

Grundtechnik im Walzer - Richard Lamberty

Im Januar 2005 gab es in der Weavers Discussion Group (eine Round Dance Mailing Liste) eine Diskussion über die grundlegende Technik beim Walzer. Die Diskussion wurde von Jack Lane angestoßen und verschiedene Cues meldeten sich mit Diskussionsbeiträgen zu Wort. Hier die ausführlichen Beiträge von Richard Lamberty, die sein Verständnis der grundlegenden Walzertechnik erklären. Die übersetzten Beiträge geben die Diskussion nicht vollständig wieder, da sie nur die Beiträge von Richard Lamberty enthalten. Auslassungen sind mit [...] gekennzeichnet.

Um den deutschsprachigen Lesern der Übersetzung eine schnelle Möglichkeit zum Vergleich mit dem englischen Originalwortlaut zu bieten, habe ich die Deutsche Übersetzung mit dem Original parallelisiert. (Juni 2005, Gabriele Langer)

1/13/2005 2:45 PM Richard Lamberty Response to Weavers

[...]

Es ist wichtig, einige Dinge zu definieren:

HEBEN (rise): das Strecken der Beine (man beachte den Plural).

FUSSTECHNIK/FUSSARBEIT (footwork): der Teil des Fußes, der Kontakt mit dem Boden hat.

[...] Dies sind (in Kürze) die Definitionen, die ich benutze.

Die Kombination aus dem Strecken der Beine und Fußtechnik folgt ganz genau festgelegten Mustern und kleine Änderungen in diesen Mustern führen zu großen Veränderungen, die sich im Charakter des Tanzens niederschlagen.

Zum Beispiel, gibt es [fünf] (5) verschiedene Arten, wie abgesenkt werden kann (lowering):

- 1) man bewegt sich vorwärts und hat vor, auch den nächsten Schritt nach vorne zu setzen
- 2) man bewegt sich vorwärts und hat vor, den nächsten Schritt nach hinten zu setzen
- 3) man bewegt sich rückwärts und hat vor, auch den nächsten Schritt rückwärts zu setzen
- 4) man bewegt sich rückwärts und hat vor, den nächsten Schritt nach vorne zu setzen
- 5) schließen der Füße, so dass man am Ende auf dem flachen Fuß (flat foot) steht.

Jede dieser Arten erfordert eine andere "Technik" - damit meine ich eine andere Kombination aus **HEBEN** und **FUSSTECHNIK**. Unglücklicherweise geben die Technikbücher im Allgemeinen nicht die Informationen, die notwendig sind, um diese Arten voneinander zu unterscheiden, da sie alle nur das enthalten, was man abgekürzte Fußtechnik (**ABBREVIATED FOOTWORK**) nennt. Keins der Technikbücher gibt eine vollständige Beschreibung von **HEBEN** und **SENKEN (LOWERING)**, das manchmal auch **FALL** genannt wird).

Natürlich sind die Bücher auch nicht als Quelle zum Lernen gedacht, sondern nur als Nachschlagewerke und Erinnerungshilfe.

Obwohl unsere grundlegenden Walzerfiguren auf den

Hi Jack,

I spent some time reading your description.

I personally would like more context, but I think I have some idea of what you are trying to get at. So thanks for starting this discussion.

I think it is important to define a couple of things:

RISE: the straightening of the legs (notice the plural.)

FOOTWORK: the part of the foot which is in contact with the floor.

You might have other definitions of those elements, but those are (in brief) the ones that I use.

The combination of leg straightening and footwork follows some very well defined patterns and small changes in the patterns results in big changes in the nature of the dancing.

For example, there are [five] (5) distinct ways in which lowering occurs:

- 1) Moving forward and intend to take the next step forward
- 2) Moving forward and intend to take the next step backward
- 3) Moving backward and intend to take the next step backward
- 4) Moving backward and intend to take the next step forward
- 5) A closing of the feet to end on a flat foot.

Each of these requires a different "technique" by which I mean combination of **RISE** and **FOOTWORK**.

Unfortunately, the technique books do not in general provide the necessary information to distinguish one from the other since they all give what is know as **ABBREVIATED FOOTWORK**, and none of them provide a complete description of **RISE** and **LOWERING** (sometimes called **FALL**).

Of course, there were not intended to be a source of learning, but rather only a reference manual and memory aid.

I'm gonna ignore **CLOSING**, despite the fact that our

dritten Schritt mit einem Schließschritt enden, werde ich für den Augenblick das SCHLIESSEN ignorieren, uns zwar aus ganz egoistischen Gründen. Es ist sehr SCHWER die richtige Abfolge der Kombinationen aus Heben und Fußtechnik für einen Schließschritt zu beschreiben. Ich habe es an anderer Stelle irgendwo niedergeschrieben, aber ich habe Angst, dass ich, wenn ich mir das wieder anschau, eine Menge Sachen entdecken werde, die ich nicht gut finde und dann werde ich das (erneut) überarbeiten wollen. Heute habe ich dafür keine Zeit und ich möchte trotzdem gerne etwas zur Diskussion beitragen.

Der zweithäufigste Fall beim Absenken ist, dass man sich vorwärts bewegt und auch die Vorwärtsbewegung fortführen will. Und schon gibt es noch mehr Probleme. Die meisten Leute führen das Absenken, die Fußarbeit und die Gewichtsverlagerung in einer Reihenfolge aus, bei der als Ergebnis das Gewicht vom Vorderteil des Fußes nach hinten zur Ferse wandert, obwohl der nächste Schritt wieder vorwärts geht.

Die Technik wird normalerweise wie folgt gegeben:

BRINGE DEN FUSSBALLEN IN POSITION.

VERLAGERE DAS GEWICHT AUF DEN FUSSBALLEN.

SENKE AUF DEN GANZEN FUSS (flat foot) AB.

Dies führt dazu, dass das Körpergewicht RÜCKWÄRTS durch den Fuß wandert. Das ist in Ordnung, wenn der nächste Schritt tatsächlich NACH HINTEN geht, aber es läuft genau entgegen dem natürlichen Schwung den Körpers falls der nächste Schritt vorwärts geht.

Eine bessere Abfolge ist:

BRINGE DEN FUSSBALLEN IN POSITION.

LASS DIE FERSE DEN BODEN BERÜHREN, SOLANGE NOCH BEIDE BEINE GESTRECKT SIND.

BEUGE BEIDE KNIE WÄHREND DAS GEWICHT AUF DEN VORDEREN FUSS VERLAGERT WIRD.

Jetzt muss das Gewicht von der Ferse über den Mittelfuß und zu guter Letzt über die Zehen wandern während du den nächsten Vorwärtsschritt setzt. Also bewegt sich das Gewicht durch den Fuß in dieselbe Richtung in die man auch die Schritte setzt. Eine schöne, einfache, glatte und fließende Bewegung.

Die alte Art: BALLEN, GEWICHT, FERSE

Die neue Art: BALLEN, FERSE, GEWICHT

Technik ist abhängig vom Kontext. Damit meine ich, dass die vorhergehende Figur und die nachfolgende Figur einen Einfluss auf die Technik haben, die bei der aktuellen Figur angewandt werden sollte. Unglücklicherweise erwähnen die Technikbücher dies nur selten und auch nur in besonders auffälligen Fällen.

Also, was ist denn jetzt eine gute Walzer-Technik? Lass Deinen Körper von einem Höhepunkt zum nächsten schwingen, in der Art wie ein freischwingendes Pendel schwingt.

basic waltz figures close on the third step. My reasons are selfish. It is HARD to describe the sequence of the combinations of rise and footwork in a close. I have it written down somewhere, but I'm afraid that if I start looking at it, I will find all kinds of things about it I don't like and will want to re-write it (again). I don't have time for that today, and I do want to participate in this discussion.

