

Swing

Tanzen

Elementares Swing Wissen,
Tipps, Tricks & Infos – auch Solo

Lindy Hop Basics
für Interessierte und
Swing Tanz Anfänger

Lesen, Lernen, Verstehen,
Tanzen

Klaus Thiesing

Version: 3.0

Das Konzept

Ein Thema theoretisch zu beleuchten, bleibt theoretisch. Du liest einen Leitfaden für am Swing Tanz interessierte Leser und Anfänger mit wenig tänzerischen Erfahrungen. Ich versuche daher so zu schreiben, dass du dir die Inhalte vorstellen und in der Praxis anwenden kannst. Das Lesen ersetzt keine Tanzschule. Die Infos und Tipps sollen dir helfen, Details zu verstehen und schneller umsetzen zu können.

Die Swing Tänze

Es gibt viele Swing Tänze. Ich möchte dir die Tänze nicht im Detail vorstellen. Im Internet findest Du viel zu den jeweiligen Tänzen.

Lindy Hop, Lindy Charleston, 20th Charleston, Shag, Boogie Woogie, Rag-Time, Balboa, Slow Ball & Laminu. Mein Fokus liegt hier auf Lindy Hop, Slow Bal und etwas Solo Dance. Wenn du im Internet die Tänze oder die Übungen suchst, dann mache dir bewusst, dass viele Videos einstudierte Choreografien sind. Die meisten Videos sind auch nicht als Schulungsvideos gedacht. Oft sind es Recaps, die als kurzes Video für die Kursteilnehmer gedacht sind.

Die Gefahr besteht, dass du Fehler nicht sofort erkennst und kopierst, wenn du alles ohne Tanzschule autodidaktisch lernen möchtest. Zur Ideenfindung ist das Internet sicher eine Bereicherung.

Bleibe aber kritisch.

Zum Inhalt

Wir gehen gemeinsam einigen wichtigen Themen auf den Grund. Die Infos und Tipps geben dir fundamentales Wissen aus vielen Jahren praktischer Erfahrung und sollen dich inspirieren und anleiten, die wichtigen grundlegenden Dinge beim Swing Tanzen von Beginn an richtig zu machen. Besuche eine Swing Tanzschule und trainiere mit diesem Wissen.

Zum Autor

Meine Frau Christiane und ich haben eine eigene Swing Tanzschule. Wir haben Tänze wie Lindy Hop, Slow Bal und Balboa sehr intensiv gelernt, trainiert und praktisch alles in internationalen Workshops von renommierten Tänzern gelernt. Wir sind keine Wettkampftänzer, sondern arbeiten jede Woche mit unseren Tanzschülern mehr an den Grundlagen, Basics und Moves als an Choreografien für Shows. Auch der Solo Jazz und Rockabilly Stroll Bereich hat sich mit vielen Angeboten gut entwickelt. Workshops zu gewissen Themen runden das Angebot ab.

Neben der eigenen Begeisterung für die Swing Tänze ist die Vermittlung von Wissen um diese Tänze ein Anliegen von uns.

Insofern freue ich mich, dass du dir dieses E-Book ausgesucht hast.

Bevor es los geht

Gerne beantworte ich Fragen zum Thema des E-Books.

Kontaktinfos und weitere Informationen findest du auf

www.swing-dancing.de

Die Musik

Es gibt unendlich viel gute Swing Musik. Die hier zusammengestellten Titel sind speziell für die ersten Schritte gedacht und sollen dir helfen die Musik, den Swing zu verstehen und den Beat zu fühlen.

Die Videos

Die Videos sind nur kurze Clips zu den hier angesprochenen Themen.

