechts) los
- Die Frau tanzt nun ein Damensolo (diesmal Linksdrehung)
- Die Drehung dauert wieder ein Wiegeschrift (vom Mann)
- Der Cha-Cha-Cha wird wieder zusammen getanzt (Mann nach links, Frau nach rechts)

1.2.4 Promenade (erweitert)

Schritte

- Während eines Cha-Cha-Cha nach rechts zieht der Mann die linke Hand durch die Mitte (nach rechts) und öffnet somit die Tanzhaltung
- Der Wiegeschritt wird nun mit offener Tanzhaltung getanzt, also beide in die gleiche Richtung
- Die Cha-Cha-Cha Schritte werden wieder voreinander getanzt
- Für die Promenade in die andere Richtung wird nun die linke Hand losgelassen und dafür die rechte Hand durch die Mitte gezogen
- Die Wiege Schritte gehen wieder gemeinsam nach vorne

Ausgänge

1. [Grundschrift](#) - nach einer Promenade einfach wieder Tanzhaltung schließen/einnehmen
2. [Damensolo](#) - nach der Promenade nach rechts
3. [Invertiertes Damensolo](#) - nach der Promenade nach links
4. [Spot-Turn](#)
5. [Erweiterte Promenade](#)

Erweiterte Promenade

- Während einer Promenade zieht der Mann die inneren Hände nach vorne um statt einer Wiege weitere Cha-Cha-Cha nach vorne zu tanzen.
- Nach der "gezogenen" Promenade folgt ein geschlossener Cha-Cha-Cha zur Seite, die zuvor freien Hände sind dabei Handfläche zu Handfläche

Nun sind wir wieder in der Ausgangesposition und können alle [Ausgänge](#) einer Promenade nutzen.

1.2.5 Spot-Turn

Schritte

- Dazu wird Handfläche auf handfläche gelegt und während der Wiege gedreht durch abstoßen der Hände
- Der Spin dauert einen Wiegeschritt lang, und somit wird der Cha-Cha-Cha danach wieder zusammen getanzt

1.2.6 Eisenbahn

Schritte

- Alle vier Hände werden gehalten (Seine Rechte - Ihre Linke, Seine Linke - Ihre Rechte)
- Nach einer vorwärts Wiege gehen 3 Cha-Cha-Cha Schritte nach hinten
- Danach kommt eine rückwärts Wiege
- Nun folgen 3 Cha-Cha-Cha Schritte nach vorne
- Danach kommt noch eine vorwärts Wiege

Ausgänge

1. [Damen Solo](#)
2. [Promenade](#) - nach links, nach dem Cha-Cha-Cha
3. [Spot-Turn](#)



Tipp



Bei den 3 vorwärts/rückwärts Cha-Cha-Cha Schritten kann man die Beine "kreuzen"

1.2.7 Handtuch

Die Dame wird "wie ein Handtuch" hinter dem Rücken des Herrn geführt. Nach einem Wiegeschritt wechseln die Partner durch Chasse- Schritte die Seite.

Auch türkisches Handtuch genannt.

Schritte

- Während eines Damensolos dreht der Mann links herum in die noch haltenden Hände der Dame.
- Der Mann ergreift mit seiner Rechten die Rechte der Frau und dreht sich weiter, bis beide in die gleiche Richtung schauen. (Mann 180°, Frau 360°)
- Nun greifen auch jeweils die linken Hände der Partner.
 - Abwechselnd liegen die Hände des Mannes in seinem Nacken
- Grundschrift, aber der Mann macht Wiegeschritte nach hinten, die Frau nach vorne
 - Nun ergibt sich, dass die Frau nach jedem Chasse die Seite des Mannes wechselt
- Normaler Grundschrift, immer nach vorne wiegend.

Ausgänge

1. • Nach einer Wiege auf der rechten Seite, lässt der Mann die linke Hand der Frau los und führt diese, nach dem Chasse, rechts um sich herum (während der linken Wiege).
 - Tanzhaltung wird wieder eingenommen und es folgt ein Chasse nach rechts (für sie wieder nach links)

Überführung ins Sweetheart

- Anstatt die Frau nur um sich herum zu führen, wird die Frau dabei für sie im Uhrzeigersinn gedreht. Die Frau dreht/"wirbelt" 360°, einmal komplett um ihn herum, sodass sie wieder auf der linken Seite steht. -> [Sweetheart](#)

1.2.8 Sweetheart

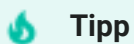
Das Sweetheart ist im Grunde das türkische Handtuch, nur dass die Dame diesmal vor dem Mann die Seite wechselt. (Und somit die Hände abwechselnd immer im Nacken der Frau liegen)

Schritte

- Nach einem Damensolo ergreift der Mann mit seiner Rechten die Rechte der Frau
- Es folgt ein Chasse nach rechts
- Beide wiegen zurück
- Beim der Zurückverlagerung des gewichts, zieht der Mann die Frau zu seiner Rechten
- Die Frau dreht sich beim folgenden Chasse gegen den Uhrzeigersinn um 180° in den Arm des Mannes
 - Arm liegt nun im Nacken der Frau
- Grundschrift, Mann wiegt nach vorne, Frau wiegt nach hinten

Ausgänge

1. Wenn die Frau links ist, wird die Linke losgelassen
2. Nach der Linkswiege wird die Dame um 540° im Uhrzeigersinn gedreht
 - Der Mann macht ein Chasse nach rechts
3. Wiege nach vorne wie Grundschrift



Tipp

Bei der 540° Ausgänesdrehung der Frau, kann der Mann die Frau wesentlich unterstützen, indem er mit seiner Rechten Hand (Handfläche an Handfläche) Druck ausübt

1.2.9 Puppenspieler

Schritte

- Nach einem Damensolo wird überkreuz gehalten, rechte oben
- Promenadenwiege nach rechts
- 3 Cha Cha Cha, währenddessen wird die Frau im Uhrzeigersinn gedreht
 - Die Hände sind dabei über ihrem Kopf (Daher der Name)
- Eine Promenadenwiege nach links (Nun sollte die linke Hand oben sein)
- 3 Cha Cha Cha zurück, diesmal dreht sie gegen den Uhrzeigersinn

Ausgänge

1. Nach einer Wiege umgreifen für eine [Spot-Turn](#)
2. Nach einer Rechtswiege die Dame mit der rechten Hand in ein Damensolo führen
 - Damit die Frau das kommende Chasse in die richtige Richtung tanzt (für sie links), schiebt der Mann mit der linken Hand die Frau an der Hüfte nach rechts
 - (Optional) [Caress](#) mit seiner Rechten

1.2.10 Caress

Falls man nach einer Figur mit Rechter-Rechter Hand rauskommt, kann man anstatt einfach loslassen und umgreifen auch eine Caress machen.

