

Von
ANCHOR STEP
bis
WEAVE

Das Handbuch für Line Dance

Astrid Kaeswurm

Impressum

Astrid Kaeswurm
Marzoller Weg 21
83451 Piding / Deutschland

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Die dadurch begründeten Rechte,
insbesondere die der Übersetzung,
des Nachdrucks, der Funksendung,
der Wiedergabe auf photomechanischem
oder ähnlichem Wege sowie der Speicherung
und Auswertung in Datenverarbeitungsanlagen,
bleiben, auch bei auszugsweiser Verwendung,
vorbehalten.

4. überarbeitete Auflage (Sep 2020)
1000 Exemplare

Fotonachweise

Titelbild	©Freya Steinhagen
Seite 63	©Manfred Richter/pixabay
Seite 113	©Peter Kaeswurm
Seite 135	©Sascha Klahn
Illustrationen	Lucy Löser

Design / Layout / Druck
Harald Harland, www.nofences.de
No Fences, Country Music Magazine

www.linedance-buch.de

Vorwort

9

Kapitel 1: Definitionen

15

Kapitel 2: Tanzfläche - Tanzregeln

29

Kapitel 3: Körper

37

Kapitel 4: Schrittkombinationen / Drehungen

49

Kapitel 5: Musikalische Grundlagen

103

Kapitel 6: Choreografie

115

Kapitel 7: Aufbau einer Unterrichtsstunde

127

Kapitel 8: Motion / Tanzarten

137

Tanzübersicht: Motion Tanzarten

199

Stichwortverzeichnis

xxx

Literatur- und Quellenverzeichnis

xxx

In tänzerischer Hinsicht bedeutet dies, dass an bestimmten Stellen in der Choreografie eine Bewegung aus der Gleichmäßigkeit des Ablaufs rausgelöst wird. Die Beschleunigung (positiv oder negativ) wird an dieser Stelle geändert. Die Akzentuierung kann durch den Körper oder auch ein Arm Movement (Armbewegung) unterstützt werden.

Accent
Akzent

Zur vorgegebenen Choreografie wird dem Tanz, durch den Einsatz des Körpers und der Arme, ein passender tänzerischer Ausdruck gegeben.

Animation

Verteilung des Gewichtes auf den Körper über den Beinen.

Balance

Das Gewicht wird völlig gleichmäßig von vorne nach hinten und von Seite zu Seite verteilt.

statische

Wir können uns im statischen Gleichgewicht nicht bewegen.

Perfekt ist die statische Balance, wenn der Körper sich vollkommen bewegungslos im Stillstand befindet.

Das Gewicht verlagert sich in die Richtung, in die wir uns bewegen möchten.

poised

Auch extreme Gewichtsverlagerungen, die dazu führen, dass wir gerade mal noch nicht das Gleichgewicht verlieren und umfallen, gehören dazu.

Die 3. und die 5. Fußposition und die Extended (erweiterte) 3. und 5. Fußpositionen werden Balanceposition genannt. Sie bieten eine gute Balance- und Ausgangsposition der Füße, um eine Drehung einzuleiten.

Foot positions

Eine oder einige Grundfiguren, die für eine Tanzart charakteristisch sind.

Basic Figure

Anchor Step

Shuffle am Platz in ③, der vor allem im West Coast Swing (WCS) angewandt wird.

Schritt 1 = R hinter L am Platz

Schritt 2 = L am Platz belasten

Schritt 3 = R am Platz belasten

Ausführung ③
Zählweise 1 & 2

Applejack

Schritt 1 = L auf Ballen gleichzeitig R auf Ferse

Schritt 2 = L Ferse dreht nach R
gleichzeitig R Spitze nach R (1)

Schritt 3 = L Ferse gleichzeitig mit R Spitze
zurück in die Ausgangsposition (&)

Schritt 4 = L auf Ferse wechseln und R auf Ballen

Schritt 5 = R Ferse dreht nach L gleichzeitig
L Spitze dreht nach L (2)

Schritt 6 = R Ferse und L Spitze zurück in die
Ausgangsposition (&)

Ausführung ②
Zählweise 1 & 2 & ...

Attitude

Findet bei langsamen Tänzen wie Walzer und Night Club Anwendung.
Eher im Bereich der höheren Level.

Das Spielbein wird, bei gebeugtem Knie, nach vorne oder hinten angehoben.

Das Knie ist dabei ausgedreht und die Fußspitze gestreckt.

Der Oberkörper bleibt weitestgehend in seiner aufrechten Haltung. Auch wenn die Attitude nach hinten ausgeführt wird.

POLKA

Polka ist entstanden im 18. Jahrhundert in Böhmen (im jetzigen Tschechien), als Tanz der Landbevölkerung. Es ist ein progressiver Tanz.

Fröhlich Emotion

4/4 Taktart

kann auch in 2/4 notiert sein

110 – 130 BPM-Bereich

1 & 2 3 & 4 Zählweise

binär Rhythmus

Wir tanzen zum Rhythmus.

Der Grundrhythmus

ist durchgängig stark synkopiert.

Country: Oft genutzte Instrumente

Schlagzeug, Fiddle (einfache Geige), Gitarre

Up Beat, Count 2, 4, 6, 8 Betonung Musik/Tanz

Hauptbetonung Count 8

1. Good Hearted Woman von Alessandra Tisi
„A Good Hearted Woman“ von Leann Rimes
2. Polka To You von Robert Hahn
„I Will Stand By You“ von The Judds

Beispiel(e) Choreo/Musik

Vorwiegend 3. FP mit Shoulder Leading.

Für das Erreichen des Lilt ist die vorwiegende Belastung auf den Fußballen.

Die Sprunggelenke und die Knie werden gestreckt und gebeugt.

Bei jedem Schritt findet eine volle Gewichtsübertragung statt.

Körperaufbau
_ Füße/Beine

Passiv und verbleibt unter dem Basic Alignment.
Becken drückt nach unten.

_ Hüfte/Becken

_Körper Oberkörper führt.
 Wirbelsäule ist gestreckt.
 Taille wird zu keiner Zeit heraus gedrückt.



- Um durchgängig Lilten zu können, ist es entscheidend, beim Übergang von einem Shuffle zum nächsten, auch auf „&“ zu lilten. Noch bevor der erste Schritt in der Polka gesetzt wird, geht die Bewegung durch den Einsatz, vor allem der Sprunggelenke, nach oben um auf „1“ ein kräftiges Bouncing nach unten ausführen zu können. Beim Wechsel von einem Shuffle zum nächsten, wird ebenso verfahren.
- Das Lilt in Polka geschieht höher und weitaus regelmäßiger als im ECS.

Grundschrift Mann Shuffle L vor, Shuffle R vor

Grundschrift Frau Shuffle R rück, Shuffle L rück