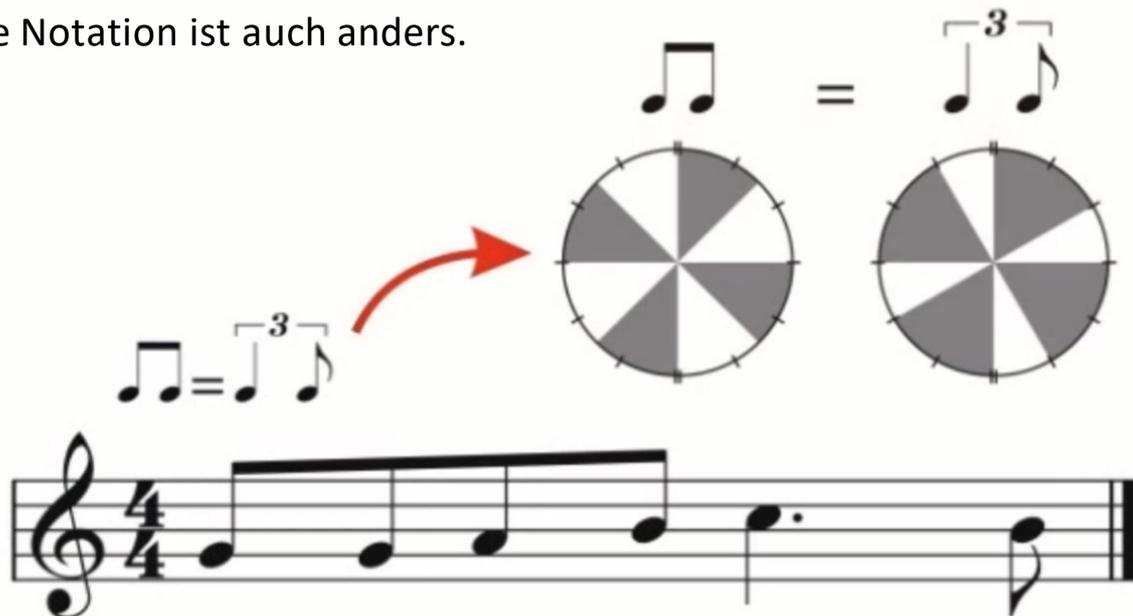
Copyright Hinweis: Die Weitergabe dieser Information an Dritte egal in welcher Form ist nicht gestattet. Auch die auszugsweise Nutzung bedarf der Genehmigung des Autors.

Wir bitten um Verständnis. Werbung machen darfst Du natürlich ;-)

Was ist Swing?

Musik folgt Regeln. Es gibt Grundlagen, die die verschiedenen Stile der Musik unterscheiden. Tango ist anders als z.B. Swing.

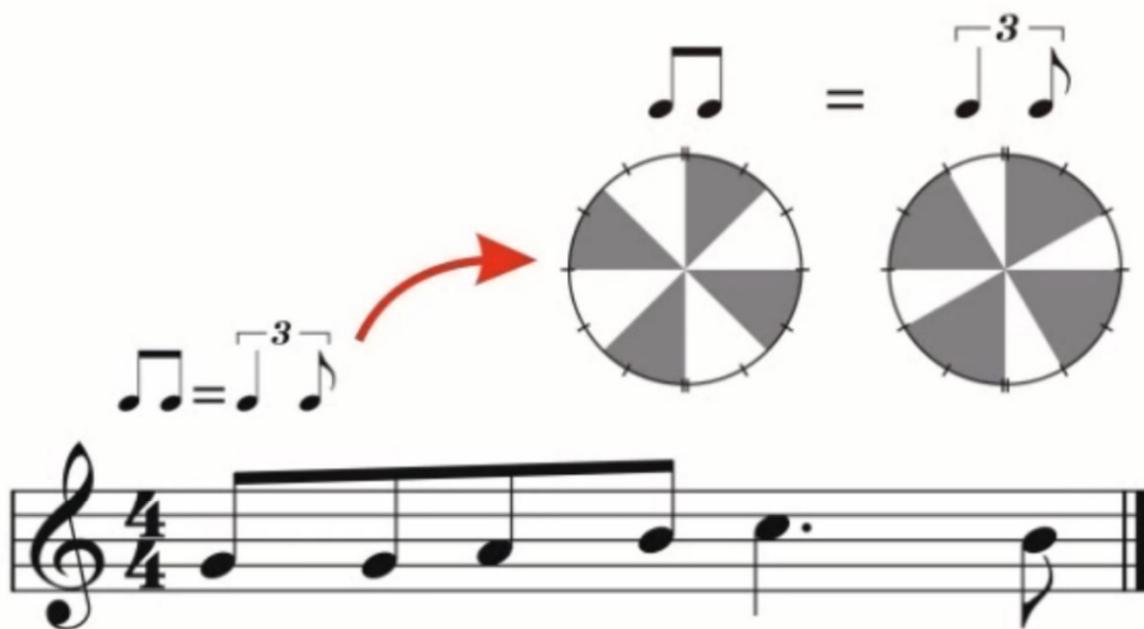
Die Notation ist auch anders.