Schritte

- Hand über ihren Kopfführen
- Dort die Hand loslassen
- Mit der Hand über ihre Schulter, sowie dann Arm streifen, bis hin zur Hand
- Die linke wird offensichtlich wieder angeboten

1.2.11 Hand zu Hand

Schritte

- Damensolo
- Mann Macht 3 Wiegen (Hinten, Seite, Vorne) - also 2 Extra
- Grundschrift für Beide
 - Hand immer über Kreuz, wechselnd
 - Seiten werden durch Grundschrift gewechselt, durch 3 Wiegen des Mannes versetzt

Ausgänge

1. Damensolo, wieder mit 3 Wiegen für Mann
2. Nach einem Cha-Cha-Cha, "loslassen", [Spot-Turn](#) für beide, Cha-Cha-Cha aufeinander zu, [Grundschrift](#)

1.2.12 Fan

1.2.13 Spaziergang

1.2.14 Rechts Links Körbchen

Schritte

- Alle vier Hände nicht überkreuz
- Trennung
- Frau wird in Körbchen geführt
 - Mann macht einen Cha-Cha-Cha links herum um die Frau (~90°)
- Es folgen 2 schnelle Schritte nach vorne (Sie hinten) sowie ein Cha-Cha-Cha
- Opening Out
- Beim nächsten Cha-Cha-Cha wird die Frau aufgedreht
- Das Gleiche nach links (ohne die 2 schnellen Schritte nach vorne, und ohne richtige Trennung)

Ausgänge

1. Nach dem 2. Opening out
2. die Frau einfach wieder aufdrehen und Grundschrift
3. Nach dem 2. Opening out die Linke Hand loslassen und weiter drehen, bis Tanzhaltung wieder möglich ist

1.2.15 Looping

Schritte

- Rechte-Rechts Hand
- Nach einem Rechts-Cha-Cha-Cha, wird die Wiege als Trennung getanzt.
- Mann macht einen Cha-Cha-Cha nach links um die Frau mit anschließendem Hook-Turn.
- Frau dreht sich ~2 mal nach Links (Geführt von Rechter Hand des Mannes, überm Kopf)
- Grundschrift (Cha-Cha-Cha Teil) nach rechts (Sie links)

1.3 Rumba

1.3.1 Rumba

Die Rumba ist ein weiterer lateinamerikanischer Tanz, der seinen Ursprung in Kuba hat. Dieser Tanz zeichnet sich durch einen langsamen und sinnlichen Charakter aus und ist Teil des Standardrepertoires in vielen Tanzschulen und Wettbewerben weltweit. Hier sind einige allgemeine Informationen zur Rumba:

Ursprung und Entwicklung

Die Rumba entstand in den ländlichen Gebieten Kubas und entwickelte sich später zu verschiedenen Stilen, darunter die Yambu (langsamer, traditioneller Stil) und die Guaguancó (schneller, urbaner Stil). In den 1920er und 1930er Jahren fand die Rumba ihren Weg auf die Bühne und wurde zu einem festen Bestandteil der lateinamerikanischen Tänze.

Rhythmus und Musik

Die Rumba wird in einem langsamen, betonten Rhythmus getanzt. Die Musik ist oft emotional und leidenschaftlich. Traditionell verwendet man Perkussionsinstrumente wie Congas und Kuhglocken.

Schritte und Bewegungen

Der Tanz ist geprägt von sinnlichen Hüftbewegungen, offenen und geschlossenen Tanzpositionen sowie fließenden, kreativen Schritten. Die Bewegungen sollen Gefühle von Liebe, Leidenschaft und Verführung ausdrücken.

Tanzhaltung

In der Rumba gibt es verschiedene Tanzhaltungen, darunter offene und geschlossene Positionen. Die Tanzpartner haben oft eine enge Verbindung, wobei sie sich mit sinnlichen Bewegungen aufeinander zubewegen.

Kleidung

Die Kleidung für die Rumba ist oft elegant und betont die sinnliche Natur des Tanzes. Frauen tragen oft eng anliegende, fließende Kleider, während Männer in stilvollen Anzügen erscheinen.

Verbreitung und Beliebtheit

Die Rumba ist nicht nur auf Kuba populär, sondern hat sich auch international verbreitet. Sie ist ein wichtiger Bestandteil von Tanzwettbewerben, insbesondere im Bereich der Standard- und Lateintänze.

Die Rumba ist nicht nur ein Tanz, sondern auch eine kulturelle Ausdrucksform, die Emotionen und Geschichten durch Bewegung und Musik vermittelt. Ihr sinnlicher Charakter und ihre kulturelle Bedeutung haben dazu beigetragen, dass die Rumba zu einem faszinierenden Tanzstil in der Welt des Tanzes geworden ist.

Haltung

[Siehe Latein-amerikanisch](#)

Führung

1.3.2 Grundschrift

Basisbewegung

Beginne mit geschlossener Haltung, wobei der Mann die rechte Hand auf der Schulterblattregion der Frau platziert und die linke Hand der Frau in der rechten Hand des Mannes liegt. Der Grundschrift besteht aus Wiegeschritten nach vorne und hinten, sowie einem seitlich längeren Schritt.



Hinweis



Rumba ist anfänglich gleich wie Cha-Cha-Cha, nur dass statt dem "Cha-Cha-Cha" ein "langsamer" seitlicher Schritt getanzt wird.

Wiegeschritte für den Mann

- Nach vorne: Setze den linken Fuß leicht nach vorne, während du dein Gewicht auf den linken Fuß verlagerst.
- Nach hinten: Setze den rechten Fuß leicht nach hinten, während du dein Gewicht auf den rechten Fuß verlagerst.

Schritte für die Frau

Die Schritte der Frau sind identisch, aber Zeitversetzt zu denen des Mannes. Die Frau beginnt mit einem Schritt nach hinten auf den rechten Fuß.

Der seitliche Schritt

- Setze den linken Fuß nach links, während du dein Gewicht auf den linken Fuß verlagerst.

Abfolge

Die Abfolge der Schritte ist wie folgt:

1. Wiegeschritt mit links nach vorne (Frau rechts zurück)
2. Seitwärts Schritt nach links (Frau nach rechts)
3. Wiegeschritt mit rechts nach hinten (Frau links vorne)
4. Seitwärts Schritt nach rechts (Frau nach links)

Nun sind wir wieder in der Ausgangsposition und können die Abfolge wiederholen.



Hinweis



Achte darauf das deine Tanzhaltung während der gesamten Abfolge erhalten bleibt, ansonsten kann es schwer für die Frau werden Figuren zu erkennen. Außerdem sieht es besser aus :D

1.3.3 Damensolo

Exakt gleich wie beim Cha-Cha-Cha, nur halt ohne "Cha-Cha-Cha".

Schritte

- Der Mann tanzt durchgehend Grundschrift
- Bei einem links Cha-Cha-Cha hebt der Mann die linke Hand und lässt die Frau am Rücken (rechts) los
- Die Frau tanzt nun ein Damensolo (Rechtsdrehung)
- Die Drehung dauert den Wiegeschrift (vom Mann) lang
- Der Cha-Cha-Cha wird wieder zusammen getanzt (Mann nach rechts, Frau nach links)

Invertiertes Damensolo

- Der Mann tanzt wieder Grundschrift
- Bei einem rechts Cha-Cha-Cha hebt der Mann die linke Hand und lässt die Frau am Rücken (rechts) los
- Die Frau tanzt nun ein Damensolo (diesmal Linksdrehung)
- Die Drehung dauert wieder ein Wiegeschrift (vom Mann)
- Der Cha-Cha-Cha wird wieder zusammen getanzt (Mann nach links, Frau nach rechts)

1.3.4 Promenade

Schritte

- Während eines langen Seitwärtsschritt nach rechts zieht der Mann die linke Hand durch die Mitte (nach rechts) und öffnet somit die Tanzhaltung
- Der Wiegeschritt wird nun mit offener Tanzhaltung getanzt, also beide in die gleiche Richtung
- Der langen Seitwärtsschritt wird wieder voreinander getanzt
- Für die Promenade in die andere Richtung wird nun die linke Hand losgelassen und dafür die rechte Hand durch die Mitte gezogen
- Die Wiege Schritte gehen wieder gemeinsam nach vorne

