

Titel/Thema: Programming
Zeit: 10.15 h – 11.15 h
Veranstaltung: 2. Norddeutsches Cuertreffen

Programming

1. Zusammenstellung eines Tips:

- Abwechslung ist das A und O
- Rhythmen doppelt zu nehmen, ist weniger schön
- Völlig in Ordnung ist es, Rhythmen aus dem gleichen Genre (Standard, Latein) zu nehmen.

2. Zusammenstellung eines Abends:

Worauf ist zu achten?

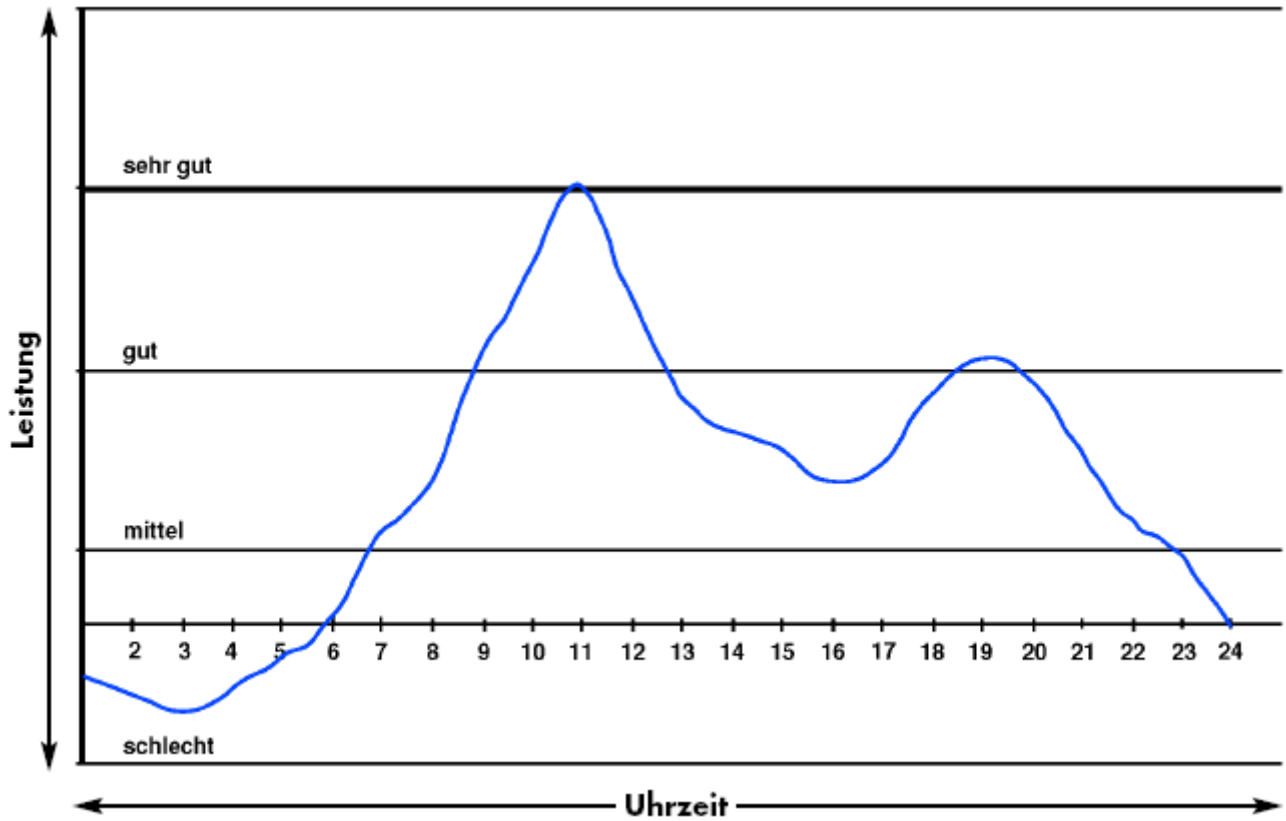
- Das Prinzip der zwei Höhepunkte beachten (M-Prinzip).
- Die Leistungskurve beachten, Tänzer sind Menschen und daher auch nur bedingt belastbar.
- Pausen: Bei einem Tip von etwa 15 Minuten Länge, sollte die Pause nicht länger als fünf Minuten sein.
- Motto (laut Kermit dem Frosch): „Dass allerschönste im Leben ist TANZEN!“
- Level:
 - Nicht zu schwer anfangen, die Tänzer müssen sich erst warm tanzen.
 - nicht zu schwer aufhören, es besteht die Gefahr der Frustration!
 - Wenn im Tip besonders schwere Tänze vorkommen, so sollten diese am Ende gemacht werden, nicht mitten drin.