Swing ist triolische Musik im 4/4 Takt. 4/4 Takt heißt einfach 4 Grundschläge pro Takt, die durch die Noten besetzt werden. Das "tri" hat was mit "drei" zu tun. In diesem Fall sind es drei Achtelnoten. Also pro Schlag drei Achtel. Als wäre das alles. Nein. Natürlich nicht. Die Musiker lassen das mittlere Achtel einfach weg. Das hört sich ziemlich kompliziert an. Aber in der Praxis ist das weniger kompliziert. Dadurch, dass immer das mittlere Achtel weggelassen wird, schieben sich die Pakete derart zusammen, dass aus der Struktur

III, III, III ... die Struktur I-II-II-II-II-II... -> Lang Kurz, Kurz ... wird.

Was ist Swing?



- 1) Die Viertel (1,2,3,4)
- 2) Die Achtel (1u2u3u4)
- 3) Die Triolen (1,2,3)
- 4) Der Swing (1,~~2~~,3,1,~~2~~,3)

Was ist Swing?

Dieses "Lang - Kurz - Kurz" Konzept des Swing bringt den Groove.

Der Triple Step, einer der schwierigsten Schritte für den Anfänger folgt diesem Feeling bei den Beats 3 & 4 und 7 & 8

Also Tri - pel Step mit Lang - Kurz Kurz (Zeitlich gesehen)

Oft wird hier schon ein grober Fehler beim Tanzen eingebaut, weil man darauf nicht achtet und aus dem Lang - Kurz - Kurz ein zeitlich gleichmäßig verteiltes Step - Step - Step wird, was nichts mit dem Swing Feeling zu tun hat.

Das lernt man in einer Swing Tanzschule mit vielen Übungen, bis es einem in Fleisch und Blut übergeht. Die Erklärung kommt aber oft zu kurz.

Du wirst bemerken, dass die Theorie etwas komplex daher kommt, aber das es in der Praxis viel einfacher ist als vielleicht gedacht, wenn man weiß worauf man achten muss.

Video 1: Die Notation der Swing Rhythmus

Bounce, Groove, Pulse

Unser Thema ist der Swing Tanz. Wir konzentrieren uns auf diesen Stil und im speziellen auf einen Basic-Move im Lindy Hop.

Die Schritte, die Vokabeln sind in vielen Tänzen gleich oder ähnlich. Das gilt auch für den Swing. Aber was macht den Unterschied aus? Es ist der Groove, der Bounce oder der Pulse, der mit dem Bass in der Musik zur Wirkung kommt.

Der Bounce hat eine Tendenz nach unten. Der ganze Körper ist locker im Zentrum, in den Knien und in den Hüften. Diese Tendenz auch unten hat aber nichts mit Versinken im Tanzboden oder Zusammenfallen des Körpers zu tun.

Es bleibt immer ein positives grooviges Gefühl welches nach oben strahlt. Dieser Bounce oder Pulse ist auch dein automatisches Timing. Das ist dein laufender Motor in deinem Körper. Mit diesem laufenden Motor entsteht der Schwung, die Leichtigkeit und auch dein Lächeln.

Kein Pulse - Kein Motor an - Kein Timing = Pure Anstregung und Stress. Je eher du das verstehst, spürst und trainierst, umso schneller lernst du.

