

Twostep-Übungen für zu Hause (Gabriele Langer)

Hier ein paar Übungen, für alle, die beim Twostep mit dem Rhythmus und/oder dem Bewegungsablauf noch Probleme haben und etwas dagegen tun wollen. Ich konzentriere mich dabei auf den Grundschrift (Forward Twostep).

Definition: Grundschrift: Forward Twosteps zur Erinnerung:

- Forward (mit Leadfuß) vor
- Close (mit Trailfuß) schließen
- Forward (mit Leadfuß) **vor**
- Forward (mit Trailfuß) vor
- Close (mit Leadfuß) schließen
- Forward (mit Trailfuß) **vor**

Thema: Bewegungsablauf

1. Knackpunkt: der Schließschritt (2. Schritt)

Beliebter Fehler: Der zweite Schritt wird fälschlicherweise oft wie ein sehr kleiner Vorwärtsschritt ausgeführt, dadurch hat der Schritt nicht die Qualität eines Schließschritts und der Twostep verliert sein typisches Bewegungsmuster. Der Forward Twostep sieht dann so aus als ob er aus drei mehr oder weniger schnellen bzw. großen Vorwärtsschritten bestünde.

Richtig: Der jeweils zweite Schritt ist ein Schließschritt, das bedeutet, dass der freie Fuß nur bis zur Höhe des Standbeins/fußes herangezogen, und neben ihm abgestellt und belastet wird. Wird dies korrekt ausgeführt fühlt es sich auch etwas anders an, als bei einem nur sehr kurz gesetzten Vorwärtsschritt. Der Schließschritt ist mehr ein Nachziehen oder Abstellen des freien Fußes und fühlt sich nicht an, wie ein aktiver Schritt nach vorne. Der Schließschritt hat eine andere Qualität!

Richtigen Ablauf üben: Manchmal helfen bestimmte Vorstellungen, einen Bewegungsablauf richtig auszuführen. Welche Vorstellungen helfen beim Schließschritt?

Vorstellung 1: Hinken: Wenn jemand am Fuß/Bein verletzt ist, dann versucht er, dieses Bein möglichst zu schonen, es möglichst wenig zu bewegen und zu belasten und nur kurz auf den jeweiligen Fuß aufzutreten, der weh tut. Die Folge ist das Hinken: Mit dem gesunden Bein bewegt man sich voran, macht Strecke, das kranke Bein wird nur nachgezogen und kurz neben dem gesunden Bein belastet, eigentlich nur, damit man wieder das gesunde Bein nach vorne bringen kann, mit dem die gesamte Fortbewegung bewerkstelligt wird.

Übung 1:

Zeigt mal pantomimisch wie jemand hinkt, der z.B. ein steifes Bein hat, aber eigentlich keine Schmerzen beim auftreten. Das kranke Bein wird immer nur "nachgezogen" und abgestellt. Das ist der Schließschritt des Twostep. Nur das "gesunde" Bein bringt uns voran. Probiert das einige Schritte mit einem Bein aus, dann einige Schritte mit dem anderen Bein. Öfter mal das hinkende Bein wechseln. Auf diese Weise könnt ihr den Schließschritt bzw. das Schließschrittgefühl üben.

In Round-Dance-Begriffen übt ihr damit (mal mit dem Leadfuß, dann mit dem Trailfuß beginnend): **Forward, Close, Forward, Close, Forward, Close, Forward, Close...**

Bitte achtet bei dieser Übung darauf, dass ihr nicht zu realistisch werdet. Es geht nicht darum das "kranke" Bein mit der Fußspitze nach außen zu drehen, um es verkrüppelt aussehen zu lassen, ganz steif zu machen oder nur ganz kurz auf ihm aufzutreten um dann gleich "schmerzverzerrt" mit dem Knie einzuknicken und in den nächsten Vorwärtsschritt zu fallen. Bitte setzt die Schritte bewusst und gerade – schließlich übt ihr Tanzschritte. Trotzdem stellt

euch dabei vor, wie ihr das Bein "nachzieht" mit dem ihr gerade hinkt. Und die Knie nie ganz durchdrücken immer eine ganz leichte Beugung im Knie lassen.