Ausgänge

- **Grundschrift** - nach einer Promenade einfach wieder Tanzhaltung schließen/einnehmen
- **Damensolo** - nach der Promenade nach rechts
- **Invertiertes Damensolo** - nach der Promenade nach links
- **Spot-Turn**

1.3.5 Spot-Turn

Schritte

- Dazu wird Handfläche auf handfläche gelegt und während der Wiege gedreht durch abstoßen der Hände
- Der Spin dauert einen Wiegeschritt lang, und somit wird der lange Seitwärtsschritt danach wieder zusammen getanzt

1.3.6 Lasso

Schritte

- Während eines Grundschriffs nach links hebt der Mann die linkes hand wie für ein Damensolo
- Die rechte hande geht von links an den Rücke der Frau und schiebt diese nach rechts um sich herum
- Die linke Hand für die Frau dann einmal um in herum (Uhrzeigersinn)
- Die Frau hat 6 oder 9 Schritte Zeit um einmal um den Mann herum zu gehen
- Danach wird die Tanzhaltung wieder geschlossen und der Grundschrift weiter getanzt oder eine andere Figur

1.3.7 Aida

1.3.8 Handtuch

Die Dame wird "wie ein Handtuch" hinter dem Rücken des Herrn geführt. Nach einem Wiegeschritt wechseln die Partner durch einen langen seitwärts Schritt die Seite.

Auch türkisches Handtuch genannt.



Tipp

Wie im Cha Cha Cha, nur ohne Cha Cha Cha

Schritte

- Während eines Damensolos dreht der Mann links herum in die noch haltenden Hände der Dame.
- Der Mann ergreift mit seiner Rechten die Rechte der Frau und dreht sich weiter, bis beide in die gleiche Richtung schauen. (Mann 180°, Frau 360°)
- Nun greifen auch jeweils die linken Hände der Partner.
 - Abwechselnd liegen die Hände des Mannes in seinem Nacken
- Grundschrift, aber der Mann macht Wiegeschritte nach hinten, die Frau nach vorne
 - Nun ergibt sich, dass die Frau nach jedem langen seitwärts Schritt die Seite des Mannes wechselt
- Normaler Grundschrift, immer nach vorne wiegend.

Ausgänge

- Nach einer Wiege auf der rechten Seite, lässt der Mann die linke Hand der Frau los und führt diese, nach dem langen seitwärts Schritt, rechts um sich herum (während der linken Wiege).
- Tanzhaltung wird wieder einnehmen und es folgt ein langer seitwärts Schritt nach rechts (für sie wieder nach links)

Überführung ins Sweetheart

- Anstatt die Frau nur um sich herum zu führen, wird die Frau dabei für sie im Uhrzeigersinn gedreht. Die Frau dreht/"wirbelt" 360°, einmal komplett um ihn herum, sodass sie wieder auf der linken Seite steht.
- Nun -> [Sweetheart](#)

1.3.9 Sweetheart

Das Sweetheart ist im Grunde das türkische Handtuch, nur dass die Dame diesmal vor dem Mann die Seite wechselt. (Und somit die Hände abwechselnd immer im Nacken der Frau liegen)



Tipp

Wie im Cha Cha Cha, nur ohne Cha Cha Cha

Schritte

- Nach einem Damensolo ergreift der Mann mit seiner Rechten die Rechte der Frau
- Es folgt ein langer seitwärts Schritt nach rechts
- Beide wiegen zurück
- Beim der Zurückverlagerung des gewichts, zieht der Mann die Frau zu seiner Rechten
- Die Frau dreht sich beim folgenden langen seitwärts Schritt gegen den Uhrzeigersinn um 180° in den Arm des Mannes
 - Arm liegt nun im Nacken der Frau
- Grundschrift, Mann wiegt nach vorne, Frau wiegt nach hinten

Ausgänge

- Wenn die Frau links ist, wird die Linke losgelassen
- Nach der Linkswiege wird die Dame um 540° im Uhrzeigersinn gedreht
 - Der Mann macht einen langen seitwärts Schritt nach rechts
- Wiege nach vorne wie Grundschrift



Tipp

Bei der 540° Ausgangesdrehung der Frau, kann der Mann die Frau wesentlich unterstützen, indem er mit seiner Rechten Hand (Handfläche an Handfläche) Druck ausübt

1.3.10 Caress

Falls man nach einer Figur mit Rechter-Rechter Hand rauskommt, kann man anstatt einfach loslassen und umgreifen auch eine Caress machen.

Schritte

- Hand über ihren Kopfführen
- Dort die Hand loslassen
- Mit der Hand über ihre Schulter, sowie dann Arm streifen, bis hin zur Hand
- Die linke wird offensichtlich wieder angeboten

1.3.11 Copperfield

1.3.12 Fan

1.3.13 Shoulder To Shoulder

1.3.14 Spaziergang

1.3.15 Pfau zum Geigenhals

Schritte

1.4 Jive

1.4.1 Jive

Der Jive ist ein temperamentvoller Tanz, der zu den lateinamerikanischen Tänzen zählt. Seine Ursprünge liegen in den USA, und er gewann in den 1930er und 1940er Jahren an Popularität. Der Jive fusionierte mit dem Swing und Lindy Hop, um später in den lateinamerikanischen Tanzstil integriert zu werden.

Tempo

Der Jive wird zu schneller Musik getanzt, mit einem 4/4-Takt und einem Tempo von etwa 176 bis 200 Schlägen pro Minute.

Schritte und Bewegungen

Der Tanz zeichnet sich durch lebendige Schritte, Sprünge und Drehungen aus. Die Fußarbeit ist schnell, und es gibt häufig akrobatische Elemente wie Kicks.

Akrobatik

Der Jive kann auch akrobatische Elemente wie Sprünge und Würfe beinhalten, was ihn von anderen lateinamerikanischen Tänzen abhebt.

Ausdruck

Der Tanz soll Freude, Dynamik und Spaß ausdrücken. Tänzer bringen oft viel Energie und Ausdruck in ihre Performance.

Musik

Der Jive wird oft zu Rock'n'Roll-ähnlicher Musik getanzt, unterstreicht aber auch andere schnelle Musikgenres.

Der Jive ist ein beliebter Wettbewerbstanz und wird auf Tanzveranstaltungen und in Tanzschulen weltweit gelehrt. Gute Kondition und Ausdauer sind wichtig, da der Tanz sehr dynamisch ist und eine Menge Energie erfordert.

Haltung

[Siehe Latein-amerikanisch](#)

Führung

1.4.2 Grundschrift

Basisbewegung

Comming soon TM

1.4.3 Flirt

1.4.4 Damensolo

1.4.5 Platzwechsel

1.4.6 Kicks

1.4.7 Stop and Go

1.4.8 American Spin

1.4.9 Box

1.4.10 Twist and Swivel

1.4.11 Kicks mit bump

1.4.12 Fallaway throwaway

1.4.13 Bretzelfolge

Schritte

- Trennung
- Bretzel (1 Grundschriftzeit)
- Wieder auf und er dreht sich in ein Körbchen ein (beides zusammen 1 Grundschriftzeit)
- 2 Schritte nach hinten (Sie nach vorne, für Kreisbewegung)
- Er lässt linke Hand los, tanzt ein ChaChaCha nach links inklusive Wiege nach hinten, sie wird in ein Damensolo geführt
- Danach ins "Kuscheln" (Damensolo am Ende "überdrehen", sodass seine Rechte und ihre Schulter sich berühren)
- Er ein ChaChaCha nach links, sie nach rechts
- Wie Türkisches Handtuch/Sweetheart, vor oder hinter ihr vorbei, Hände währenddessen loslassen (ChaChaCha Schritte inklusive beider Wiegen)
- Wenn Frau auf linker Seite, einfach in [Flirt](#) übergehen o.Ä.