The next most common lowering action is Moving Forward to Continue Forward. Yet more problems. Most people sequence the lowering, footwork and weight transfer in a way that results in the weight moving from the front of the foot to the back of the foot despite the fact that they next step is forward.

The technique is usually given as:

PLACE THE BALL OF THE FOOT.

TRANSFER THE WEIGHT TO THE BALL OF THE FOOT.

LOWER TO THE FLAT OF THE FOOT.

This causes the weight to move BACKWARD through the foot. Fine, if the next step IS backward, but contrary to natural swing of the body if the next step is forward.

A better sequence:

PLACE THE BALL OF THE FOOT.

ALLOW THE HEEL TO TOUCH THE FLOOR WITH BOTH LEGS STILL STRAIGHT.

BEND BOTH KNEES WHILE TRANSFERRING WEIGHT ONTO THE FORWARD FOOT.

The weight must now move from the heel towards the arch and eventually out through the toes as you take the next forward step. So the weight moves through the foot in the same direction as the stepping. Nice, easy, smooth, flowing movement.

Old way: TOE, WEIGHT, HEEL

New way: TOE, HEEL, WEIGHT

Technique is context sensitive, by which I mean that the preceding figure and following figure influence the technique you should apply to the current figure. Unfortunately, the technique books rarely mention this and only in the most obvious cases.

So, what is good waltz technique?

Make your body swing from peak to peak like a free swinging pendulum swings.

Do what ever is necessary to accomplish that.

Tue alles, was nötig ist, um das zu erreichen.

[...]

[Kommentare zur Beschreibung von Jack Lane]

Knie können sich nicht drehen, so dass es eher schwer ist, sich nur oberhalb des Knöchels zu drehen. (Hüften lassen sich dagegen in bewundernswerter Weise drehen und ich bin der festen Ansicht, dass der größte Teil der Drehung durch den Gebrauch der Hüften erzeugt werden sollte, nicht durch die Füße oder die Knöchel oder die Knie.)

Es ist sinnlos sich ABZUSTOSSEN, wenn die Schwerkraft dir den Schwung umsonst gibt. Ich bin der Meinung, dass, wenn du vom Höhepunkt HERUNTERSCHWINGST, dir die Schwerkraft das meiste von dem Schwung geben wird, den du benötigst, um durch Schritt DREI, EINS und das Ansetzen des ZWEITEN Schritts zu kommen. Die einzige zusätzliche Anstrengung, die du leisten musst, ist, den nächsten Höhepunkt zu erreichen. (Reden wir Klartext. Ich bin faul. Deshalb möchte ich so wenig Anstrengung wie möglich investieren, um den größtmöglichen Nutzen zu erreichen. Sich vom niedrigsten Punkt abzustoßen ist Energieverschwendung und ich bin immer wieder erstaunt über die vielen Teacher, die diese Herangehensweise vertreten. Es ist schon komisch, dass ich eine größere Strecke mit weniger Anstrengung bewältige als jeder einzelne von ihnen.)

Ich würde nicht dafür plädieren, den freien Fuß in die gewünschte Richtung voraus auszustrecken (reaching), weil dies tendenziell dazu führt, dass deine Beine deinem Partner im Weg sind. Ich beschreibe den Gebrauch der Knie und des hinteren Oberschenkels eher als ein Einklappen und Ausklappen und wieder Einklappen der Beine (folding, unfolding), um einen Schritt zu setzen.

[..]

[...]

Ich ziehe es vor, den Fuß [bei Schritt 2] mit der Fußtechnik BALLEN auf dem Boden aufzusetzen und zwar so, dass sie Ferse schon ihre maximale Höhe erreicht hat. Dann kann ich direkt ÜBER dem Ballen heben (rise), anstatt auf den Ballen rüberzugleiten. Es ist stabiler. Leichter zu kontrollieren. Und ich finde auch schöner ☺

So what do I think of your description?

THANK YOU. It takes a lot of time and effort to write that kind of description. And having good written descriptions of technique elements could help a lot of people better understand the dancing.

Unfortunately, I don't think your description provides an accurate description of what *I* do for any figure in Waltz (or any other dance.)

On the other hand, I don't really know if I could write an accurate description of what I do in less than ten pages using small type.

But here are a few of the things in your description which give me pause.

Knees don't rotate, so it is rather difficult to turn from the ankle up. (Hips, however, rotate marvelously and I believe that most turn should be done using the hips, not the feet, ankles or knees.)

It is pointless to PUSH OFF when gravity will give you the momentum for free. I think that if you FALL OFF the peak gravity will give you most of the momentum you need to get through the THREE, ONE and placement of TWO. Then you only need to supply additional work to reach the next peak. (Let's face it. I'm lazy. So I want to do the minimum amount of work for the maximum amount of gain. Pushing from the lowest point is a waste of energy and I'm surprised at the number of teachers who espouse that approach. Funny thing, I get greater distance for less effort than any of them.)

I would recommend against REACHING as it tends to get your legs in the way of your partners. I tend to describe a use of the knees and the back of the thigh and a folding, unfolding and re-folding of the legs to take a step.

[...]

By "rise to full toe height" are you implying that you should roll through a foot which was supposed to have been placed on the ball to begin with?

I prefer to place a foot with footwork of BALL with the ball on the floor such that the heel is as high as it will ever be. Then I can rise OVER it instead of drifting across it. More stable. Easier to control. And I think prettier :)

[...]

[...]

Again, I think you have started an important discussion. But one in which it is extraordinarily easy to think you are communicating clearly when you mean one thing and someone else means something else and yet you are using nearly identical words. Still, this is how the body of knowledge grows and I appreciate your willingness to put something out there for us hacks to take a whack at.

Thank you,
Richard E. Lamberty

1/14/2005 4:47 PM Richard Continue Response to Jack

[...]

Hi,

Ok, [...] ich werde versuchen, HEBEN im Walzer zu beschreiben.

OK, I'm home and have a bit of time, so I shall attempt to describe RISE in Waltz

Zu allererst: Was ist HEBEN (rise)?

First, what is RISE?

Ich definiere HEBEN als ein Strecken der Beine. Bitte beachtet den Plural. In den Standardtänzen (Walzer, Foxtrot, Quickstep, Tango und Wiener Walzer) gilt: wenn ein Bein gestreckt ist, ist es das andere auch – und umgekehrt.

I define RISE as the straightening of the legs. Please notice the plural. In the ballroom dances (waltz, foxtrot, quickstep, tango and v.waltz) if one leg is straight the other is straight and visa versa.

Es gibt drei (3) grundlegende Dinge, die wir im Zusammenhang mit HEBEN benennen können:

There are three (3) basic things we say with regard to RISE

1) nicht Heben (no rise)

1) No Rise

2) beginnen zu heben (commence to rise), das passiert normalerweise am Ende eines Schrittes N, meistens am Ende von Schritt 1

2) Commence to Rise (usually at the end of step N, mostly step 1)

3) am Ende von Schritt N heben (rise at the end of step N), nicht immer, aber normalerweise betrifft das Schritt 1)

3) Rise at the end of step N (again usually, but not always, step 1)

Das Gegenteil von HEBEN ist SENKEN (lowering oder fall). "Fall" ist ein älterer Ausdruck und wird nicht mehr gern verwendet, aber beide Ausdrücke bezeichnen dasselbe. Der neuere Ausdruck LOWERING (senken) wurde eingeführt, weil bei FALL (fallen) eine falsche Vorstellung mitschwingt, die es bei LOWERING nicht gibt.

The opposite of RISE is LOWERING or FALL. Fall is an older term and no longer in favor, but they are intended to mean the same thing. The newer term, LOWERING, was introduced because FALL gave a wrong connotation which LOWERING does not have.

Also, SENKEN bedeutet, die KNIE zu BEUGEN.