Wichtig bei dieser Übung ist, dass ihr euch ganz auf das "gesunde" Bein konzentriert: Das ist das starke, das wichtige Bein, das euch voranbringt. Mit dem wollt ihr jedesmal nach vorne. Das ist das Bein, das Euer Hauptaugenmerk verdient! Das "kranke" Bein wird nur mitgeführt und dient nur dazu, dass das "gesunde" Bein wieder frei wird. Das "kranke" Bein dürft ihr ruhig ein bisschen vernachlässigen!

Oft hilft es auch, sich das, was man betonen möchte, laut während der Bewegung vorzusagen. Also immer wenn ihr mit dem "gesunden" Bein einen Schritt nach vorne macht, könnt ihr dazu laut "Schritt" oder "vor" sagen während ihr beim Nachziehen des "kranken" Beins gar nichts sagt: "Schritt, -, Schritt, -, Schritt, ..." oder "vor, -, vor, -, vor...".

Eine andere Möglichkeit ist, sich das zu sagen, was man tun will, und dazu Worte zu wählen, die dem Rhythmus dessen entsprechen, was man tun will (s.u.): wir wollen "hinken", also sagen wir "hin-ke", wobei man den Vorwärtsschritt auf dem betonten "hin-" und den Schließschritt auf dem leiseren, unbetonten "-ke" setzt. Ihr könnt also beim Üben auch sagen: "hin-ke, hin-ke, hin-ke,..."

Wichtig ist, dass ihr wirklich die Übung abwechselnd mit beiden Beinen übt. Mal ist Rechts das "gesunde" Bein, mal Links. Bitte mit beiden Beinen gleich oft üben!

Vorstellung 2: Kleinkind erklimmt eine Treppe: Habt ihr schon mal gesehen, wie kleine Kinder Treppen hochgehen? Sie stellen ein Bein auf die nächste Stufe, dann stemmen sie sich mit diesem Bein hoch und setzen das andere, freie Bein auf dieser Stufe ab. Nun ist wieder das ursprüngliche Bein frei, mit dem die nächste Stufe erklommen wird. Denken wir uns die Treppe weg, erhalten wir ein dasselbe Muster:

Forward, Close, Forward, Close, Forward, Close, Forward, Close...

Ihr könnt die Übung 1 auch mal mit dieser Vorstellung versuchen: Stellt euch während ihr die Schritte setzt vor, ihr würdet als Kleinkind eine Treppe hochklettern.

2. Knackpunkt: der Wechsel und der betonte 3. Schritt (Abschluss-Schritt)

Nach der 1. Übung, habt ihr also den Schließschritt drauf! Der Bewegungsablauf hat sich hoffentlich schon etwas automatisiert!

Bei Forward Twosteps wechselt man nach jedem 3. Schritt das Bein, mit dem es vorangeht! Dieser Wechsel nach dem 3. Schritt fällt Anfängern oft schwer.

Der letzte Schritt vor dem Wechsel (also der 3. Schritt eines Forward Twostep) ist etwas besonderes: Er bereitet den Wechsel vor, er ist besonders "betont" und für ihn steht auch mehr Zeit zur Verfügung als für die anderen Schritte, da er langsamer ist (slow). Außerdem ist das kein "Hink"-Schritt mehr. Dieser Schritt ist ein kräftiger Schritt einer Person mit zwei "gesunden" Beinen, dem ein weiterer normaler Schritt mit einem "gesunden" Bein folgt.

Der letzte Schritt vor dem Wechsel ist also eine Art "Abschluss-Schritt". Wir schließen eine "Hink-" bzw. Schrittsequenz mit diesem Schritt ab und beginnen anschließend die nächste Folge mit dem anderen, plötzlich "gesunden" Bein. Da der letzte Schritt vor dem Wechsel also etwas besonderes ist, werden wir uns in Übung 2 auf diesen Abschluss-Schritt konzentrieren.