Tipp: Ob du einen Pulse hast oder bounced, kannst du gut sehen, wenn deine Schultern sich beide gleichzeitig zur Musik runter und wieder herauf bewegen...

Bounce, Groove, Pulse

Der Feind des Bounce ist das Springen. Es sieht ähnlich aus, ist aber komplett was anderes. Springen hat eine Tendenz nach oben.

Um das zu tun, also zu springen, muss der Körper komplett nach oben bewegt werden, was sehr anstrengend ist und überhaupt nicht notwendig. Zudem ist es falsch und sieht auch nicht gut aus.

Also, nicht springen.

Übung:

Versuche die Übungslieder mit zu grooven, mit zu swingen. Stelle dich bequem und locker hin. Lass es zu wenn dein Körper sich swingend auf und ab bewegen will. Stelle dich mehr auf den Vorderfuß. Deine Ferse ist leicht vom Boden abgehoben, damit du Platz hast auf und ab zu swingen. Erfasse den Pulse der Musik und swinge im Beat der Musik auf und ab. Wenn du den Pulse spürst, versuche erste Schritte in beliebiger Richtung.

Behalte aber dabei deinen Pulse gleichmäßig bei. Schalte den Motor nicht immer wieder aus und wieder an. Der Motor läuft immer.

Aber nicht schaukeln. Nicht die Schultern abwechselnd auf und ab bewegen und auch nicht mit der Hüfte hin und her schaukeln.

Ist ja keine Polka.

Video 2: Der Groove und der Pulse

Bounce, Groove, Pulse

Bounce hat das Konzept von Loslassen, Ausatmen. Der Bounce hat eine Verbindung zur Anziehungskraft des Bodens. Wenn man das jetzt schon verstanden hat, kann es passieren, dass man beim Bouncen in sich zusammenfällt oder körpermittig zusammenklappt. Das ist nicht das Ziel.

Anstatt durch das Falten des Oberkörpers, als ob man Nahrung mit dem Bauch verarbeiten möchte, versuchen zu bouncen, ist das Konzept eher wie das Hinsetzen auf einen Barhocker. Hüften nach hinten, Brust nach vorne, Belastung auf den Fußballen... Durch den afrikanischen Ursprung, entsteht dieser besondere Groove oder Bounce.

Der ganze Körper ist in Bewegung. Du bist kein Monument welches sich nur statisch auf und ab bewegt...

Groove also zur Musik. Klatsche oder schnipse mit auf den geraden Beats 2, 4, 6 und 8 zur Base in der Musik. Bei diesen geraden Beats 2, 4, 6 und 8 bist du immer etwas unten. Fühle den Rythmus...

z.B. mit "Back to Black" von Southside Aces
oder Bill Bailey Won't you Please " von Ella Fitzgerald

Feel The Beat

Genieße die Musik. Höre dir Songs die du magst in Ruhe und öfter an. Versuche das Schlagzeug zu hören. Schnipse oder klatsche auf den geraden Beats 2, 4, 6 und 8. Nicht auf 1, 3, 5 und 7 klatschen oder schnipsen. Wichtig.

Es hilft manchmal mit der Hand auf Beat 1 nach oben Schwung zu holen oder die Arme zu öffnen, um auf Beat 2 zu schnipsen oder zu klatschen.

Als Beispiel höre dir „Solid As A Rock“ von Ella Fitzgerald an. Am Anfang hörst du gut das Schlagzeug welches dir den Rhythmus gibt und es wird geklatscht auf den geraden Beats 2, 4, 6 und 8 und du kannst da gut mitmachen. Hier kannst du dann auch die Tendenz des Bounce nach unten bei den geraden Beats 2, 4, 6 und 8 probieren.

Also immer wenn du zu den Beats mitklatscht, sinkt Dein Körper etwas nach unten um danach wieder nach oben zu schnellen. Das ist der Bounce. Der Motor, dein Motor durch die Musik.

Andere Beispiele:

Let There Be Love – Nat King Cole

My Baby Just Cares For Me – Nina Simone

und viele mehr...