So, LOWERING is the BENDING of the KNEES.

(Übrigens ist es unmöglich, auf einem Bein zu stehen, das Knie zu beugen und dabei NICHT auch den Knöchel und die Hüfte zu benutzen. Deshalb ist es nicht notwendig, Knöchel und Hüfte zu erwähnen, denn in den allermeisten Fällen wollen wir genau das von ihnen, was sie sowieso tun würden, auch wenn wir sie gar nicht beachten.)

(It is, by the way, impossible to be standing on a leg, bend the knee and NOT use the ankle and hip, so there is really no point in mentioning them since what we want the ankle and hip to do in most cases is exactly what it would do if we paid no attention to them.)

Das grundlegende und damit definierende HEBEN-Muster im Walzer ist:

The basic, by which I mean defining, RISE pattern in Waltz is:

Beginne am Ende von Schritt 1 anzuheben, hebe weiter an mit Schritt 2 UND 3, senke am Ende von Schritt 3 ab

Commence to rise at the end of 1
Continue to rise on 2 AND 3
Lower at the end of 3

Das Heben-Muster erfordert auf dem Vorwärtsschritt bei Schritt 1 eine Fußtechnik von FERSE, BALLEN, bei Schritt 2 eine Fußtechnik von BALLEN, und bei Schritt 3 von BALLEN, FERSE.

For a Forward step on step 1, this requires a footwork of HEEL, TOE

For step 2, it requires a footwork of TOE

and for step 3 it requires a footwork of TOE, HEEL

Denkt daran, dass dies nur die Fußtechnik ist, die [...] lediglich angibt, welcher TEIL DES FUSSES DEN BODEN BERÜHRT. Und dies ist eigentlich auch nur die abgekürzte Fußtechnik. Dies wissen nur wenige Leute. Und noch weniger Leute geben jemals die so genannte vollständige Fußtechnik (complete footwork) an. Es gibt dafür eine schriftliche Referenzquelle, aber die ist schon seit ... vielleicht 50 Jahren??? vergriffen. Und im Allgemeinen wird die vollständige Fußtechnik nicht als wichtig (HA!) angesehen, da man davon ausgeht, dass die Fußtechnik automatisch richtig ist, wenn man beim Tanzen alles andere richtig macht. Und komischerweise stimmt das mehr oder weniger auch. Leider bedeutet das nicht, dass die Leute ihre Fußtechnik korrekt BESCHREIBEN, sondern nur, dass sie sie tendenziell richtig AUSFÜHREN.

(Eine meiner Lieblings-Ärgernisse: eine Sache zu tun während man etwas anderes sagt und dann vorzugeben (oder sogar selbst zu glauben), dass die beiden Dinge dasselbe sind.)

Wie auch immer...

Es ist nun wichtig, die 3 Arten von HEBEN, die oben schon erwähnt wurden, zu definieren.

1.) Nicht Heben (no rise): Unabhängig davon, wie gebeugt (oder gestreckt) die Knie auch immer zu der Zeit sind, während du auf Fuß A stehst, wenn du mit einem Schritt auf Fuß B gehst, haben die Knie exakt denselben Beugungsgrad.

Nicht Heben bedeutet NICHT, dass deine Beine gebeugt sind. Es bedeutet auch nicht, dass sie gestreckt sind. Es bedeutet, dass sie sich mit Beendigung des Schrittes nicht geändert haben. Wenn die Beine gebeugt sind und du einen Schritt setzt, ist es natürlich klar, dass die Beine sich bei der Bewegung strecken. Und wenn du dann das Gewicht auf den neuen Fuß verlagerst, dann müssen sich die Beine wieder beugen (wenn wir davon ausgehen, dass sie überhaupt eine Beugung hatten). Und das gilt für BEIDE Beine.

2.) Beginnen zu heben (commence to rise): Die Knie (beide) sind etwas gebeugt. Zu dem Zeitpunkt an dem du das Gewicht zu 100% von Fuß A auf Fuß B verlagert hast, sind die Beine etwas mehr gestreckt als vorher, ohne jedoch bereits ganz gestreckt zu sein. Man könnte sich vorstellen, dass 50% der Beugung verschunden ist. (Es nicht notwendigerweise 50%, aber es ist einfacher, sich eine konkrete Größe vorzustellen, als eine variable, obwohl die Größe in der Praxis von der zu tanzenden Figur abhängt.)

Zum Beispiel bin ich etwa 5'6" groß [...] Also nehmen wir mal an, meine Knie sind so gebeugt, dass meine gemessene Höhe jetzt 5'2" ist. VIER Inch Kniebeugung. Wenn ich nun auf meinem rechten Fuß stehe und einen Schritt (vorwärts oder rückwärts) mache, so dass ich anschließend auf meinem LINKEN Fuß stehe, und dabei BEGINNE ZU HEBEN, dann wäre meine gemessene Höhe, sobald das Gewicht zu 100% auf meinen LINKEN Fuß verlagert wurde, sagen wir mal z.B. 5'4". ZWEI der VIER Inch der Kniebeugung wurden verbraucht.

Mind you, this is just the footwork, which, if you recall my earlier email is WHAT PART OF THE FOOT IS TOUCHING THE FLOOR. And this is actually only the Abbreviated Footwork, as very few people know, much less ever give what is known as Complete Footwork. There is a written reference but it has been out of print for oh... maybe 50 years???? And in general Complete Footwork is not considered important (HA!) since if you otherwise dance correctly it is assumed that your footwork will also be correct. Funny thing is this is more or less true. Unfortunately that does not mean that people will DESCRIBE their footwork correctly, just that they tend to DO it correctly.

(One of my pet peeves: doing one thing while saying another and acting like (or actually believing) that they are the same.)

Anyway.....

It is important now to define the 3 types of RISE give above.

1) No Rise: However bent (or straight) your knees are when you are standing on foot A, when you step to foot B, they end up exactly the same.

No Rise does NOT mean your legs are bent. Nor does it mean they are straight. It means they don't change once the step is complete. Naturally if they are bent, as you are stepping they are unfolding. And as you put weight on the new foot they must re-fold (assuming any bend at all). And BOTH legs must do this.

2) Commence to Rise. The knees (both of them) are bent some amount. By the time you have transferred 100% of your weight from foot A to foot B, your legs will be straighter than they were, without being completely straight. Think of it as 50% of the bend is gone. (It is not necessarily 50%, but it is easier to imagine an actual amount than a variable one, even though in practice how much depends on the figure being danced.)

For example, I am 5'6" (actually 5'5 and 3/4", but DON'T PISS ME OFF about 1/4" of an inch in a place where it doesn't matter.) Suppose my knees are bent such that my measured height is now 5'2". FOUR inches of knee bend. If I take a step with COMMENCE TO RISE from standing on my RIGHT to standing on my LEFT (forward or backward) then once my weight is 100% on my LEFT my new measured height would be (let's say (for example)) 5'4". TWO of the FOUR inches of knee bend have been used.

DAS ist es, was *beginnen zu heben* bedeutet.

3.) Heben am Ende von ... (rise at the end of...): Das gleiche Beispiel. Meine gemessene Höhe ist 5'2", ich habe also VIER Inch Kniebeugung. Ich mache einen Schritt. Zu dem Zeitpunkt, an dem ich 100% meines Gewichts auf den neuen Fuß (die ganze Fläche des neuen Fußes) verlagert habe, bin ich nun 5'6". [...]

Gut. Damit hätten wir Schritt EINS abgehakt.

Jetzt geht's weiter mit den nächsten Stück.

WEITER HEBEN (continue to rise).

Das bedeutet, dass die Knie (oder falls es dir besser passt die Beine - ganz egal es gilt für BEIDE) begonnen haben sich zu strecken und auch fortfahren, sich weiter zu strecken.

Aber wie viel?