1.5 Samba

1.5.1 Samba

Die Samba ist ein lebendiger brasilianischer Tanz, der eng mit den brasilianischen Karnevalsfeierlichkeiten und der Musiktradition verbunden ist. Dieser Tanzstil hat sich aus afrikanischen, europäischen und indigenen brasilianischen Einflüssen entwickelt und ist ein fester Bestandteil der brasilianischen Kultur.

Rhythmus

Die Samba wird zu einem markanten Zweivierteltakt mit einem schnellen Tempo getanzt. Der Rhythmus ist pulsierend und mit Betonung auf den ersten Schlägen.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für die Samba sind schnelle Fußarbeit, hüftbetonte Bewegungen und pulsierende Energie. Die Tänzer zeigen oft komplexe Fußtechniken, Drehungen und präzise Schrittfolgen.

Hüftbewegungen

Hervorstechend sind die sogenannten "Samba-Bounce"-Bewegungen, bei denen die Hüften betont hin und her schwingen. Diese Hüftbewegungen verleihen der Samba ihre unverwechselbare Lebendigkeit.

Kostüme

Sambatänzer tragen oft aufwändige und farbenfrohe Kostüme, die mit Federn, Pailletten und anderen dekorativen Elementen geschmückt sind. Diese Kostüme unterstreichen den festlichen Charakter der Samba.

Musik

Die Samba-Musik ist von verschiedenen brasilianischen Stilen geprägt, darunter Bossa Nova und Samba-Enredo. Typischerweise werden Instrumente wie Tamburine, Surdos und andere Schlaginstrumente verwendet.

Die Samba ist nicht nur ein Tanz, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil der brasilianischen Kultur. Sie wird auf Karnevalsparaden, in Tanzschulen und bei verschiedenen festlichen Anlässen getanzt. Die lebhaft und mitreißende Natur der Samba macht sie zu einer beliebten Tanzform weltweit.

Haltung

[Siehe Latein-amerikanisch](#)

Führung

1.5.2 Grundschrift Wischer

Basisbewegung

Comming soon TM

1.5.3 Damensolo

Schritte

- Bei einem links Wischer hebt der Mann die linke Hand
- Die Drehung dauert die Wiege ab, der Seitwärtswischer ist wieder gemeinsam

1.5.4 Promenaden Walks

1.5.5 Botafogos

todo

Variation

- Voltas

2 Standard

2.1.1 Standard

Die Standardtänze sind eine Gruppe von Paartänzen, die sich durch elegante und formelle Bewegungen auszeichnen. Sie umfassen die fünf Tänze Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott und Quickstep. Standardtänze werden oft auf Bällen und in Wettbewerben getanzt. Diese Tänze betonen Präzision, Haltung und harmonische Bewegungen zwischen den Tanzpartnern.

Herkunft

Die Standardtänze haben ihre Wurzeln im europäischen Gesellschaftstanz des 19. Jahrhunderts. Während dieser Zeit erlebten Tanzgesellschaften in Europa eine Blütezeit, und es entstand eine Vielzahl von Tänzen, die auf den Höfen und in den bürgerlichen Gesellschaften populär wurden. Der Langsame Walzer entwickelte sich aus langsameren Versionen des Wiener Walzers, und der Tango stammt ursprünglich aus den Vororten von Buenos Aires, Argentinien, bevor er nach Europa kam und dort eine eigene Entwicklung durchlief.

Der Wiener Walzer hat seinen Ursprung in Österreich und war ursprünglich schneller als der Langsame Walzer. Der Foxtrott, auch als "Slow Foxtrott" bekannt, entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den USA und kombinierte Elemente aus Ragtime und anderen populären Musikstilen dieser Zeit. Der Quickstep entwickelte sich ebenfalls in den USA und wurde zu einem lebhaften Tanz, der schnelle Schritte und viele Drehungen beinhaltet.

Die Standardtänze haben sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt und wurden zu einem wichtigen Bestandteil von Tanzwettbewerben weltweit. Die International DanceSport Federation (IDSF) und später die World DanceSport Federation (WDSF) haben Standards für diese Tänze festgelegt, um eine einheitliche Bewertung in Wettbewerben sicherzustellen. Heutzutage werden Standardtänze nicht nur in Europa, sondern weltweit getanzt und sind ein wichtiger Teil des Tanzsports.

Haltung

Die Standardtänze werden in engerer Tanzhaltung getanzt. Beide Partner stehen aufrecht. Kopf, Brustkorb, Hüften und Knie stehen senkrecht unter-, bzw. übereinander. Das Körpergewicht ist über dem Mittelfuß. Beide Köpfe schauen geradeaus, oder ganz leicht nach links. Sein Arm am Rücken, liegt auf Höhe der Schulterblätter der Dame, mit den Fingerspitzen auf der Wirbelsäule. Dadurch kann er noch durch seinen Unterarm die Dame seitlich führen.

Führung

2.2 Langsamer Walzer

2.2.1 Langsamer Walzer

Der Langsame Walzer ist ein romantischer Gesellschaftstanz, der zu den Standardtänzen gehört. Mit seinen fließenden Bewegungen und anmutigen Drehungen verkörpert er Eleganz und Schwerelosigkeit. Der Langsame Walzer entwickelte sich aus älteren Walzerformen und hat im Laufe der Zeit verschiedene Stile angenommen.

Rhythmus

Der Langsame Walzer wird in einem langsamen $\frac{3}{4}$ Takt getanzt. Der Takt ist geprägt von einem betonten ersten Schlag, was dem Tanz eine ruhige und majestätische Atmosphäre verleiht.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für den Langsamen Walzer sind die sanften, gleitenden Schritte und die fließenden Bewegungen der Tanzpaare. Die Tänzer bewegen sich elegant über die Tanzfläche und vollführen dabei Drehungen und Figuren.

Tempo

Im Vergleich zu schnelleren Tänzen wie dem Wiener Walzer ist der Langsame Walzer, wie der Name schon sagt, deutlich langsamer. Dies ermöglicht den Tänzern, sich auf eine romantische und gefühlvolle Weise zu bewegen.

Musik

Die Musik für den Langsamen Walzer ist oft von orchesterlicher und melodischer Natur. Beliebte Musikstücke für diesen Tanz sind Balladen und romantische Lieder, die die Atmosphäre des Tanzes unterstreichen.

Kleidung

Die Kleidung für den Langsamen Walzer ist in der Regel elegant und formell. Frauen tragen oft bodenlange Abendkleider, während Männer in Anzügen oder Smokings erscheinen.

Der Langsame Walzer ist ein beliebter Tanz auf formellen Veranstaltungen, Bällen und Hochzeiten. Tanzschulen weltweit bieten Unterricht in dieser Tanzform an, und die zeitlose Eleganz des Langsamen Walzers macht ihn zu einem Klassiker unter den Gesellschaftstänzen.

Haltung

[Siehe Standard](#)

Führung

2.2.2 Grundschrift

Basisbewegung

Comming soon TM

2.2.3 Außenseitiger Wechsel

2.2.4 Chasse

2.2.5 Flugschritt

2.3 Wiener Walzer

2.3.1 Wiener Walzer

Der Wiener Walzer ist ein eleganter Gesellschaftstanz, der zu den Standardtänzen gehört. Er hat seinen Ursprung im 18. Jahrhundert und ist eng mit der Musik von Johann Strauss und anderen Komponisten der Wiener Klassik verbunden. Der Wiener Walzer zeichnet sich durch seine schnellen Drehungen und das charakteristische Walzer-Tempo aus.