Übung 2:

Wir üben nun das Bewegungsmuster aus der Übung 1 nochmal, aber setzen nach 6 Schritten (3x hinken) einen bewussten, betonten Schritt nach vorne und lassen uns dabei/danach einen kleinen Augenblick Zeit, denn der Abschluss-Schritt ist ja ein Slow (langsamer Schritt):

Forward, Close, Forward, Close, Forward, Close, **Forward**,

jetzt ist der andere Fuß frei und wir wiederholen dasselbe Muster mit dem anderen Fuß:

Forward, Close, Forward, Close, Forward, Close, **Forward**,

Bitte tanzt diese Schrittfolge mehrmals hintereinander immer wieder , bis ihr Sicherheit und ein gutes Gefühl für den Wechsel bekommt. Setzt den Abschluss-Schritt besonders aktiv, betont und bewusst als Abschluss der Schrittfolge. Dann sind euer Kopf und der andere Fuß auch wieder frei und bereit, die nächste Folge zu beginnen. Eure ganze Konzentration sollte auf diesen Abschluss-Schritt gelegt werden. Es hilft auch, leise mitzuzählen oder mitzusprechen und beim Abschluss-Schritt betont, deutlich, laut und langsam ein "Forward" oder "vor" oder "Schritt" oder auch "Wechsel" zu sagen, also zum Beispiel so:

"hin-ke, hin-ke, hin-ke, **VOR**" oder "1-ran, 2-ran, 3-ran, **Schritt**" oder

"1-ran, 2-ran, 3-ran, **Wechsel**" oder "1, 2, 3, 4, 5, 6, **FORWARD**"

Wenn das gut klappt und der Wechsel kein Problem mehr ist, dann lassen wir einen Forward Close weg und wiederholen die Übung mit 4 Schritten + Abschluss-Schritt. Dabei wieder schön auf den Abschluss-Schritt konzentrieren:

Forward, Close, Forward, Close, **Forward** ,

Forward, Close, Forward, Close, **Forward** ,

dazu könnt ihr z.B. sagen: "hin-ke, hin-ke, **VOR**" oder "1-ran, 2-ran, **Schritt**"

Wenn auch das problemlos geht, dann lasst noch ein Forward Close weg und wiederholt die Übung mit 2 Schritten + Abschluss-Schritt.

Forward, Close, **Forward**

Forward, Close, **Forward**

dazu könnt ihr sagen:

"hin-ke, **VOR**" oder "vor, schließen, **VOR**" oder "Wech-sel-**Schritt**"

Wenn das ebenfalls problemlos klappt, dann habt ihr den Bewegungsablauf der Forward Twosteps verinnerlicht, denn das habt ihr gerade getanzt! Nun solltet ihr dies oft und immer wieder üben, bis sich dieser Bewegungsablauf bei euch automatisiert hat!

Thema: Timing

Viele Tänzer haben nicht nur Probleme mit dem Bewegungsablauf, sondern manchmal auch mit dem Rhythmus bzw. mit dem Timing. Timing ist das Rhythmusmuster, in dem eine bestimmte Schrittkombination ausgeführt wird. Das Timing von 2 Forward Twos ist: Quick-Quick-Slow; Quick-Quick-Slow; oder auch abgekürzt: QQS; QQS;

Es gibt musikalische Leute, die sofort in der Musik Takt und Rhythmus hören und ihre Bewegungen entsprechen anpassen, ohne dass sie darüber nachdenken müssen oder erklären könnten, wie sie das machen. Für alle anderen hier ein paar Übungen und Tips:

Übungen zum Wahrnehmen von Takt bzw. Rhythmus in der Musik

Übung 3:

Versucht zunächst bei Musikstücken, die ihr kennt und die einen deutlich hörbaren Takt haben, herauszuhören, wo betonte Schläge sind und wo jeweils neue Takte beginnen.

Versucht über längere Passagen im Takt mitzuwippen oder zu -klopfen (z.B. mit dem Zeigefinger), mitzuklatschen oder mitzuzählen: 1,2,3,4; 1,2,3,4; bzw. bei Walzer: 1,2,3; 1,2,3; Später könnt ihr das auch bei unbekanntem Musikstücken probieren! Versucht , durch mitwippen oder -zählen herauszubekommen, ob sie z.B. einen 4/4 oder einen 3/4 Takt haben. Je mehr ihr übt, desto mehr werdet ihr Euer musikalisches Gehör und Taktempfinden schulen.