Das hängt davon ab, welche Figur du tanzt. Für wie viele Schritte gilt das WEITER (continue)?

In Michael Schmidts Beispiel eines Whisk, gilt es nur für Schritt 2 (ein Schritt mit WEITER HEBEN). Das bedeutet gleichzeitig, dass das 50%-Beispiel hier nicht passt. Wenn Schritt 3 OBEN (up) ist, dann ist die gesamte übrige Beugung zu dem Zeitpunkt aufgebraucht, an dem 100% des Gewichtes auf Schritt 2 gelegt wird. (Weiter unten dazu mehr).

In Jack Lanes Beispiel eines Forward Waltz gilt das WEITER HEBEN für die beiden Schritte 2 und 3 (ZWEI Schritte mit *weiter anheben*).

Jack hat auch nach dem Hover gefragt, der sich eher wie der Whisk verhält als wie der Forward Waltz.

Das ist der nächste Fachbegriff: OBEN (up)

Das bedeutet, dass die Beine gerade sind [...] (aber nicht so gerade, dass sie DURCHGESTRECKT sind) und sie bleiben während des betroffenen Schritts oder der betroffenen Schritte auch gerade.

SENKEN wird immer angegeben als AM ENDE DES letzten Schritt einer Figur.

SENKEN bedeutet, beide Knie zu beugen.
MEHRZAHL. BEIDE KNIE.

So, jetzt kommen wir zum wirklich interessanten Teil. Fußtechnik hat eine höhere Priorität als SENKEN, und eine niedrigere Priorität als HEBEN.

WAS???

Also, wenn wir diese Prioritätsregeln (was vor was passiert) anwenden, dann können wir wichtige Abfolgen erzeugen, die gut definiert sind.

HEBEN - damit meine ich ein Strecken der Beine - passiert genaugenommen ZWISCHEN den Schritten. Oder noch genauer: es wird eingeleitet wenn man anfängt, den Schritt zu setzen, und sollte vollendet sein, wenn die Gewichtsverlagerung abgeschlossen ist.

FUSSTECHNIK - damit meine ich welcher Teil des Fußes des Boden berührt - besteht oft aus mehreren Teilen. FERSE BALLEN. Das Schöne bei einer Beschreibung der vollständigen Fußtechnik ist, dass dabei nicht nur die wichtigsten Informationen wie

THAT is commence to rise.

3) Rise at the end of . Same example. My measured height is 5'2", so I have FOUR inches of knee bend. I step. By the time I have 100% of my weight on the new foot (the flat of the new foot) I stand 5'6" (YES, 5'5 and three lousey quarters OK????)

OK. That takes care of step ONE.

Now for the next bit.

CONTINUE TO RISE.

This means that the knees (or legs if you prefer (but regardless it happens to BOTH)), having commenced (or started) to straighten, continue to straighten.

By how much?

What figure are you dancing. How many steps does the CONTINUE apply to?

In Michael Schmidt's example of a Whisk, it applies only to step 2 (one step of continue to rise) This also means that the 50% example does not apply. If step 3 is UP then all the remaining bend has to be used up by the time 100% of the weight is placed on step 2. (More on this below)

In Jack Lane's example of Forward Waltz it applies to both step 2 and step 3 (TWO steps of continue to rise)

Jack also asked about the Hover, which is more like the Whisk than the Forward Waltz.

Next term: UP

This means legs are straight (not nearly straight as Michael suggested (but not so straight as to be LOCKED)) and they continue to be straight for the step(s) in question.

LOWER is always given as AT THE END OF the last step of the figure.

LOWER means bend the knees. PLURAL. BOTH KNEES.

Now we come to a really fun bit.

Footwork has higher precedence than LOWERING, and lower precedence than RISE.

WHAT???

Well, by applying rules of precedence (what comes before what) we can create meaningful sequences that are well defined.

RISE, by which I mean the straightening of the legs, actually occurs BETWEEN steps. Or more accurately, is initiated as you begin stepping and should be complete when weight transfer is complete.

FOOTWORK, by which I mean what part of the foot is touching the floor, often has parts. HEEL TOE. The nice thing about complete footwork descriptions is that they tell you not only the main things, like Heel and Toe, but about flat of foot, and about what the free foot

Ferse und Ballen angegeben werden, sondern auch der flache Fuß (flat of foot) und was der freie Fuß tut. Die Fußtechnik FERSE BALLEN für einen Vorwärtsschritt (es kann nur für einen Vorwärtsschritt sein) ist eigentlich FERSE dann FLACHER FUSS. Der BALLEN-Teil gehört eigentlich schon zum VERLASSEN des FUSSES beim Ausführen des NÄCHSTEN Schritts.

SENKEN - damit meine ich das Beugen der Knie (oder der Beine, wenn du das vorziehst) – geschieht, NACHDEM die Fußtechnik abgeschlossen ist.

Nun schauen wir mal, ob wir die Abfolge von Ereignissen bei einer grundlegenden Walzer-Aktion beschreiben können:

Am Ende der vorhergehenden Figur wurde bereits abgesenkt, so dass wir jetzt auf EINEM flachen Fuß mit 100% unseres Gewichts auf diesem Fuß stehen. Um die Diskussion einfacher zu machen sagen wir mal, dass wir auf dem RECHTEN FUSS stehen.

Beide Knie sind gebeugt. Der linke Fuß hat die Fußtechnik BALLEN OHNE GEWICHT. Das bedeutet, dass das linke Knie HÖHER als das rechte Knie ist, weil die Fußtechnik des rechten Fußes FLACHER FUSS ist.

Während sich der Körperschwerpunkt nach vorne bewegt, entfaltet sich das linke Bein vor dem Körper. Aber denk daran, dass der Körper sich dafür bewegen muss, denn im anderen Fall würden wir mit dem freien Bein ein "Vorausstrecken" oder "Ausgreifen" (reach) bekommen, was ich an Jack's Beschreibung abgelehnt habe.

Die FERSE des linken Fußes trifft auf den Boden und sollte sofort zum FLACHEN FUSS werden, während sich der Schwerpunkt weiter voranbewegt. Das Gewicht verlagert sich weiter auf den linken Fuß, und das linke Knie wird sich, weil wir eine grundlegende Walzeraktion ausführen, etwas weniger beugen als es das rechte Knie zu dem Zeitpunkt gebeugt war, als wir noch vor einem kurzen Augenblick auf dem rechten Fuß standen. Während das linke Knie "[das Gewicht] absorbiert" beugt sich AUCH das rechte Knie, wodurch der rechte Fuß von einem FLACHEN FUSS ausgehend vollständig durch den Ballen wandert.

Das war der Schritt EINS. FERSE (BALLEN steht noch aus) mit einen BEGINNEN ZU HEBEN.

Jetzt zu Schritt ZWEI.

Während sich der Körperschwerpunkt weiter in die gewünschte Richtung bewegt (in diesem Fall zur Seite und etwas nach vorne), wandert auch das linke Knie weiter und zwar in dieselbe Richtung, in die die Zehen des linken Fußes zeigen. Die Beine strecken sich kontinuierlich weiter und der rechte Fuß wird außerhalb der rechten Hüfte seitlich unseres Körpers und vor dem anderen Fuß mit einer Entfernung von einer halben Fußlänge – gemessen an unserem eigenen Fuß platziert – (das ist übrigens die genaue Definition von ETWAS (slightly) – (und es wird in diesem Fall ausgehend von dem Punkt auf dem Boden gemessen, an dem sich die Zehen des linken Fußes befinden, so

is doing. The footwork HEEL TOE for a forward step (duh. It can only be for a forward step) is actually HEEL then FLAT OF FOOT. The TOE part applies as you are LEAVING the foot to take the NEXT step.

LOWERING , by which I mean the bending of the knees (or legs if you prefer) occurs AFTER footwork is complete.

