

Tanzen mit Knoff Hoff

oder wie aus zwei Einzelkämpfern ein Tanzpaar wird
(Bernd Zimmermann)

Allgemeines zu „Tanzen mit Knoff Hoff“

Manche Tänzer/Innen behaupten das sie einige Figuren nicht tanzen können, bzw. damit Schwierigkeiten haben. Es gibt da mehrere Möglichkeiten: Ich finde mich damit ab oder ich suche einen möglichst einfachen weg die Figur zu erlernen. Tanztechnik soll in erster Linie nicht dazu beitragen, schöner zu tanzen, sondern das Paartanzen an sich und dessen Erlernen zu vereinfachen.

Zusammen als Paar tanzen, eine Einheit bilden geht leichter, wenn einige Regeln (auch die der Physik/ Mechanik) beachtet und eingehalten werden.

Wenn ich etwas alleine tanze, spielt es keine große Rolle, wie ich meine Füße im Zusammenspiel mit meiner Hüfte, Rumpf, Schultern und Kopf setze. Aber wehe es kommt eine zweite Person dazu, die mit mir zusammen tanzen möchte! Beim 2 Step und easy Waltz mag es ja noch gehen (viele offene Figuren).

Aber wenn ich eine geschlossene Tanzhaltung einnehme und mich mit dem Partner in die gleiche Richtung bewegen soll, kann dies zu einer großen Herausforderung werden. Mit ein paar einfachen und bewusst gesetzten Schritten, der zum Partner ausgerichteten Körpermitte und der richtigen Blickrichtung (Lächeln nicht vergessen) wird diese Herausforderung zu einem Vergnügen. Auf einmal werden auch scheinbar schwierige Figuren (z. B. Double Reverse Spin) einfacher, auf jeden Fall werdet ihr besser / einfacher herum kommen.

So kommt ihr in den Genuss, mit eurem Partner **zusammen** zu tanzen.

Tanzen mit Knoff Hoff

oder wie aus zwei Einzelkämpfern ein Tanzpaar wird

Ich beschränke mich erst mal auf Standardtanzen.

Wie bringe ich Füße, Knie, Beine, Hüfte, Oberkörper, Schultern, Arme und Hände unter Kontrolle? Moment da fehlt noch was! Ach ja, der Kopf, das wichtigste – der Inhalt jedenfalls.

Also wie bringe ich all diese vielen verschiedenen Körperteile so unter Kontrolle, dass es dann immer noch nach tanzen aussieht?

Kermit der Frosch hat mal gesagt: „*Das schönste was Füße tun können ist Tanzen.*“

Also fangen wir erst mal mit diesen an.

Die Füße

Das sind die beiden Teile deines Körpers, die in der Regel auf dem Fußboden stehen.



Diese stellst du erstmal parallel nebeneinander auf den Boden, so dass die Fußspitzen nach vorne zeigen.

Lass zwischen deinen Füßen soviel Platz, dass dein Tanzpartner mit seinem Fuß noch dazwischen passt. Der Körper geht dahin, wo die Fußspitzen hin zeigen, dazu ist dies auch noch gesund für die Knie. Du wirst demnächst noch ein paar andere Fußpositionen kennen lernen.

gehen wir etwas höher:

Die Knie

Sie werden leicht gebeugt. Denn dadurch werden deine Bewegungen weicher, da die Knie deine Stoßfänger sind.

Durch das Beugen der Knie kannst du auch längere Schritte machen. Du lässt dich auf dein Standbein in das Knie leicht sinken.

eine Etage weiter:

Die Hüfte

Bringe deine Hüfte nach vorne. Das heißt, stehe nicht im Hohlkreuz und spanne deinen Hinterteil an.

nächste Etage:

Bauch, Brustkorb und Rücken

Der erste wird eingezogen, der zweite kommt raus und der dritte wird gerade aufgerichtet! Stell dir vor, dass ein Bleigewicht am Wirbelsäulenende dich nach unten zieht und ein Gasballon deine Schädeldecke hochzieht.

etwas weiter nach außen:

Die Schultern

Lass die Schultern unten, aber ziehe sie etwas zurück.

nun das Anhängsel:

Die Arme

Die Arme des Herren müssen einen festen Rahmen bilden, dem sich die Dame mit ihren Armen anpasst. Herren, euer rechter Ellenbogen muss hoch gehalten werden (Aufpassen! Ich sage „Ellenbogen“ nicht „Schulter“!) Der rechte Unterarm liegt um die Dame und die rechte Hand auf ihrem linken Schulterblatt, wobei die Finger geschlossen sind.

Gib ihr genug Raum zum Atmen.

Der linke Ellenbogen des Herren muss leicht gebeugt sein.

Ihr Damen, bitte hängt euch nicht in den Rahmen!

und nun ganz nach oben:

Der Kopf

Halte ihn hoch (das bedeutet aber nicht, dass du das Kinn vorstrecken sollst - sondern strecke den Nacken).

Sieh nach **LINKS**. In „close position“ hat jeder Partner ihr/sein eigenes „Fenster“. Schau nicht den Partner an und dringe nicht in ihren/seinen „Fensterbereich“ ein.

Schau nicht nach unten. Schau nicht auf deine Füße, schau nicht auf den Boden, sieh nicht das Paar hinter dir an, schau einfach gerade aus.

Tanzen mit Knoff Hoff

oder wie aus zwei Einzelkämpfern ein Tanzpaar wird

5 Fußpositionen

CP

Die Füße sind parallel nebeneinander mit soviel Abstand ausgerichtet, dass der des Partners dazwischen passt. Die Körper haben vom Knie bis zum Rippenbogen Kontakt. Beide gucken nach links.



SCP

Lead Foot auf dem linken Hacken in Tanzrichtung drehen.
Trail Foot auf dem Ballen parallel zum anderen ausrichten.
Die Dame darf nun mal nach rechts gucken.
Achtet darauf, dass ihr nicht in 2 Step SCP landet, d.h. Hüfte an Hüfte, Bauchnabel in Tanzrichtung.



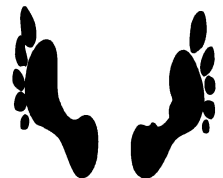
BJO (oder für die Dame RSCP)

linken Fuß auf dem Hacken so weit nach links drehen bis die Fußspitze in Tanzrichtung zeigt (DLW). Rechten Fuß auf dem Ballen ! so weit nach rechts drehen bis der Fuß parallel zum linken ausgerichtet ist.
Dadurch wird erreicht, dass ein größerer Zwischenraum im Oberschenkelbereich entsteht. Der Partner hat somit mehr Beinfreiheit.
Wenn ihr nur auf dem Hacken oder Ballen dreht, wird es sehr eng. Habe ich etwas vom Körper gesagt ?! An der Körperposition hat sich im wesentlichen nichts geändert. Beide gucken weiter nach links!



Inside Of Turn

„O-Beine“ oder „Charlie Chaplin-Beine“
Dadurch wird erreicht, dass der Oberschenkel bzw. die Hüfte nicht im Weg des Partners sind. Der Körperkontakt bleibt mehr erhalten und es ergibt sich eine kleinere Drehachse.



Outside Of Turn

„X-Beine“, Fußspitze zu Fußspitze
Der Schwung wird besser genutzt. Der Körperkontakt bleibt mehr erhalten und es ergibt sich eine kleinere Drehachse.



Vielen Dank an Annette Woodruff, Michael Schmidt und Richard Lamberty,
die mir durch ihre Texte und Unterrichtseinheiten geholfen haben, dieses Seminar zu halten.