Rhythmus

Der Wiener Walzer wird in einem schnellen $\frac{3}{4}$ Takt getanzt. Der Rhythmus ist betont, wobei die Taktstriche auf den ersten Schlag fallen. Dies verleiht dem Tanz einen schwungvollen und dynamischen Charakter.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für den Wiener Walzer sind die rotierenden Drehungen und die ständige Vorwärtsbewegung der Tanzpaare. Die Tänzer führen schnelle Schritte aus, wobei die Haltung und der Fluss der Bewegungen eine wichtige Rolle spielen.

Tempo

Der Wiener Walzer ist der schnellste der Standardtänze. Die schnellen Drehungen und die kontinuierliche Bewegung erfordern von den Tänzern Präzision, Kontrolle und Anmut.

Musik

Die Musik für den Wiener Walzer ist von den Werken klassischer Komponisten wie Johann Strauss inspiriert. Die melodischen und schwungvollen Klänge schaffen eine festliche und elegante Atmosphäre.

Kleidung

Die Kleidung für den Wiener Walzer ist formell und elegant. Frauen tragen oft bodenlange Ballkleider, während Männer in Anzügen oder Frack erscheinen.

Der Wiener Walzer wird auf formellen Veranstaltungen, Bällen und Tanzwettbewerben getanzt. Die Anmut und Leichtigkeit dieses Tanzes machen ihn zu einem beliebten und beeindruckenden Bestandteil des Standardtanzrepertoires.

Haltung

[Siehe Standard](#)

Führung

2.3.2 Grundschrift

Basisbewegung

Comming soon TM

2.3.3 Rechtsdrehung

2.3.4 Linksdrehung

2.4 Quickstep

2.4.1 Quickstep

Der Quickstep ist ein schwungvoller Gesellschaftstanz, der zu den Standardtänzen gehört. Ursprünglich entwickelte sich dieser Tanz in den 1920er Jahren aus dem Foxtrott und dem Charleston. Der Quickstep zeichnet sich durch schnelle Schrittkombinationen, lebhaftes Drehungen und eine fröhliche Atmosphäre aus.

Rhythmus

Der Quickstep wird in einem schnellen 4/4 Takt getanzt. Der Rhythmus ist lebhaft und betont den zweiten und vierten Schlag. Diese lebendige Musik verleiht dem Tanz seine energiegeladene Dynamik.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für den Quickstep sind die schnellen Schrittkombinationen und die fließenden Bewegungen über die Tanzfläche. Die Tänzer verwenden häufig Hopser- und Springelemente, um das Tempo des Tanzes beizubehalten.

Tempo

Der Quickstep ist einer der schnellsten Tänze unter den Standardtänzen. Die schnellen Schritte erfordern von den Tänzern Geschwindigkeit, Präzision und eine gute Tanzhaltung.

Musik

Die Musik für den Quickstep ist oft von Swing- und Jazz-Einflüssen geprägt. Beliebte Musikstücke für diesen Tanz stammen häufig aus den 1920er bis 1940er Jahren.

Kleidung

Die Kleidung für den Quickstep ist elegant und oft im Stil der 1920er und 1930er Jahre gehalten. Frauen tragen typischerweise kurze Ballkleider, während Männer in Anzügen mit schmalen Hosen und Fliegen auftreten.

Der Quickstep wird auf Tanzveranstaltungen, Bällen und in Tanzschulen weltweit getanzt. Aufgrund seiner lebhaften Natur und seiner fröhlichen Ausstrahlung ist der Quickstep ein beliebter Tanz, der Spaß und Energie auf die Tanzfläche bringt.

Haltung

[Siehe Standard](#)

Führung

2.4.2 Grundschrift

Basisbewegung

Comming soon TM

2.4.3 Kreisel

2.4.4 Chasse

2.4.5 Kreuzschritt

2.4.6 Schaufel

2.4.7 Flugschritt

2.4.8 Doppeltes Lottchen

2.4.9 Twinkle Step

2.4.10 In and Out

Schritte

- Kreisel (Weiter gedreht als normal bis in Promenade)
- In and Outs (Innerer Fuß geht durch und dann einmal zuklappen und wieder auf) [beliebige Anzahl]
- Chasse
- Kreuzschritt leicht nach links (währenddessen wird Frau zurückgedreht - oder schon während Chasse bzw über beides)
- Nun Schritt zurück, dann einen Seit nach rechts und wieder links vor
- Kreuzschritt

2.4.11 Woodpecker

2.5 Tango (Europäisch)

2.5.1 Tango (europäisch)

Es gibt keinen spezifischen "europäischen Tango", da der Tango in verschiedenen Regionen der Welt, einschließlich Europa, auf unterschiedliche Weisen interpretiert und getanzt wird. Der Tango ist ursprünglich ein argentinischer Tanz, der sich im Laufe der Zeit jedoch international verbreitet hat und in vielen Ländern unterschiedliche Einflüsse angenommen hat.

Wenn Sie sich auf den Tango in europäischem Kontext beziehen, könnten Sie sich auf die europäische Interpretation und Stilisierung des Tangos beziehen. Europäische Tangotänzer und -lehrer haben oft ihre eigenen Interpretationen und Choreografien entwickelt, die Elemente des argentinischen Tangos beinhalten, aber auch lokale Einflüsse und Stile integrieren.

Generell behält der Tango in Europa viele seiner traditionellen Elemente bei, einschließlich der intensiven emotionalen Ausdrucksweise, der enge Tanzhaltung und der improvisierten Schritte. Europäische Tangotänzer könnten jedoch auch andere Tanztechniken und Stile in ihre Interpretation des Tangos einfließen lassen.

Es ist wichtig zu beachten, dass der Tango als Tanzform äußerst wandelbar ist und in verschiedenen Regionen der Welt verschiedene Ausdrucksformen annehmen kann. Daher können die Merkmale des europäischen Tangos je nach Tanzgemeinschaft und individuellem Stil variieren.

Haltung

[Siehe Standard](#)

Führung

2.5.2 Grundschrift

Basisbewegung

Comming soon TM

2.5.3 Kreisel

Schritte

- 2 Schritte normal nach vorne (leicht nach rechts angedreht)
- über 1 wiege einmal komplett rechts herum drehen
- Abschlussschritt (rechts Rück, links seit, rechts ran)

2.5.4 Linksdrehung

2.5.5 Promenade

Schritte

- direkt aufklappen oder 2 schritte nach vorne, nochmal 2 schnelle nach vorne, einen nach rechts und dabei nach links aufklappen
- durch -seit - ran Abschluss (während seit wieder zuklappen)

2.5.6 Valentino

Ausgänge

- [Kehre](#) (Valentino mit kehre)

2.5.7 Kehre

Schritte

- schrit nach vorne (schnell)
- Schritt nach rechts (schnell)
- Schritt nach hinten (schnell - dabei 90° nach links drehen)
 - Frau dreht sich auch nach links (schauen in gegenüberliegende richtung)
- Rechter fuß kann eingeschickt werden (oder Mann tut nichts), dabei wird Frau in "promenade" gedreht
- vor - seit - ran Abschluss (vor dem seit wieder zuklappen)

2.5.8 Rudolpho

Schritte

- Kreiseldrehung (1 wiege Zeit) (nach z.b. erster Hälfte Grundschrift)
- Frau in Ronde führen über "knie nach außen schicken" (sein rechtes schickt ihr rechtes Bein)
- [5er Schritt](#)

2.5.9 5er Schritt

2.5.10 Doppelkehre

Promenade mann dreht vor die frau

2.5.11 Promenade Wiege Kehre

Schritte

- Promenade
- 3 Schritte nach vorne (zusammen durch, Frau wird auf 2 weiteren Schritten umgedreht)
- wiegen + kehre
- durch-seit-ran als Abschluss

2.5.12 3 Wischer

Schritt und dann linker fuß rechts neben den rechten stellen(kreuzen) Dann schrit scgließen seit kreuzen Nochmal und dann hinterer fuß auf ballen vorderer auch ferse drehen und dann aufklappen und durch die mitte und seit ran.