So, lets see if we can describe the sequence of events for a basic waltz action:

Lowering has already occurred at the end of the previous figure, so we are standing on the flat of ONE foot with 100% of our weight on the foot. Let's say it is the RIGHT foot for ease of discussion.

Both knees are bent. The left foot has a footwork of TOE NO WEIGHT. That means that the left knee is HIGHER than the right knee since the footwork of the right foot is FLAT OF FOOT.

As the center of gravity moves forward the left leg will unfold in front of the body. Mind you, the body must be moving for this to happen, otherwise you get "reach" which I objected to in Jack's description.

The HEEL of the left will strike the floor and as the center continues to move should immediately become FLAT OF FOOT. The weight will continue to transfer onto the left, and because we are doing a basic waltz action, the left knee will be bent slightly less than the right knee was as we were standing on it scant moments ago. While the left knee "absorbs" the right knee will ALSO bend allowing the right foot to pass from FLAT OF FOOT completely through the toes of the right foot.

That was step ONE. HEEL (TOE yet to come) with a commence to rise.

Now for step TWO.

As the center continues to move in the desired direction (side and slightly forward in this case) the left knee will continue to travel so that it moves in the same direction that the toes of the left foot are pointing. The legs will continue to straighten and the right foot will place outside the right hip to the side of our body and in front of the other foot by 1/2 the length of our own foot (that is the precise definition of SLIGHTLY by the way (and this is measured in this case from the place on the floor where the toes of the left foot are, so the ball of the right foot will land 1/2 a foot length in front of where the toes of the left foot are.))

dass der Ballen des rechten Fußes eine halbe Fußlänge vor den Zehen des linken Fußes landet.)

Man sollte den Schritt auf dem Fußballen ansetzen und dabei die Ferse des Fußes so hoch wie möglich nehmen. Die genaue Fußtechnik ist es, zuerst die Innenseite des Fußballens aufzusetzen und dann zum flachen Ballen zu gehen. Zu diesem Zeitpunkt sollten wir 100% unseres Gewichts auf dem rechten Fuß haben und der linke Fuß sollte bereits über die Zehen abgerollt worden sein und somit die Fußtechnik des linken Fußes vollendet haben (den BALLE-Teil der Fußtechnik FERSE-BALLE).

Jetzt kommen die großen Muskeln des rechten Beins ins Spiel und beginnen, das Bein direkt über dem Ballen des rechten Fußes zu strecken. Auch das linke [Bein] streckt sich zur selben Zeit und mit dem selben Grad und der linke Fuß wird zum rechten Fuß herangezogen mit der Fußtechnik von Innenseite des Fußballens zu flachem Fußballen aber ohne Gewicht. Nun wir schon ein Stück weit bei SCHRITT DREI, denn das, was wir gerade tun, ist WEITER ZU HEBEN, d. h. fortzufahren die Beine zu strecken.

Der linke Fuß wird dabei zum rechten Fuß herankommen, wie bereits beschrieben.

Jetzt kommt der angenehme Teil.

Das RECHTE Knie (ja das RECHTE, ich sagte RECHTS) beginnt sich zu beugen, während die Ferse des rechten Fußes so weit oben wie möglich bleibt. Während wir das rechte Knie beugen, wandert der linke Fuß von *Ballen ohne Gewicht über flacher Fuß ohne Gewicht* bis zuletzt zu *flachem Fuß (mit Gewicht)* aber das wird in der Beschreibung nicht gesagt). Und SIEHE DA das Gewicht ist jetzt auf der ganzen Fläche des linken Fußes und das Bein ist immer noch gerade. JETZT ist die Fußtechnik vollendet und das linke Knie beginnt sich zu beugen bis du so weit wie gewünscht abgesenkt hast.

Der sorgfältige Leser wird etwas bemerkt haben, das auf den ersten Blick eine vorher aufgestellte "Regel" zu brechen scheint. Schau ruhig noch mal nach, ich werde warten.....

Die Zeit ist um.

Vorhin habe ich sowohl über HEBEN als auch über SENKEN gesagt, dass es BEIDE Beine betrifft.

Wenn ich unterrichte, drücke ich es so aus:
Die Beine müssen gleich sein, wenn man von der Fußtechnik absieht.

Die Fußtechnik am höchsten Punkt ist

R: FLACH AUF DEM BALLE

L: FLACH AUF DEM BALLE OHNE GEWICHT

Und beide Beine sind gerade ([...] gestreckt, aber nicht durchgedrückt).

Während du das (in diesem Fall) RECHTE Knie beugst kommt der linke Fuß in eine Position von *flach* (flat) und für einen winzigen Moment [...] haben wir:

R: FLACH AUF DEM BALLE

L: FLACH (AUF DEM GESAMTEN FUSS) OHNE

The step should be taken on the ball of the foot with the heel of the foot as high as you can possibly make it. The actual footwork is inside edge of ball of foot, flat of ball of foot. At this moment we should have 100% of our weight on the right foot, and the left foot should have already rolled through the toes completing the footwork of the left foot (the TOE part of HEEL TOE).

The large muscles of the right leg will now kick in and start to straighten directly over the ball of the right foot. The left foot will also straighten at the same time and in the same amount and the left foot will be drawn up to the right foot with a footwork of inside edge of ball of foot, flat of ball of foot no weight. We are now well into STEP THREE as we what we are doing is CONTINUE TO RISE (i.e. continue to straighten the legs.)

The left foot will come up to the right foot as described above.

Now for the fun part.

The RIGHT (yes RIGHT (I said RIGHT)) knee will start to bend while the heel of the right foot remains as high as possible. As we bend the right knee the left foot will go flat of ball of foot no weight, flat of foot no weight, and finally flat of foot (with weight but that is not given in the description.) And VOILE the weight is now on the flat of the left foot and the left leg is still straight. NOW that the footwork is complete the LEFT knee will start to bend until you have lowered the desired amount.

The careful reader will have noticed something which at first blush appears to break a previously stated "rule". Go look for it. I'll wait.....

Time is up.

Earlier I said about both RISE and LOWERING that it is BOTH legs.

The way I say this when lecturing is:
The legs must match, with the exception of footwork.

The footwork at the highest point is

R: FLAT OF BALL OF FOOT

L: FLAT OF BALL OF FOOT NO WEIGHT

And both legs are straight (not nearly straight, but straight and not locked.)

As you bend the (in this case) RIGHT knee the left foot will become flat and for some brief shining moment (Camelot) we will have

R: FLAT OF BALL OF FOOT

L: FLAT OF FOOT NO WEIGHT

GEWICHT

Zu diesem Zeitpunkt ist das linke Bein gerade und rechte Bein gebeugt, aber wenn wir zu derselben Fußtechnik zurückgehen würden, würden die beiden Beine übereinstimmen. UND jedes weitere Beugen des RECHTEN Knies führt zu der folgenden Fußtechnik:

R: FLACH AUF DEM BALLEN OHNE GEWICHT

L: FLACH (AUF DEM GESAMTEN FUSS)

wobei das linke Bein gerade und das rechte Bein gebeugt ist, in Anpassung an die Fußtechnik, d.h. es findet eine Gewichtsverlagerung von dem Ballen des rechten Fußes zu dem flachen linken Fuß statt.

JETZT ist die Fußtechnik für den Schritt DREI vollendet und wir können absenken, das bedeutet die KNIE beugen. Während beide Knie gebeugt werden gilt für das rechte Knie, dass es bereits gebeugt ist, um die Fußtechnik zu von FLACH AUF DEM BALLEN OHNE GEWICHT zu ermöglichen. Und diese Fußtechnik wird beibehalten bis zum nächsten Schritt.

DAS, Damen und Herren, ist wie ihr ein SCHLIESSEN von LINKS neben RECHTS ausführt.