3. Am praktischen Beispiel erklärt:

- Der Warm-up Tip:
 - Kein Walzer!
 - Kein schweres Level, jeder muss tanzen können
 - Musikbeispiele:
 - Stay Young – 2-Step
 - Dixie Road – 2-Step
 - Saturday Night At The Movies – 2-Step
- Charakteristika eines Boosters (stimmungshebender Tanz)
 - einfach, jeder muss tanzen können
 - bekannt, beliebt
 - belebende Musik
 - Musikbeispiele:
 - Itsy Bitsy Cha
 - Wheels Cha
 - Sex Bomb
 - Axel F

- c. Nach dem M-Prinzip käme nun der erste Höhepunkt. Dieser ist meist der Booster.
- d. Zum wieder Abkühlen, käme nun ein stimmungssenkender Tanz (bitte nicht bis ganz in den Keller senken). Wenn ein Booster den Höhepunkt darstellt, dann könnte der WS als Abkühlungsphase genutzt werden. Man tanzt nicht, sondern konzentriert sich auf etwas Neues. Wenn der Workshop den Höhepunkt darstellt, dann bieten sich langsamere, ruhigere Lieder an, um den Abkühlungseffekt zu erbringen. Vielleicht eine nette Rhumba oder ein Fox: „Memories Are Made Of This“, „South Padré“, „There’s A Kind Of Hush“...
Egal ob der Workshop nun der Höhepunkt war oder nicht, ganz besonders wichtig ist es auf die Länge des Workshops zu achten. Wenn er in den Clubabend integriert sein soll, also etwa als dritter oder spätestens vierter Tip, dann sollte er maximal eine halbe Stunde dauern. Sollte mehr Zeit benötigt werden sollte darüber nachgedacht werden, ob man nicht den ganzen Clubabend darauf verwendet, so also nur einen Warm-up Tip macht, dann denn WS und dann einen Tip zum Abschluss.
- e. Der zweite Höhepunkt ist deshalb wichtig, damit der Tanzabend nicht monoton wird. Denn nur spannungsgleiche Tänze, wie z.B. sechs Tips, in denen nur 2-Steps vorkommen, wären langweilig. Ein Clubabend voll mit Booster-Tips wäre zu anstrengend. So kann ein Spannungswechsel erzielt werden, durch die Abwechslung von Höhepunkten und Abkühlphasen. Bei zwei Stunden Tanzzeit bieten sich zwei Höhepunkte besonders an.
Der zweite Höhepunkt ist gerade nach einem anstrengenden Workshop wichtig zum Lockern des Körpers und zum Freimachen des Kopfes.
- f. „The Last Waltz“. Es muss nicht immer ein Walzer sein, der als letztes Lied im letzten Tip gespielt wird. Hauptsache ist, es kann wieder jeder tanzen und das Lied ist nicht all zu lang, denn es ist schon spät und irgendwann wollen die Leute nach Hause, auch wenn Tanzen das Allerschönste ist was es gibt.

menschliche Leistungskurve



Prinzip der zwei Höhepunkte (M-Prinzip)