2.5.13 Spiraldrehung

Schritte

- Promenade
- Mann rennt vor Frau (sein linker Fuß links von ihrem, ihr rechter zwischen seinem - 3 Schritte zeit)
- links nach vorne, rechter fuß in kniekehle
- ballen fersen drehung (2 schnelle schläge zeit)
- wieder in promendae (2 lange schläge für phrase)

2.6 Slowfox

2.6.1 Slowfox

Der Slowfox, auch bekannt als langsamer Fuchs, ist ein eleganter Gesellschaftstanz, der zu den Standardtänzen gehört. Dieser Tanz zeichnet sich durch seine fließenden Bewegungen und anspruchsvollen Schritte aus. Der Slowfox entwickelte sich aus dem Foxtrott und hat eine langsame, romantische Atmosphäre.

Rhythmus

Der Slowfox wird in einem langsamen 4/4 Takt getanzt. Der Rhythmus ist betont und akzentuiert, wodurch eine elegante und majestätische Stimmung entsteht.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für den Slowfox sind die fließenden und schwebenden Bewegungen über die Tanzfläche. Die Tänzer verwenden lange Schritte und Drehungen, um die Ruhe und Eleganz des Tanzes zu betonen.

Tempo

Obwohl der Slowfox langsamer ist als der Quickstep, erfordert er dennoch Geschwindigkeit und Kontrolle. Die Tänzer müssen ihre Schritte präzise ausführen, um die fließende Qualität des Tanzes beizubehalten.

Musik

Die Musik für den Slowfox ist oft von orchestralen Arrangements und Jazzklängen geprägt. Beliebte Musikstücke für diesen Tanz haben oft eine romantische und sentimentale Note.

Kleidung

Die Kleidung für den Slowfox ist formell und elegant. Frauen tragen oft bodenlange Ballkleider, während Männer in Anzügen oder Smokings erscheinen.

Der Slowfox wird häufig auf formellen Veranstaltungen, Bällen und Tanzwettbewerben getanzt. Die fließenden Bewegungen und die romantische Ausstrahlung machen den Slowfox zu einem anspruchsvollen und faszinierenden Tanz für erfahrene Tänzerinnen und Tänzer.

Haltung

[Siehe Standard](#)

Führung

2.6.2 Grundschrift

Basisbewegung

Comming soon TM

2.6.3 Chasse

Schritte

- aufklappen (letzter vom Grundsschritt ist eher nach hinten, letzter ist nur Gewichtsverlagerung auf linken)
- durch die Mitte zusammen
- parallel chasse nach links
- rechts zurück, links seit, rechts vor (an ihr vorbei)
- links vor, rechts seit, links ran (Abschlussschritt)

2.6.4 Flugschritt

Schritte

- aufklappen (letzter vom Grundsschritt ist eher nach hinten, letzter ist nur Gewichtsverlagerung auf linken)
- zusammen durch die Mitte mit mittlerem Fuß
- Frau hat 2 weitere Schritte um ihn herum bis sie auf seiner linken steht (Mann führt Frau ohne eigene Schritte - füße drehen sich, linker kann langsam an rechten herangezogen werden)
- chasse nach rechts (zuerst wieder Fuß durch die Mitte)
- über die nächsten 4 Schritte links herum wieder in Tanzrichtung drehen
- Abschlussschritt (links vor, rechts seit, links ran)

Variation

- Mehfracher Flugschritt
- Nach Flugschritt für den Mann 4 lange Schritte (links vor, rechts seit, links zurück, gewicht auf rechts)
- Frau macht 2 Lange schritte um ihn herum (wird von mann von links auf seine rechte geführt), danach eine Kehre -> nun wieder Flugschritt

2.6.5 Flechte

bla

Rechtsflechte

LinksFlechte

2.6.6 Linksdrehung

Schritte

- "3 Grundschrirte nach links gedreht"
- das Ende wir jeweils nicht abgeschlossen (gemeint ist mit links ran schließen) sondern der linke geht hinter dem rechten vorbei
 - beim ersten Mal "Ende grundchritt" steht man parallel zur Tanzrichtung

2.6.7 Telemark

3 Weitere Tänze

3.1.1 Weitere Tänze

- [Discofox](#)
- [Salsa](#)
- [Tango Argentino](#)
- [West Coast Swing](#)

3.2 Discofox

3.2.1 Discofox

Der Discofox ist ein moderner Gesellschaftstanz, der sich in den 1970er Jahren aus dem Foxtrott und anderen Tanzstilen entwickelte. Der Discofox ist vielseitig, einfach zu erlernen und wird aufgrund seiner Anpassungsfähigkeit an verschiedene Musikgenres auf Tanzflächen weltweit getanzt.

Rhythmus

Der Discofox wird in einem 4/4-Takt getanzt. Der Rhythmus ist lebhaft und eignet sich für eine Vielzahl von Musikstilen, von Pop über Rock bis zu Disco.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für den Discofox sind lockere, fließende Bewegungen und einfache Schrittkombinationen. Die Tanzpartner können in offener oder geschlossener Haltung tanzen und nutzen dabei Drehungen und Wickelungen.

Tempo

Das Tempo des Discofox kann variieren, je nach Musikstück und persönlichem Stil. Es reicht von langsam und romantisch bis zu schnelleren, energetischeren Varianten.

Musik

Der Discofox kann zu einer breiten Palette von Musikgenres getanzt werden, darunter Disco, Pop, Schlager und aktuelle Chart-Hits. Die Musik bestimmt oft das Tempo und den Stil des Tanzes.

Kleidung

Die Kleidung für den Discofox ist lässig und bequem. Da der Tanz oft in Clubs und auf Veranstaltungen getanzt wird, ist die Kleiderwahl flexibel und kann von Freizeitkleidung bis zu leicht formellen Outfits reichen.

Der Discofox ist besonders bei Anfängern beliebt, da er leicht zu erlernen ist. Er wird in Tanzschulen unterrichtet und ist auf Tanzveranstaltungen, Partys und in Clubs zu finden. Die lockere und entspannte Atmosphäre des Discofox macht ihn zu einem unterhaltsamen Tanz für Paare aller Altersgruppen.

Haltung

Führung

3.2.2 Grundschrift

Schritte

- 2 Schritte nach vorne (links startend für den Mann)
- Dritter Schritt (wieder mit links) ist nur ein Tipp (nicht draufstellen)
- 2 Schritte wieder zurück (links beginnend da nur ein Tipp)
- links tippt einmal nach hinten

3.2.3 Brezel

3.2.4 Fenster

3.2.5 Körbchen

3.2.6 Macho

3.2.7 Schmetterling

3.2.8 Sweetheart Schiebetür

3.2.9 Swing out Swing in

Schritte

3.2.10 Taucher

Schritte

3.2.11 Tor

3.2.12 Tunnel mit Flirt

3.2.13 He goes she goes

3.3 Salsa

3.3.1 Salsa

Salsa ist ein mitreißender kubanischer Tanzstil, der sich zu einem weltweit beliebten Phänomen entwickelt hat. Ursprünglich in Kuba entstanden, fand die Salsa in den 1960er Jahren ihren Weg in die USA und verbreitete sich von dort aus über die ganze Welt.