Feel The Beat

Zählen der Counts ist natürlich okay. Das anfängliche bewusste Zählen kann dir helfen die Beats 5,6,7 und 8 zu finden um beim folgenden Beat 1 passend einzusteigen und den ersten Tanzschritt zu machen.

Wichtiger ist aber, den Song oft zu hören und zu fühlen, in den Groove einzusteigen und mit zu swingen. Versuche auch ohne bewusst und aktiv zu zählen, jederzeit in den Beat einzusteigen. Höre auf das Schlagzeug, auf den Bass. Höre auf die Musik. Wenn schon, dann zähle nur im Kopf kurz mit. Wenn du später tanzt, dann groovst du dich mit deinem Partner erst auf der Tanzfläche ein und deine Körpersprache leitet den ersten Schritt ein.

Du stehst nur als blutiger Anfänger ohne laufendem Motor neben deinem Tanzpartner, zählst deutlich die Counts mit, sofern du sie erkennst und versuchst dann bei 1 loszurennen. Mach das nicht.

Im Jazz und bei Swing-Musik beginnt der Vocal-Part nicht unbedingt auf dem 1. Schlag. Darum ist es schon deswegen so wichtig, den Beat zu fühlen und aufzunehmen. Groove dich bewusst ein und finde in der Musik die 5,6,7,8. Wenn du starten, also deinen ersten Schritt machen möchtest.

Nur weil jemand anfängt zu singen, heißt das nicht, dass dieser Moment auch der Count 1 ist. Da würdest du oft falsch liegen.

Feel The Beat

Zwei Klassiker zum Reinhören und üben.

Let There Be Love - Nat King Cole

Das Schlagzeug ist deutlich auf den Beats 2 und 4 zu hören

Groove dich auf diesen Rhythmus ein und klatsche oder schnipse mit.

- Der Gesangspart beginnt auf dem Count 6
- Überprüfe dein Zählen
- Finde die Counts 5,6,7,8 und dann die 1

My Baby Just Cares For Me – Nina Simone

Das Schlagzeug ist deutlich auf den Beats 2 und 4 zu hören

Groove dich auf diesen Rhythmus ein und klatsche oder schnipse mit.

- Der Gesangspart beginnt auf dem Count 3
- Überprüfe dein Zählen
- Finde die Counts 5,6,7,8 und dann die 1

Feel The Beat

Noch zwei weitere Songs um den Beat zu fühlen...

Sermonette – Earl Grant

Das Klatschen ist deutlich auf den Beats 2 und 4 zu hören

Groove dich auf diesen Rhythmus ein und klatsche oder schnipse mit.

- Der Gesangspart beginnt auf dem Count 7
- Überprüfe dein Zählen
- Finde die Counts 5,6,7,8 und dann die 1

Solid As A Rock - Ella Fitzgerald

Das Klatschen ist deutlich auf den Beats 2 und 4 zu hören

Groove dich auf diesen Rhythmus ein und klatsche oder schnipse mit.

- Der Gesangspart beginnt auf dem Count 1
- Überprüfe dein Zählen
- Finde die Counts 5,6,7,8 und dann die 1

Je mehr Songs du hörst, umso einfacher und klarer wirst du die Beats fühlen, den Groove wahrnehmen und die Counts 5,6,7,8 und natürlich den Count 1 für deinen ersten Schritt finden, mit dem du deinen Lindy Hop, Lindy Charleston, Slow Bal oder Balboa beginnst.

Song-Aufbau

Wenn man weiß was kommt, ist es einfacher zu tanzen. Also, wenn man sich diesem Thema stellt und noch unsicher ist oder glaubt, unsicher zu sein, dann sollte man vor dem Tanzen, den Song zu dem man Tanzen möchte, einfach vorher öfter mal in Ruhe anhören. Das hilft.

Das heißt nicht, dass dann alles sofort klappt. Aber man weiß einfach etwas besser, was von der Musik zu erwarten ist und man ist weniger überrascht.

