

MS-Workshop:
"Dem Tanz Bedeutung geben"
von und mit
Peter Höfelmeyer und Martin Kull

Vorbemerkung

Wir, Peter und Martin, sprechen mittlerweile seit 3 Jahren und in mehr als achtzig Folgen in unserem Podcast callerlounge.de über das Thema „Dem Tanz Bedeutung geben“. Dabei gehen wir von folgenden 2 Dingen aus:

- Square Dance besteht im Wesentlichen aus Tanzbewegungen und Choreografie. Das Interesse an guter Choreografie steht gleichberechtigt neben dem Interesse an guten Tanzbewegungen. Anders ausgedrückt: man erwartet ganz selbstverständlich die Kenntnis von Definitionen und darf eben auch ganz selbstverständlich erwarten, dass die Bewegungen gut getanzt werden.
- Gut getanzter Square Dance sieht viel besser aus und macht (noch) mehr Freude

Wir bedanken uns sehr, dass wir in diesem Workshop unsere Überzeugung präsentieren konnten und hoffen, dass alle, die teilgenommen haben, Freude hatten. Wer mehr wissen will – spricht uns gerne an!

Aufbau des Workshops:

Wir haben 6 Tips geplant; jeder Tip hat ein Thema; die Themen bauen aufeinander auf:

1. Einführung und Tanzbereitschaft herstellen
2. Die Lust am Tanzen / Tanzen wollen
3. Synchronität im Square
4. Square Breathing
5. Put pressure on the caller - not on the tempo
6. Synchronität in der Halle – das große Bild

Tip #1: Die Bereitschaft zum Tanz

Was verstehen wir unter "Tanzbereitschaft"? Warum ist es wichtig, diese Ausstrahlung zu zeigen, und wie erreichen wir sie?

Tanzbereitschaft bedeutet, unsere innere Einstellung und unsere Begeisterung für das Tanzen nach außen zu tragen und gleichzeitig eine aufrechte Haltung und eine grundlegende Körperspannung zu bewahren. Diese Faktoren sind entscheidend, um im Einklang mit der Musik zu tanzen und in Verbindung mit unseren Mit-Tänzern zu stehen.

Eine aufrechte Haltung hat zwei wichtige Effekte. Sie signalisiert nach außen unsere Bereitschaft zum Tanzen und schafft gleichzeitig die notwendige Stabilität während des Tanzens.

Hier sind drei Tipps, um eine aufrechte Körperhaltung zu erreichen:

- 1) Die Fontäne
Stell dir vor, du stehst fest mit beiden Füßen auf dem Boden. Denk an eine Wasserfontäne, die von unten nach oben schießt und deinen Körper aufrichtet, bevor sie an den Seiten wieder herabfließt. Die Schultern senken sich, der Kopf bleibt jedoch aufrecht und oben.
- 2) Brust nach vorne
Denk daran, dass ein imaginäres Band am Brustbein dich schräg nach vorne zieht. Dieser einfache Gedanke reicht aus, um die gewünschte aufrechte Haltung einzunehmen.
- 3) Schultern "aufdrehen"
Du kannst deine Arme seitlich ausstrecken und die Handflächen nach oben drehen. Dies bewirkt, dass die Schultern nach hinten wandern und der Oberkörper sich automatisch aufrichtet. Eine andere Methode ist, die Arme an den Seiten hängen zu lassen und die Handflächen so zu drehen, dass die Daumen nach vorne zeigen. Wenn deine Daumen nach vorne zeigen, sind deine Schultern und der Brustkorb geöffnet, und du befindest dich in einer aufrechten und stabilen Haltung.

Aktive Armhaltung

Neben einer aufrechten Körperhaltung ist auch eine aktive Haltung der Arme von entscheidender Bedeutung.

Aber was genau meinen wir damit? Stellen wir uns vor, wir stehen in der üblichen Paaraufstellung. Der Boy hat seine rechte Handfläche nach oben gedreht, während die linke Handfläche der Lady nach unten zeigt und auf der Hand des Boy liegt. Die Hände befinden sich in etwa auf Bauchhöhe. Hier ist ein einfacher Test: Wenn der Boy seine Hand leicht

nach oben bewegt, sollte er einen leichten Widerstand spüren, und umgekehrt gilt dasselbe. Selbst wenn einer der beiden Tänzer einen Schritt zur Seite macht, ermöglicht die aktive Armhaltung, die Bewegung des Partners wahrzunehmen.

Diese aktive Armhaltung dient nicht nur dazu, die Tanzhaltung stabil zu halten, sondern fördert auch die Interaktion zwischen den Tänzern. Sie ermöglicht unauffällige Hilfestellungen und trägt dazu bei, dass die Tanzpartner miteinander harmonieren.

Tip #2: Die Lust am Tanzen

Um Square Dance zu einem echten Tanzvergnügen für alle zu machen, ist es wichtig, die Verantwortung als Tänzer zu übernehmen und die Freude am Tanzen zu empfinden.

Hierzu gehört der Tanzschritt, bei dem du im Takt der Musik mit flach aufgesetzten Ballen schreitest. Wenn du beispielsweise deinen rechten Fuß nach vorne setzt, kommt die Kraft aus dem linken Fuß und schiebt deinen Körper nach vorne. Achte darauf, dass du dich im Raum nach vorne bewegst.

Bei Arm Turns ist eine aktive Armhaltung von Bedeutung. Dies ermöglicht es, sich während der Drehung leicht nach hinten zu lehnen, was einen Schwung erzeugt, der den Tanzspaß und die Tanzenergie steigert.