Rhythmus

Die Salsa wird in einem charakteristischen Takt getanzt, meist im 4/4 Takt mit klaren Betonungen auf den ersten und fünften Schlägen. Dies verleiht der Musik und dem Tanz ihre ansteckende Energie.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für die Salsa sind die sogenannten "Basic Steps" – Schritte, die im Takt der Musik ausgeführt werden und die Grundlage für viele andere Figuren bilden. Hüftbewegungen, Drehungen und schnelle Fußarbeit prägen den Tanzstil.

Partnerarbeit

Salsa wird oft in Paaren getanzt, wobei die Partner in einer engen Verbindung stehen. Es gibt viele aufregende Partnerfiguren und Drehungen, die die Dynamik des Tanzes unterstreichen.

Musik

Die Musik für die Salsa ist vielseitig und enthält Elemente aus afrokubanischen, karibischen und lateinamerikanischen Stilen. Typischerweise werden Instrumente wie Congas, Bongos und Bläser eingesetzt.

Kleidung

Salsa-Tänzer tragen oft farbenfrohe und lebhafte Kleidung, die die Festlichkeit und Leidenschaft des Tanzes reflektiert. Frauen tragen oft figurbetonte Kleider, während Männer in Hemden und Hosen auftreten.

Die Salsa ist nicht nur ein Tanz, sondern auch eine soziale Aktivität. Tanzschulen weltweit bieten Unterricht an, und es gibt zahlreiche Salsa-Clubs und Veranstaltungen, auf denen Tänzer aller Erfahrungsstufen die Freude an dieser lebhaften Tanzform teilen können.

Haltung

[Siehe Latein-amerikanisch](#)

Führung

3.3.2 Grundschrift

Basisbewegung

Comming soon TM

3.3.3 Basics

Solodrehungen

Die Drehungen für die Frau und Mann sind identisch. Es wird auf dem vorwärtsteil des Grundschriffs im Uhrzeigersinn gedreht. Der jeweilig Andere tanzt weiter Grundschrift. Der jeweilige zweite Teil des Grundschriffs wird wieder gemeinsam getanzt.

3.0.2 Damensolo

- Mann führt mit der linken Hand unmittelbar vor der eigentlichen Vorwärtswiege der Frau eine Drehung ein, diese dreht sich im Uhrzeigersinn
 - Seine Rechte lässt er dabei los, bietet sie aber nach der Drehung wieder an

3.0.3 Herrensolo

- Der Mann lässt vor seiner Vorwärtswiege die Rechte los (optional Beide) und dreht sich im Uhrzeigersinn (dabei lässt er die Linke auch los)
- Danach werden die Hände wieder gefasst



Tipp

Falls die Linke anfangs noch hält, kann der Mann sich diese in seine Rechte am Rücken selbst "übergeben", und daraufhin z.B. ein [Cross Body Lead](#) tanzen.

Trennung

- Nach einer Rückwärtswiege kann er eine Zweite Rückwärtswiege tanzen
- Dadurch entsteht die "Trennung"

Nützlich für [Stop and Go](#), [Pedrospin](#)

Hookturn

3.3.4 Cross Body Lead

Schritte

- Rechte-Rechte Hand
- Mann dreht sich um 90° gegen den Uhrzeigersinn und geht nach rechts aus dem Weg
- Frau wird nun auf den Ausgängespunkt des Mannes geführt, Mann dreht sich um weitere 90° gegen den Uhrzeigersinn und läuft auf Ihre Ausgangesposition

Variationen

- Beide Hände gehalten

3.3.5 Presentaion

Schritte

- [Cross Body Lead](#)
- Anstatt die Frau auf die Ausgangesposition zu führen, wird ihr mehr Schwung mitgegeben, sodass sie sich um 180° gegen den Uhrzeigersinn dreht
 - Mann dreht sich weiterhin um 90° gegen den Uhrzeigersinn
- Frau steht nun vor dem Mann, beide wiegen nach vorne

Ausgänge

- mit der Rechten die Frau in Grundschrift führen
- mit der Rechten Frau in Damensolo führen
- Frau zu sich klappen, weiter nach links durchführen und beide gehen mit dem inneren Fuß hindurch, aufklappen und beide wiegen rückwärts
 - Hier bietet sich nun eine [Hookturn](#) mit opening out an

Variationen

3.0.2 Titanic

- Über Kreuz gehalten (Linke oben)
- beim in die Presentation führen die linke über ihren Kopf führen

3.3.6 Hookturn Presentation

Schritte

- Rechte Rechte Hand
- Trennung
- Frau an seine Rechte seite holen
 - Beide Schauen in die gleiche Richtung
 - die linken hände werden nun auch gehalten (wie Sweetheart in CCC/Rumba)
- 3 schnelle schritte nach hinten (für beide)
- Opening out

Ausgänge

1. einfach wieder aufdrehen

3.3.7 Stop and Go

Schritte

- [Trennung](#)
- Mit der linken Hand wird die Frau um 180° gegen den Uhrzeigersinn eingedreht (Bis in seinen Arm)
 - Mann macht den Grundschrtritt und dreht sich dabei um 90° im Uhrzeigersinn
- Das gleiche zurück wieder aufdrehen
 - Dabei die Frau am Rücken führen

Ausgänge

- Wenn man wieder voreinander steht, Damensolo etc
- Beim Eindrehen, der Frau mehr Schwung geben, linke Hand über ihrem Kopf, Rechte loslassen, Frau dreht sich um 540° gegen den Uhrzeigersinn, Mann um insg 180° im Uhrzeigersinn

Variationen

- Rechts-Rechts gehalten
- Links-Links gehalten (Hand zum Abstoppen, sonst wie 2. Ausgänge)
- Über Kreuz gehalten (Linke oben)

3.3.8 Pedrospin

Schritte

- **Trennung**, dabei Rechte loslassen
- Frau dreht nun um 540° im Uhrzeigersinn (Mann währenddessen um 180° im Uhrzeigersinn)
 - Rechte Hand geht an ihre Rechte Schulter und dreht sie damit "an"
 - (optional) Linke Hand führt die Frau (über ihrem Kopf)

3.3.9 Barrelroll

Schritte

- Hände über kreuz halten (Rechte oben)
- Mann macht den ersten teil des [Herrensolos](#), führt dabei seine Rechte über seinen Kopf
- Nun wird die Frau um 540° gegen den Uhrzeigersinn gedreht, bis in Ausgangsposition der Figur

Ausgänge

- statt die Frau um volle 540° zu drehen, nur um 360°, somit entsteht die [Titanic](#)

3.3.10 Damencape

Schritte

- Hände über kreuz (Rechte oben)
- Wie ein [Cross Body Lead](#) anfangen aber Hände über ihren Kopf
- Die Frau dreht sich um 360° im Uhrzeigersinn
- Der linke Arm legt er sich in seinen Nacken, seinen Rechten in Ihren
- Frau vor sich holen, durch Führung am Rücken (Rechte loslassen und auf Schulterblätter gleiten)

3.3.11 Handdrop

Schritte

- Mann dreht sich im Uhrzeigersinn um 180° vor die Frau
 - Dabeiu legt er sich die linke Hand auf seine linke Schulter
- Er lässt nun dort die Hand los und bietet seine rechte Hand rechts unten an
- Frau lässt ihre Hand "droppen" von seiner linken zu seiner Rechten
- Frau nach vorne holen (Ähnlihc wie Cross Body Lead)

Ausgänge

- In Grundschrift wie oben
- In [Presentation](#)

3.3.12 Rodriguez

Schritte

- [Trennung](#)
- Links an der Frau vorbei
- [Hookturn](#) um Frau herum zurück
- Wiege Nach vorne (Sie nach hinten)
- [Handdrop](#)
- [Trennung](#)
- Frau an rechte Seite führen (Frau dreht 180° gegen den Uhrzeigersinn)
 - Rechte Hand an ihre rechte Schulter
- Beide 3 kleine Schritte zurück (Er rechts beginnend, Sie links)
- Opening out

Tipp

Bei der Hookturn die Frau leicht nach hinten ziehen, dann hat man nicht so viel zu laufen.