- Gibt es ein Intro? (Eine Einführung in den Song)
- Gibt es Strophen? (A, B, C, ... Die Story die erzählt wird)
- Gibt es einen Refrain? (Der Teil, der sich immer wiederholt)
- Gibt es Bridges? (Brücken - kurze Übergangselemente)
- Gibt es Interludes? (längere Zwischenspiele)
- Wie ist der Song-Aufbau? Intro, A, B, Refrain, Bridge, C, Outro

Wenn man das wahrgenommen hat und den Song gut kennt, dann ist es viel leichter dazu zu tanzen bzw. zu führen. Mit wachsendem Repertoire wird das Thema interessanter. Bitte nicht falsch verstehen. Man muss diesen Aufbau eines Songs nicht im Detail verstehen oder von einem Song kennen. Man muss auch nicht wissen, was wie heißt oder was wann kommt.

Es geht nur darum, dass alles seinen Grund hat. Alles hat eine Struktur. Jeder Song hat seinen Song-Aufbau.

Songaufbau & Tanzen

Wenn du etwas mehr Erfahrung hast und auch dein Repertoire an Tanzschritten und Moves etwas größer ist, dann steht dir schon ein gewisser Baukasten an Elementen zur Verfügung, den du in deinem Tanz verwenden kannst.

Anfänglich wirst du versuchen dich an diese Bausteine zu erinnern und tanzt diese dann in einer Reihenfolge ab, so wie sie dir gerade wieder einfallen.

Das ist völlig normal. Es passt zum Beat, zum Groove, alles gut.

Wenn du deine Elemente dann noch zum Song, zur spezifischen Struktur des jeweiligen Songs einsetzen kannst, dann bist du spätestens infiziert vom Swing Tanz.

Du hörst die Musik, du erkennst Intro, Strophe, Bridge und Interlude. Du erkennst spezielle Elemente. Du weißt was gleich kommt und du hast ein Repertoire an Tanzschritten und Moves die du jetzt zum Song passend einbauen und vertanzen kannst.

Ich kann dir versprechen, das wird dir besonders gut gefallen. Wenn du andere Tanzpaare beobachtest, wirst du schnell erkennen, wenn diese passend zum Song tanzen. Da kannst du Dir gute Ideen holen.

Ja. Wir haben auch ein Video bei dem wir gewisse Moves zur Musik eines Songs tanzen. Vielleicht gefällt es dir.

Siehe auf der Homepage von: www.swing-dancing.de

Tanzen ist Einfach

Glaube das mal für einen Moment.

Alles hat seinen Ursprung im Schwung und in der Leichtigkeit.

Du hast beim Thema Bounce, Groove und Pulse schon viel gelernt und ausprobiert. Auch die Beats 2, 4, 6 und 8 zu erkennen und mit zu zählen, hast du probiert. Aber die Schritte und die Moves einzubauen, ist sicher schwieriger. NEIN, ist es nicht.

Wenn der Bounce mal da ist, der Motor läuft, ist der Rest nur Fleißarbeit. Es sieht leicht aus, weil es natürlich und leicht ist.

Tanzen macht Spaß und ist einfach.

Die erste Tanzstunde

Folgendes passiert ganz oft in der ersten Tanzstunde:

Alle stehen etwas hilflos im Kreis herum.

Keiner will sich blamieren.

Keiner will was von sich Preis geben.

Keiner will auffallen.

Selbst die, die schon was können, bleiben lieber unerkannt.

Alles kommt recht steif und teilweise unbeholfen rüber.

Die Anspannung ist hoch und lockert sich erst langsam.

Laufen Lernen

Erste Übung:

Nach etwas Einführung läuft Musik, die man vielleicht noch nie gehört hat. Alle gehen im Kreis und sollen versuchen sich passend zur Musik zu bewegen. Man geht halt im Kreis. Normalerweise würde man sicher ohne Musik, ohne Tanzstunde - einfach gehen, so ganz privat. Vielleicht würde man beim Gehen auch die Arme bewegen, also die Arme pendeln ganz entspannt, wie man das halt so macht beim normalen Gehen, damit man nicht umfällt und sein Gleichgewicht behält. Viele gehen aber plötzlich im Kreis, total steif, Arme am Körper angelegt, Blick nach vorne. Wie Roboter machen viele ihre ersten Schritte. Man will ja nichts falsch machen. Okay - das ist nicht immer so. Aber oft. Lockerbleiben...