Übung 4:

Übt das typische Timingmuster der Grundschrte eines Tanzrhythmus (laut) zur Musik zu sagen und das über längere Sequenzen hindurch durchzuhalten:

z.B. bei Twostepstücken: Quick-Quick-Sloow; Quick-Quick-Sloow;

oder bei Cha-Cha-Stücken: 1,2, Cha-Cha-Chaa; 1,2, Cha-Cha-Chaa;

oder bei Rhumbastücken: Quick, Quick, Sloooow; Quick, Quick, Sloooow;

Das Timing von Bewegungen üben

Grundsätzlicher Tip: Wenn ihr eine Schrittkombination mit einem bestimmten Timing (Rhythmusmuster) üben wollt, dann hilft es oft, zuerst den Bewegungsablauf zu üben (ohne besonderes Timing) und getrennt davon das Timing zu üben und erst anschließend beides zusammen zu üben.

Aber wie kann man ein Timing getrennt von Schritten üben?

Es gibt mehrere Möglichkeiten z.B. durch (lautes) Zählen oder Klatschen, Klopfen oder Wippen zur Musik oder auch ohne Musik im gewünschten Rhythmusmuster. Eine andere Möglichkeit bietet uns die Sprache: Wir können eine Wort- oder Lautkombination suchen, deren natürlicher Sprechrhythmus dem gewünschten Timing entspricht oder diesem Timing gut angepasst werden kann. (Wie ja auch schon in Übung 2 geschehen).

Es ist kein Zufall dass die Wörter "quick" und "schnell" schneller ausgesprochen werden können, als die Wörter "slow" oder "langsam". "Slow" unterstützt ein langsames Aussprechen und In-die-Länge-Ziehen eher als das kurze "Quick". Das nutzen wir aus, wenn wir ein Rhythmusmuster in Form von Quicks und Slows angeben: z.B. Slow-Quick-Quick oder Quick-Quick-Slow.

Haben wir also eine Form des rhythmischen Sprechens gefunden, das dem zu übenden Timing entspricht (z.B. "Quick-Quick-Slow ", "vor-ran-vorwärts", "ba-ba-buum" oder ähnliches), dann können wir mit dem rhythmischen Sprechen das gewünschte Timing üben. Wenn sich der Sprechrhythmus eingepägt und automatisiert hat, kann man die Schritte dazunehmen. Die Ausführung der Schritte wird sich automatisch dem Sprechrhythmus anpassen. Wenn wir laut in einem bestimmten Timing etwas sagen, dann fällt es uns extrem schwer, Bewegungen nicht mit demselben, sondern mit einem anderen Timing auszuführen.¹ Deshalb hilft es beim Üben, (laut) das richtige Timing im richtigen Sprechrhythmus mitzusprechen, während man die Schritte ausführt. Nach einer Weile geht das Timing der geübten Figur in das "Bewegungsgedächtnis" des Körpers ein und es ist nicht mehr nötig mitzusprechen.

Übung 5: Timing der Forward Twosteps üben

Als Vorbereitung: klatschen und zählen im Twostep Grundrhythmus mit oder/und ohne Musik.

Dann "Quick-Quick-Sloooow " im Twostep Grundrhythmus sprechen (möglichst zur Musik). Wenn das sicher klappt, dann weiter laut "Quick-Quick-Sloooow " rhythmisch (zur Musik oder auch ohne Musik) sprechen und dabei Forward Twosteps tanzen (s. Übung 2). Immer wieder so lange üben, bis das Timing zur Musik automatisch klappt. Dann nur noch im Kopf mitsprechen und auf die Musik hören und schließlich ganz ohne mitsprechen zur Musik üben.

¹ Es erfordert viel Konzentration und Übung "Quick, Quick, Sloooow" zu sagen und gleichzeitig 3 Schritte mit dem Timing Sloooow-Quick-Quick zu tanzen. Zum Glück brauchen wir das ja auch nicht!