"Tanzwille" bedeutet auch, das Miteinander anzustreben. "Die Augen tanzen mit" - das bedeutet, Blickkontakt zu deinen Mit-Tänzern zu suchen. Es ist erstaunlich, wie sich ein einfacher Blickkontakt auf die Stimmung auswirken kann.

Der Caller kann eine großartige Choreografie zu guter Musik bieten, aber die Verantwortung für das Tanzerlebnis liegt bei dir als Tänzer.

Tip #3: Synchronität im Square

Square Dance ist ein Formationstanz, und jeder Tänzer trägt die Verantwortung dafür, dass die Figuren synchron ausgeführt werden. Dies erfordert grundlegendes Wissen über die Anzahl der Schritte, die für jede Figur benötigt werden. Wenn die Schritte im Takt und mit der richtigen Haltung getanzt werden, ergibt sich die Synchronität von selbst.

Synchronität erleichtert die Orientierung, da die Formationen erkennbar sind. Handkontakte zur richtigen Zeit ermöglichen gegenseitige Unterstützung. Das synchrone Tanzen - wenn sich alle im Raum gleichmäßig zur Musik bewegen und alle Tänzer gleichzeitig in einer Formation enden - fördert das gemeinsame Tanzvergnügen.

Tip #4: Square Breathing

Dies ist die Königsdisziplin im Square Dance - die Interaktion zwischen aktiven und inaktiven Tänzern.

Die Inaktiven gestalten den Square. Die aktiven Tänzer benötigen Platz, den ihnen die Inaktiven geben und kurz vor Abschluss der Figur wieder zurücknehmen.

Nehmen wir das Beispiel "Heads Square Thru". Die Heads tanzen aktiv ein Square Thru 4 und benötigen Platz. Die inaktiven Sides treten einen Schritt aus der Mitte und überlassen diesen Raum den Heads. Wenn sich die Heads für das letzte Pull-by zum vierten Mal die Hand geben und praktisch auf einer Linie stehen, ist genau der richtige Zeitpunkt, an dem die Sides wieder auf die Heads zugehen, um den Square nicht zu vergrößern.

Square Breathing erfordert immer, nach innen zu denken und nahe am Zentrum zu bleiben. Und es ist immer das PASS THRU! Pass Thru besteht nur aus 2 Schritten. Ein gut getanzt Pass Thru hält den Square zusammen, die Wege kurz und die Tanzenergie hoch.

Schaut Euch „nach Innen denken“ bei den Figuren Couples Circulate und Ferris Wheel einmal genauer an. Es gilt immer „so wenig als möglich, so viel wie nötig – und immer die genaue Schrittzahl“.

Achte auf die Bewegungen der anderen Tänzer und versuche, vorbereitet zu sein, selbst wenn du nicht genau weißt, was als nächstes kommt.

Zuletzt ein Beispiel für die schöne Wirkung von Square Breathing bei den meisten Singing Calls: Beim Call „Swing“ bleiben die Boys nach der vorausgegangenen Figur einfach stehen und nur die Damen gehen auf die Männer zu – der Effekt ist, dass sich die Paare dann schon auf einer Kreisbahn befinden und beim Swing jedes Paar ausreichend Platz für die Drehung hat.

Tip #5: „Druck“ auf den Caller ausüben - nicht auf das Tempo

Es ist alles eine Frage der Einstellung: Nicht nur der Caller gibt die Kommandos, die Tänzer können sie auch fordern. Wenn Tänzer sich synchron und flüssig bewegen, wird es kein Stop-and-Go geben. Die fordernde Körpersprache der Tänzer wird der Caller umsetzen (wollen). Zeigen die Tänzer Spaß an Synchronität und flüssiger Bewegung wird der Caller auch neue entsprechende Kombinationen suchen (wollen). Viele neue Laufwege werden wie von selbst sichtbar, denn der Caller bekommt sie von den Tänzern geradezu aufgezeigt. Er sieht die Schönheit flüssiger Richtungswechsel.

Selbstverständlich wird der Caller nicht immer den erwarteten Call geben, das ist dann allerdings auch nicht schlimm, denn durch die geänderte Einstellung zum Tanzen bei Tänzer und Caller sind die „Überraschungen“ beherrschbar. Der Erfolg stellt sich für alle schnell ein. Es geht nicht darum, der Erste oder Schnellste zu sein. Es geht darum, im Raum aktiv, verbindlich und möglichst ohne unnötige Drehungen flüssig nach vorne zu tanzen und immer alle Schritte bewusst zu setzen, weder mehr noch weniger.

Achte am besten immer auf die anderen Tänzer und versuche, ihre Bewegungen bewusst wahrzunehmen, um antizipieren zu können, was für dich als Nächstes kommt.

Tip #6: Synchronität in der Halle - das große Bild

Zum Schluss wollen wir das Thema auf die gesamte Halle ausdehnen, indem alle Squares zueinander ausgerichtet stehen, um ein beeindruckendes Bild zu erzeugen.

Ein akustisches Zeichen kann uns alle zusammenbringen. (GRD SQ – 1,2,3 Clap)

Damit haben wir einige Tipps zusammengefasst, die dir helfen sollen, nicht nur besser zu tanzen, sondern auch ein großartiges Tanzvergnügen zu erleben. Tanzen ist nicht nur Bewegung, sondern auch Kommunikation und Ausdruck. Genieße es und teile die Freude mit deinen Mit-Tänzern!