ACHTUNG: Die Frau darf dabei nicht gedreht werden

3.4 Tango Argentino

3.4.1 Tango Argentino

Der Tango Argentino ist eine leidenschaftliche und ausdrucksstarke Form des Tangos, die in den Straßen und Tanzsalons von Buenos Aires, Argentinien, entstanden ist. Der Tango Argentino hat sich von den traditionellen Wurzeln des argentinischen Tangos entwickelt und ist zu einem international anerkannten Tanzstil geworden.

Rhythmus

Der Tango Argentino wird in einem 4/4 Takt getanzt. Die Musik ist oft melancholisch und ausdrucksstark, und der Rhythmus ist betont, was dem Tanz eine intensive und leidenschaftliche Atmosphäre verleiht.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für den Tango Argentino sind enge Tanzhaltungen, komplexe Fußarbeit und improvisierte Bewegungen. Die Tänzer bewegen sich eng miteinander, wobei die Verbindung zwischen den Tanzpartnern intensiv ist. Der Tango Argentino betont oft die sogenannte "Connection" zwischen den Tänzern.

Tempo

Das Tempo des Tango Argentino kann variieren, von langsam und sinnlich bis zu schnelleren und dramatischeren Abschnitten. Die Tänzer müssen sich an die Musik anpassen und ihre Schritte entsprechend gestalten.

Musik

Die Musik für den Tango Argentino stammt oft von berühmten Tangokomponisten wie Astor Piazzolla. Die Bandoneón, eine Art Akkordeon, ist ein charakteristisches Instrument in der Tango-Musik.

Kleidung

Die Kleidung für den Tango Argentino ist oft stilvoll und elegant. Frauen tragen oft enge Kleider oder Röcke, die ihre Beinfreiheit betonen, während Männer in Anzügen erscheinen.

Der Tango Argentino wird nicht nur in Argentinien, sondern auch weltweit getanzt. Tanzschulen bieten spezielle Kurse für Tango Argentino an, und Milongas (Tanzveranstaltungen) bieten die Gelegenheit, den Tanz in einer sozialen Umgebung zu genießen. Der Fokus liegt dabei oft auf der emotionalen Verbindung zwischen den Tanzpartnern und der Interpretation der Musik.

Haltung

Da es im Tango Argentino keine richtigen "Figuren" gibt, muss die Führung eindeutig erfolgen und Körperspannung gewahrt werden. Die Oberkörper bleiben dabei gegenüber, da ansonsten durch Kippen der Achse eine Führung schwierig wird. Die Haltung dabei bleibt sehr dynamisch.

Führung

3.4.2 Paso Básico

Basisbewegung

Der allseits bekannte Grundschrift.

3.4.3 Paso Básico Cruzado

Dame beim vorbeigehen kreuzen lassen und Fuß ran

Der gekreuzte Grundschrift

Mann und Frau gehen überkreuzt. Beide mit links und beide mit rechts in Schritt Nummer drei und vier der Grundfigur. Durch den Fußwechsel des Mannes im zweiten Schritt oder das Auslassen seines dreitten Schrittes wird diese Figur erreicht.

3.4.4 Ocho

die Acht

Durch ihre akzentuierte Beckenbewegung ist der ocho die wohl weiblichste Figur. Sie setzt sich aus einem Schritt und einem Pivot zusammen. Durch den Ablauf Schritt-Drehen-Schritt-Drehen entsteht sowohl in der Beckenbewegung, als auch als Zeichnung auf dem Boden die Form einer Acht. Wird vorwärts (ocho adelante) und rückwärts (ocho atrás) getanzt.

Vorwärts-Ocho (Ocho adelante)

Rückwärts-Ocho (Ocho atrás)

3.4.5 Flugschritt

3.4.6 Sandwich

3.4.7 Medialuna

die Mondsichel

Ein Teil der molinete, der auf dem Boden das Bild des Halbmonds zeichnet. Auch kleine Rechts- bzw. Links-Drehung genannt. Figur die ursprünglich als das Croissant etabliert wurde.

Schritte

- Bei Rückwärts-Ochos (Ocho atrás) abstoppen (links vorne für Mann)
- Frau wird rechts um Mann geführt
- Mann dreht nur auf Stelle (Füße bleiben stehen und werden nur gedreht)

3.4.8 Parada

Er klemmt seinen rechten Fuß zwischen ihren ein. (Grundschrift schnell dazwischen z.b.) - Ähnlich wie Sandwich, nur andersrum

3.4.9 Ocho cortado

die abgebrochene Acht

Hat mit einer Ocho nichts zu tun, sondern ist eine durch Stop (corte) abgebrochene Drehung (unterbrochener Ocho) mit Richtungswechsel. Beginnt mit einem Schritt seitlich um den Mann herum nach Rechts oder Links. Der Schritt wird mit Stop abgebrochen und die Frau so geführt, dass sie vor dem Standbein einkreuzt.

3.5 West Coast Swing

3.5.1 West Coast Swing

Der West Coast Swing ist ein vielseitiger Tanz, der sich aus dem Lindy Hop und dem East Coast Swing entwickelt hat. Er gehört zu den Swingtänzen und hat seinen Ursprung in den USA. Der West Coast Swing zeichnet sich durch seine Anpassungsfähigkeit an verschiedene Musikgenres aus, von Blues und R&B bis zu Pop und Hip-Hop.

Rhythmus

Der West Coast Swing wird in einem 4/4-Takt getanzt. Der Rhythmus ist entspannt und ermöglicht den Tänzern, sich fließend und kreativ zur Musik zu bewegen.

Schritte und Bewegungen

Charakteristisch für den West Coast Swing sind seine elastischen und flüssigen Bewegungen. Die Tanzpartner bewegen sich in einer offenen Tanzhaltung, wobei es viele Möglichkeiten für Drehungen, Wickelungen und Variationen gibt.

Tempo

Das Tempo des West Coast Swing kann je nach Musikstück variieren. Der Tanz ist so konzipiert, dass er sowohl zu langsamen als auch zu schnellen Musikgenres getanzt werden kann.

Musik

Die Musik für den West Coast Swing umfasst eine breite Palette von Genres, einschließlich Blues, Funk, R&B, Pop und Contemporary. Die Tänzer passen ihren Stil an die jeweilige Musik an.

Kleidung

Die Kleidung für den West Coast Swing reicht von leger bis leicht formell. Tänzer tragen oft bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit ermöglicht, da der Tanz eine Mischung aus lockeren und kontrollierten Bewegungen ist.

Der West Coast Swing ist in Tanzschulen weltweit beliebt und wird auf sozialen Tanzveranstaltungen, Workshops und Wettbewerben getanzt. Durch seine Vielseitigkeit und die Möglichkeit zur Improvisation hat der West Coast Swing eine wachsende Fangemeinde gewonnen.

3.5.2 Grundidee

Grundschrift