So, es tut mir leid Euch mitzuteilen, dass mein Hirn weh tut und ich die letzten ZWEI Stunden gebraucht habe, um dies zu schreiben und ich bin FERTIG. FERTIG sage ich. FERTIG FERTIG FERTIG.

Ich habe nicht mal Lust es Korrektur zu lesen.

Deshalb sollte jemand mit mehr Sinn als Verstand das ganze sorgfältig lesen und mir meine Rechtschreib- und Zeichensetzungsfehler melden.

Oder noch besser, er sollte alle Stellen finden, an denen ich RECHTS schrieb und LINKS meinte oder anders herum. Oder wo ich FERSE sagte, wenn ich TOE meinte.

Diese Art von Dingen.

Denn, wie ich bereits gesagt habe. Ich bin FERTIG. FERTIG FERTIG FERTIG.

Besten Dank und einen schönen Tag,
Richard E. Lamberty

1/15/2005 4:46 PM Richard Response to Tim Eum

[...]

[Richard Lamberty bezieht sich im Folgenden auf einen Beitrag von Tim. Er drückt seinen Respekt für Tim aus und betont, dass seine fachliche Kritik keinen Angriff auf Tim als Person darstellt. Richard hofft, dass seine lockere Ausdrucksweise nicht als abschätzig empfunden wird.

REXL sind die Initialen von Richard]

At this point the left leg is straight and the right leg is bent, but if we went back to matching footwork they would match. AND any more bend of the RIGHT knee will result in a footwork of:

R: FLAT OF BALL OF FOOT NO WEIGHT

L: FLAT OF FOOT.

with the left leg straight and the right leg bend to accomodate the footwork. I.E. a weight transfer from the ball of the R to the flat of the L.

NOW footwork for step THREE is complete and we can lower, that is, bend the KNEES as both knees will bend, it is just that for the RIGHT knee, it is already bent to accomodate the footwork of FLAT OF BALL OF FOOT NO WEIGHT. And it will continue to have that footwork until the next step.

THAT, ladies and germs, is how you do a CLOSING of LEFT to RIGHT.

Now, I hate to break this news to you, but my brain hurts and I have been writing this for the past TWO hours and I'm DONE. DONE I say. DONE DONE DONE.

I don't even want to proof read it.

Sooooo. someone with more brains than sense should read the whole thing carefully and write me back telling me about my spelling and punctuation.

Or better yet, find all the places where I side RIGHT when I meant LEFT, or visa versa.
Or I said HEEL when I meant TOE.

That kind of thing.

Cause, as I mentioned before, I'm DONE. DONE DONE DONE.

Thanks and have a nice day,
Richard E. Lamberty

Hi Tim,

Thank you for the kind words. You may yet live to regret saying them.....

Note to all. This is a long posting. I do not intentionally take a derogatory tone but I am going to disagree with some of the things Tim has written. Please know that I have the utmost respect for Tim and the continuing contribution he makes to this forum. I am disagreeing with some of what Tim has written, or how he has interpreted some of what I have written. I am not, in any way, shape or form, expressing a personal opinion about Tim other than the one I just gave, which is case you missed it, is a positive one.

If you want to skip the critical part, and go the fun part, it is at the end. And marked.....

Just a couple of things about what you wrote:

Du hast in einem Abschnitt, den du *Gedanken zu Forward Waltz in Closed Position oder Banjo* genannt hast, geschrieben:

1. In der vorangegangenen Figur wirst Du höchstwahrscheinlich schon begonnen haben etwas abzusenken, aber du wirst immer noch ziemlich gerade Beine haben und auf den Ballen erhoben sein.

REXL:

Eine Figur ist erst abgeschlossen, wenn man die vorgeschriebenen technischen Elemente, die zu der Figur gehören, vollständig ausgeführt hat.

Die Technik sagt: LETZTER SCHRITT: BALLEN FERSE und AM ENDE DES LETZTEN SCHRITTES SENKEN.

Ich weiß das, weil ALLE Figuren, die ein Heben beinhalten, auf diese Weise enden.

Wenn du also die vorangegangene Figur beendet hast, dann a) solltest du auf dem flachen Fuß des Standbeins stehen (alle Figuren enden auf dem flachen Fuß) und b) sollte das Senken bereits vollständig ABGESCHLOSSEN sein. Figuren enden mit dem Senken, sie beginnen nicht damit! Die vorgeschriebene Technik sagt das ganz ausdrücklich. Am Ende von 3 Senken. Nicht Senken, um mit 1 zu beginnen.

Tim hat geschrieben:

5. Der zweite Schritt ist kürzer als der erste.

REXL:

In allen grundlegenden Walzerfiguren sollte der zweite Schritt größer als der erste Schritt sein. Dies liegt an der Kombination von Körperschwung und allmählichem Heben. Das ist sehr schwer in Worten zu erklären und ich werde es heute nicht versuchen, aber in allen grundlegenden Walzerfiguren ist der zweite Schritt länger als der erste. Du must mir nicht glauben, aber wenn wir uns das nächste mal treffen, erinnere mich daran, es dir zu zeigen. Ich werde es mit Freude tun. (Und dieses Angebot gilt für alle, nicht nur für Tim.)

TIM:

6. Hebe bis zur höchsten Höhe an während du das Gewicht auf den dritten Schritt verlagerst.

REXL:

Der höchste Punkt des Hebens bei einer grundlegenden Walzerfigur befindet sich ZWISCHEN dem zweiten und dem dritten Schritt. Wenn man schließt, ist man bereits im Abwärtsschwung.

Das Ziel ist es, mit unserer Bewegung den Bogen eines frei schwingenden Pendels abzubilden. Beim letzten Schritt einer Figur senkt man immer ab, deshalb sollte man nicht heben um diesen [dritten] Schritt zu setzen.

Ebenfalls zu Punkt 6. TIM:

Es ist nicht nötig während des Senkens das volle Gewicht von den Ballen zu nehmen und auf die Ferse zu verlagern

REXL:

You wrote in a section entitled Thoughts on Forward Waltz in Closed Position or Banjo

1. In the previous figure you will most probably already have begun lowering but still have fairly straight legs and are on your toes.

REXL:

A figure is not complete until you have completed the proscribed technical elements associated with the figure.

The technique is: LAST STEP: TOE HEEL and LOWER AT END OF LAST STEP.

I know this because ALL figures that had rise end this way.

If you have completed the previous figure then a) you should be on the flat of the standing foot (all figures end on a flat foot) and b) lowering should be COMPLETE. Figures end with lowering, not start with it. The technique is quite explicit about this. Lower at the end of 3. Not Lower to start 1.

Tim wrote:

5. The second step is shorter than the first

REXL:

In all basic waltz figures the second step should be larger than the first step. This is because of the combination of body swing and gradual rise. A difficult thing to explain in words and I'm not going to try to today, but in all basic waltz figures the second step is larger than the first. You don't have to take my word for this, but next time you see me somewhere, ask me to show you. I'll be happy to. (And that offer extends to anyone, not just Tim.)

TIM:

6. Rise to your fullest height as you put weight onto the third step

REXL:

The maximum point of rise in a basic waltz step is BETWEEN the second and third steps. By the time you are closing, you are already on the downswing.

The goal is to map our movement to the arc of swing of a free swinging pendulum. The last step of a figure always lowers, so you shouldn't be rising to do it.

Also from item 6. TIM:

It is not necessary to come down with full weight off your toes and onto your heel

REXL:

A figure is not complete until you have completed the

Wie bereits oben gesagt (siehe dort): Eine Figur ist erst abgeschlossen, wenn man die vorgeschriebenen technischen Elemente, die zu der Figur gehören, vollständig ausgeführt hat.