Stell dir vor, jemand verlangt dann auch noch zu Bouncen, mit der Musik zu pulsen, in den Groove der Musik mit einzusteigen, wild zu klatschen und das alles ohne Alkohol, ohne Partyfeeling mit fremden Menschen in einem Kreis. Das ist einfach zu viel verlangt ... ;-)

Tipp: Versuche von Anfang an in der Tanzstunde Spaß zu haben. Der Unterricht sollte Spaß machen. Tanze sofort überall mit. Darum geht es. Geh auf die Partys.

Du musst keinen Kurs zu Ende bringen, um vielleicht dann auf die Tanzfläche zu gehen. Du machst ja keinen Führerschein, um erst dann am Straßen- bzw. Tanzverkehr teilnehmen zu dürfen.

Neue Bewegungen

Wenn man darüber nachdenkt, was im Körper alles passiert, nur weil man einfach entspannt geht. Stellt euch einen Schlaganfallpatienten vor, der alles wieder neu lernen muss, auch gehen neu lernen muss.

Der Patient wird gestützt, oder kann sich vielleicht selber stützen. Um einen Schritt zu machen, muss er sein Gewicht auf ein Bein versuchen zu verlagern. Dann die Hüfte auf der anderen Seite versuchen anzuheben. Dann das freie Bein versuchen nach vorne abzusetzen. Dann das Gewicht auf dieses Bein usw...

Ihr wisst längst auf was ich hinaus will. Laufen oder Gehen musste auch mal gelernt werden. Man kann sich einfach nicht mehr vorstellen, wie lange es gedauert hat, bis das ohne nach zu denken, ganz von alleine ging.

Eine neue Bewegung zuzulassen und zu verinnerlichen, braucht etwas Zeit. Je nach Talent mal mehr oder weniger. Aber lernen kann es jeder. Während und am Ende dieses Lernvorgangs gibt es dennoch Unterschiede.

Tipp: Erst den Shape, also die Richtungen, die Form der Bewegung abspeichern. Dann die Schritte dazu. Erst langsam anfangen und dann langsam schneller werden.

Lernen & Stolpersteine

Es gibt Tänzerinnen und Tänzer denen fällt es leicht Schritte zu lernen und dabei auch noch zu bouncen, den richtigen Groove sofort zu fühlen und sich frei und unbeschwert dazu noch zu drehen. Dann noch die Arme zu bewegen, das Gleichgewicht spielerisch zu nutzen und mit dem entstehenden Momentum, dem Schwung und Elan die neue Bewegung umzusetzen.

Andere müssen einfach alle Komponenten nacheinander lernen.

Erst die Bewegung an sich (den Shape), wohin genau, wie herum, ...

Dann die Schritte dazu, Gehen, Drehen und Gleichgewicht, ...

Dann die Arme und die Verbindung zum Partner während der Schritte.

Dann den Rhythmus und musikalische Abfolge der Bewegung.

Das dann erstmal langsam üben.

Dann wird es besser.

Dann passt das plötzlich zur Musik.

Dann will man mehr davon.

Dann geht das Lernen immer schneller.

Dann lächelt man auch wieder 😊

So ist das. Ganz normal.

Nur weil das anderen scheinbar alles zufliegt, sollte man nicht zu schnell aufgeben. Wer weiß wie oft sie schon vorher geübt haben.

Die Mühe lohnt sich immer. Gib nie auf.

Einfacher ist Besser

Es gibt viele Schritte, Kombinationen, Elemente, Standards usw. Besser am Anfang weniger komplizierte Schritte lernen, dafür aber versuchen sich im Beat der Musik zu bewegen und diese Schritte zu tanzen. Übe im Beat zu bouncen und übe dich beim bouncen zu bewegen.

Jeder Schritt ist die Vorbereitung des nächsten Schrittes. Tanzen folgt natürlichen Abläufen. Die Bewegungen fließen. Der ganze Körper ist in Bewegung, nicht nur die Beine oder Füße.