Wenn das Senken abgeschlossen ist, sollte das ganze Gewicht über dem MITTELFUSS sein. Oder wenn du es vorziehst: auf dem FLACHEN Fuß. Nicht hinten auf der Ferse. Nicht vorne auf dem Ballen. Du solltest einfach stehen. Auf einem flachen Fuß. Aufrecht. Punkt.

Ebenfalls zu Punkt 6. TIM:

Wie Richard sagte sollte man nur vollständig Ballen-Ferse ausführen, wenn man sich darauf vorbereitet in der folgenden Figur rückwärts zu gehen.

REXL:

Ich glaube nicht, das ich das gesagt habe und falls doch, dann habe ich mich falsch ausgedrückt. Sehr, sehr viele Figuren, auf die ein Vorwärtsschritt folgt, haben die Fußtechnik BALLEN FERSE.

Habe ich "sehr, sehr viele" gesagt? FALSCH. ALLE Figuren im Walzer, auf die ein Figur mit einem Vorwärtsschritt folgt, hören mit einem BALLEN FERSE auf. Einschließlich aller Figuren die in SCP enden. Die Technik erwähnt weder ein geteiltes Gewicht noch ein Gewicht auf dem Ballen während die Ferse den Boden berührt. (Eigentlich lüge ich gerade. Sie SAGT es, wenn es erforderlich ist. Aber diese Fälle sind selten.)

Eine Figur ist erst abgeschlossen, wenn man die vorgeschriebenen technischen Elemente, die zu der Figur gehören, vollständig ausgeführt hat. (Hast du bemerkt, dass es hier ein Thema gibt?)

Eine Figur ist abgeschlossen, wenn die Fußtechnik fertig ausgeführt und das Senken abgeschlossen ist und du mit einem flachen Fuß so stehst, dass sich das Gewicht über dem Mittelfuß befindet.

Im Abschnitt names

TIM: *Gedanken zum Hover*

REXL:

zum Senken ... siehe oben

TIM:

2. ... Ich denke es ist in Ordnung sich mit dem Ballen des belasteten (Trail-)Fußes "abzustößen", um diese zusätzliche Geschwindigkeit zu erreichen.

REXL:

Ich bin der Meinung, dass das "Abstoßen" verschwendete Mühe ist. Wenn du einen richtigen, pendelartigen Bogen durchläufst, dann ist es nicht nötig sich abzustößen, um zu beschleunigen. Andererseits, wenn du noch während der Ausführung des ersten Schritts absenken musstest, dann hast du wahrscheinlich diesen natürlichen Bogen des Schwungs zerstört und dann müsstest du dich auch abdrücken, um den verlorenen Schwung wieder wettzumachen. Lass das zusätzliche Senken auf EINS bleiben und dann brauchst du dich

proscribed technical elements associated with the figure. See above.

When lowering is completed the full weight should be over the ARCH of the foot. If you prefer the FLAT of the foot. Not back on the heels. Not forward on the toes. You should simply be standing. On the flat of a foot. Upright. Period.

Also from item 6. TIM:

As Richard said you should only fully go toe-heel if you are preparing to go backwards on the next figure.

REXL:

I don't believe I said that, and if I did, then I misspoke (mis-wrote.) Lots and lots of figures where the next step must be forward have a footwork of TOE HEEL.

Did I say "lots and lots"? WRONG. ALL figures in Waltz where the next figure starts with a forward step end with TOE HEEL. Including any figure ending in SCP. The technique does not specify partial weight or weight on the ball with heel touching floor.

(Actually I lie. It DOES when that is what is required. But those are rare.)

A figure is not complete until you have completed the proscribed technical elements associated with the figure. (Notice a theme here?)

A figure ends when footwork is complete and lowering is complete and you

are standing, flat footed with the weight balance over the arch of the foot.

In the section entitled

TIM: Thoughts on Hover

REXL:

about lowering see above

TIM:

2. ... I think it is okay to "push" with the toe of the weight bearing (trail) foot to achieve this extra speed.

REXL:

I would suggest that "pushing" is wasted effort. If you are in a proper pendular arc, you have no need to push to gain speed. On the other hand if you had to lower while taking the first step, then you probably killed your natural arc of swing and would need to push to make up for the lost momentum. Get rid of the extra lowering on ONE and you won't need the push to get off of it.

auch nicht abzustossen um dort wieder rauszukommen.

[...]

TIM:

4. Mache den zweiten Schritt ... und führe einen Brush mit dem freien Fuß aus...

REXL:

Die führende Person macht keinen Brush. Ich sags noch einmal: Die führende Person macht keinen Brush. (Die Ausnahme ist der Brush Tap in Tango). Nochmal (und bitte sprecht alle mit): Die führende Person macht keinen Brush.

Schaut genau, was die Beschreibung der Technik sagt. Wenn ein Brush verlangt wird, wird dies auch sorgfältig erwähnt. Und nirgends wird in den Büchern zur Technik ein Brush für den Führenden angegeben (außer beim Brush Tap im Tango, jedenfalls AN KEINER STELLE beim Walzer). Ein Brush ist eine ganz besondere Sache. Es ist NICHT das Vorbeiführen eines Fußes am Standbein, und außerdem: um vom zweiten Schritt eines Hovers zu dem Schritt zu kommen, mit dem man landet, muss man weder einen Brush ausführen und noch die Füße in irgendeiner Weise aneinander vorbei führen. Und man würde das auch gar nicht wollen.

DAMEN: IHR MACHT DEN BRUSH!!!! Und das sagt auch die Technik.

TIM:

5. Du wirst am Ende hoch auf den Ballen sein aber deine Knie werden sich bei diesem dritten Schritt ein bisschen gebeugt haben.

REXL:

Nein. Eine Figur ist erst abgeschlossen, wenn man die vorgeschriebenen technischen Elemente, die zu der Figur gehören, vollständig ausgeführt hat.

[...]

Beende Deine Fußtechnik, die aus BALLEN FERSE besteht, und verlagere 100% deines Gewichts so, dass es in die Bewegungsrichtung weiterwandert. Dies erreicht man, indem man beide Knie beugt (senken) und zwar so, dass man auf dem flachen Fuß endet. Und SIEHE DA, auch das Senken ist vollständig erledigt. Es ist kein zusätzliches Senken nötig, um die nächste Figur einzuleiten.

TIM:

6. Man beachte, dass das empfohlene Timing nicht aus zeitlich gleichlangen Taktteilen für die drei Schritte besteht, sondern dass man sich beim ersten Schritt beeilen, beim zweiten Schritt zögernd verweilen und beim dritten Schritt wieder beeilen soll. Das betont wirklich den schwebenden (hovering) Schritt. Dieses Timing wird auch für Figuren wie Telemark, Spin Turn und Outside Spin empfohlen.

REXL:

Sei mir nicht böse, aber ... Timing ist ein Element der Technik und darf nicht verändert werden. Das Timing

[...]

TIM:

4. Take the second step ... and brush the free foot...

REXL:

Leaders don't brush. Period. Let me say that again. Leaders don't brush. (the exception is the brush tap in tango.) One more time (and repeat after me) leaders don't brush.

Look carefully at the technique. When a brush is required it is carefully mentioned. And no where in the technique (except on the brush tap in tango, and NOWHERE in Waltz) is there a brush specified for the leader. A brush is a very specific thing. It is NOT the passing of the feet, and anyway, to get from the second step of a hover to the landing step, you don't have to actually brush, much less pass your feet anywhere near each other. And you don't even want to.

LADIES: YOU BRUSH!!!! And the technique says so.

TIM:

5. You will end still up on your toes but you will have bent the knee a little on this third step.

REXL:

No. A figure is not complete until you have completed its proscribed technical elements. (Repeat after me: A figure is not complete until you have completed its proscribed technical elements.)

Complete your footwork, which is TOE HEEL, then transfer 100% of your weight so that it will pass in the direction of movement. This is done by bending (lowering) both knees so that you end up on the flat of the foot. And VOILE, lowering is also complete. No need for further lowering to initiate the next figure.

TIM:

6. Note that the recommended timing is not even beats for all three steps, but to rush the first step, linger on the second step and rush the third step. This really accentuates the hovering step. This timing is also recommended for figures such as Telemark, Spin Turn, and Outside Spin.

REXL:

Don't hate me, but Timing is a technical element and not subject to alteration. The timing of these

dieser Figuren ist 123. Die Technik schreibt jedoch nicht vor, wann innerhalb der Dauer eines Taktteils die Gewichtsverlagerung abgeschlossen ist. DAS ist das, wovon du sprichst.

HIER GEHT DER SPASS RICHTIG LOS.

Wenn ein Walzer 30 Takte in der Minute hat, dann ist ein Takt ca. 2 Sekunden lang. [Also etwa so lang, wie man braucht um] ONE MISSISSIPPI TWO MISSISSIPPI [zu sagen]. Das heißt, das jeder Taktteil $\frac{2}{3}$ einer Sekunde lang ist. ONE MISSIS... (14 Buchstaben... $\frac{2}{3}$ von 14 = 9,3) (ODER 14 Buchstaben und ein Leerzeichen: $\frac{2}{3}$ von 15 = 9 Buchstaben und das Leerzeichen.)

Das ist eine lange Zeit, wenn man in Bewegung ist. Der gewünschte Effekt ist es zu erreichen, dass die Gewichtsverlagerung ein bisschen später oder ein bisschen früher in der gegebenen Zeitspanne erfolgt. Dabei handelt es sich um ein Interpretation von Musik und Bewegung, aber das heißt nicht, dass dadurch das Timing verändert wird.

Stell Dir das so vor.

Zwei Autos fahren Seite an Seite mit derselben Geschwindigkeit. Dann kommt eine ROTE Ampel. Du behältst deine Geschwindigkeit bei, während du an die Ampel heranfährst, dann musst du bremsen und anhalten, um auf grün zu warten. Das andere Auto, sieht die rote Ampel, stoppt seine Beschleunigung und nutzt die Motorbremse um abzubremsen und heranzurollen. Nun wird die Ampel grün. Du musst deinen Fuß von der Bremse nehmen, auf's Gaspedal treten und dich wieder von NULL in Bewegung setzen. Das andere Auto, das nie wirklich gebremst hat, geht wieder aufs Gas und zieht an dir vorbei während du erst langsam wieder etwas an Geschwindigkeit zulegst.

Ihr seid beide durch die gleich grüne Ampelphase gefahren und ihr habt beide die gleiche Strecke zurückgelegt. Dass du bremsen und wieder anfahren musstest während das andere Auto nur weiterrollte ändert nichts daran, wie lange die Ampel rot ist oder wann die Ampel auf grün umschaltet. Die Ampel ist eine ganz bestimmte Zeit lang ROT und eine bestimmte Zeit lang grün, und das alles unabhängig davon, wie schnell du an die Ampel heranfährst und ob du wirklich anhalten musst oder nicht.

Ein Taktteil ist ein Taktteil. Das Timing wird in Relation zu den Taktschlägen der Musik angegeben. Die Technik gibt nicht an, WANN innerhalb des Zeitintervalls eines Taktteils, der durch einen Taktschlag repräsentiert wird, die Gewichtsverlagerung erfolgt. DAS ist es, was die echten Männer von kleinen Jungs unterscheidet.

Unbedarfte Tänzer führen ihre Schritte immer so aus, dass die Gewichtsverlagerung am Anfang des Taktteils [auf dem Taktschlag] erfolgt und dann müssen sie für den Rest der Zeitspanne auf diesem Fuß stehen bleiben.

Erfahrenere Tänzer lernen, wie sie ihre Bewegung so anschwellen und abschwellen lassen können, dass die Gewichtsverlagerung zwar innerhalb des Taktteils aber

figures is 123. The technique does not, however, specify where within the duration of a beat weight transfer is completed. THAT is what you are talking about.

THE FUN PART BEGINS HERE.

If a waltz is 30 measures a minute than each measure is approximately 2 seconds long. ONE MISSISSIPPI TWO MISSISSIPPI.

So each beat is $\frac{2}{3}$ of a second long. ONE MISSIS.... (14 letters... $\frac{2}{3}$ of 14 = 9.3) (OR 14 letters plus a space: $\frac{2}{3}$ of 15 = 9 letters plus the space.)

That is a lot of time while in motion. The desired effect is to have weight transfer occur a little later or a little earlier during the given span available. That in an interpretation of the music and movement, but that does not alter the timing.

Think of it this way.

Two cars are driving along side by side at the same speed. Up ahead there is a traffic light. The light is RED. You maintain your speed as you approach the light, then have to break and stop and wait for the light. The other car, seeing the red light, stops accelerating and uses engine drag to slow down and drift long. The light changes to green. You have to take your foot off the brake, put it on the gas and start moving again from ZERO. The other car, having never actually braked, re-applies the gas and goes zipping by you while you are gathering speed.

You both went through the same green light. You both travelled the same distance. The fact that you had to stop and start and they only drifted does not alter how long the red light lasted or when it turned green. The light as a certain amount of time that it is RED and a certain amount that it is green, and all of that is independent of how fast you approach, and whether or not you have to actually stop.

A beat is a beat is beat. Timing is given with respect to the beats of music. The technique does not specify WHEN within the interval of time that a beat represents that weight transfer occurs. THIS is what separates the men from the boys.

Naive dancers always step so that weight transfers at the beginning of the beat and then have stand on that foot for the duration of the beat.

The more experienced dancer learns how to allow their movement to ebb and flow so that the weight transfer occurs during the beat but not necessarily ON the beat.

nicht notwendigerweise direkt AUF dem Taktschlag erfolgt.

Das wollen wir mal ... AUSDRUCK nennen, aber das ist nicht Timing.

Die Tatsache, dass ich mehr von der Zeitspanne für die BEWEGUNG nutze und weniger um zu stehen – oder umgekehrt – verändert nicht den Takt.

Ich nutze mehr von ersten Taktteil zum Bewegen als zum Stehen. Ich gebrauche mehr vom zweiten Taktteil dazu zu stehen als mich zu bewegen. Und ich benutze mehr von dritten Taktteil für die Bewegung als für das Stehen.

Das erzeugt den Effekt, dass mein zweiter Schritt länger anzudauern scheint, aber es ändert nichts an der Musik. Es ändert auch nicht das angegebene Timing. Es ist lediglich eine Interpretation des Tanzes.

Es tut mir leid, wenn meine Demontage deines Beitrags etwas hart geklungen hat, aber nachdem ich mich schon auf diese Diskussion eingelassen habe, fühle ich mich verpflichtet, sicherzustellen, dass das, was ich mitteilen möchte, auch so klar wie möglich rüber kommt. Dein Beitrag gab mir die Gelegenheit einige Dinge klarzustellen, die ich offensichtlich vorher nicht klar genug formuliert hatte - denn sonst hättest du sie ja nicht so interpretiert, wie du es getan hast.

Nochmals danke,

Richard

Let's call that ... EXPRESSION, but it ain't timing.

The fact that I look more of the duration of the beat to MOVE and less of it to stand, or visa versa, does not alter the beat.

I spend more of beat one moving than standing. I spend more of beat two standing than moving. I spend more of beat three moving than standing.

The effect is that my second step seems to last longer, but that does not alter the music. That does not alter the specified timing. It just interprets the dance.

Sorry if my deconstruction of your input seems harsh, but having waded into this discussion I feel an obligation to make sure that what I'm trying to communicate about this is as clear as possible. Your post afforded me an opportunity to clarify some things which I obviously had not made clear earlier, or you would not have interpreted what I said in the way that you did.

Thanks again,

Richard