Schon beim Gehen werden die Arme bewegt. Beim Tanzen dann doch sicher erst recht. Man tanzt etwas im Knie, mit leicht gebeugtem Knie, nicht mit gestrecktem Knie.

Wenn diese ersten Bewegungen anstrengend sind, dann ist das nur ein Zeichen für Verkrampfung. Da stimmt dann noch was nicht. Die Lockerheit fehlt noch. Der Körper wird noch mit Muskelkraft bewegt, beschleunigt und gestoppt. Der Bounce-Motor und das Timing sind noch nicht permanent eingeschaltet. Man ist schnell müde. Das verliert sich aber schnell.

Je eher dein Bounce - dein Motor rund läuft, je eher kannst du entspannt tanzen.

Es lohnt sich also hier den Schwerpunkt zu setzen.

Die 8 Count Single Time Basic

Irgendwann wird es ja mal ernst. Du lernst die ersten Schritte.

Beim Lindy Hop startet alles oft mit dem sogenannten Rock Step.
Man steht auf beiden Füßen.

Das Gleichgewicht ist aber klar auf einer Seite.

Bei den Leadern ist das Gleichgewicht auf Rechts.

Bei den Followern ist das Gleichgewicht auf Links.

Mit dem freien Fuß wird jetzt der Rock Step (1) nach hinten gesetzt.
Direkt danach hebt sich das Standbein auf dem das Gewicht war,
kurz an und wird wieder abgesetzt (2).

Es entsteht eine Art Wiegeschritt und anschließend ist das
Gleichgewicht wieder auf dem gleichen Fuß wie vor dem Rock Step.

Ein Rock Step oder Step Step verändert das Gleichgewicht nicht.

Für die Leader ist der erste Schritt auf 1 immer mit links.

Für die Follower ist der erste Schritt auf 1 immer mit rechts.

Für die Leader ist der fünfte Schritt auf 5 immer mit rechts.

Für die Follower ist der fünfte Schritt auf 5 immer mit links.

Video 3: Der Rock Step

Weiter geht es

Der Shape der Bewegung ist:

Zurück und Vor, dann auf den anderen Fuß mit kurzer Pause,
dann auf der Stelle zwei Schritte und den letzten etwas zur Seite.

Das wird gemacht um sicher zu gehen, dass das Gleichgewicht am
Ende auch auf Rechts bei den Leadern und auf Links bei den
Followern ist. Das wiederholt sich einfach...

Leader

1, 2, 3&4 5, 6, 7&8

L, R, L R, L, R

Follower

1, 2, 3&4 5, 6, 7&8

R, L, R L, R, L

Das sind also 6 Schritte immer im Wechsel auf 8 Counts.

Wichtig: Wenn der letzte Schritt gemacht ist, geht es direkt
wieder in den RockStep – nicht in die Ausgangsposition.

Der Triple Step

Das ist theoretisch eine kleine Herausforderung. Aber wir schaffen das. Wie der Name schon sagt "Triple" - also drei Schritte.

Der Triple Step verändert das Gleichgewicht. Der RockStep nicht.

Leader

Links, Rechts - Links

Lang, Kurz – Kurz

Tri----- ple-Step

Follower

Rechts, Links - Rechts

Lang, Kurz - Kurz

Tri----- ple-Step

Übung Triple Step:

Wir fangen mit links schräg nach vorne an. Der Körper folgt dieser Richtung. Dann nach rechts schräg nach vorne und so weiter. Das Gleichgewicht ändert sich nach jedem erste Schritt mit dem „Tri“

Das Gleichgewicht wird nicht zwischen den beiden nächsten Schritten „ple-Step“ gewechselt. Sondern das Gleichgewicht bleibt forciert links oder rechts immer direkt beim ersten Schritt.

Gestartet bei 3 und bei 7. Der kurze Zwischenschritt "und 4" bzw. „und 8“ ändert das aktuelle Basis Gleichgewicht nicht.

Das Timing ist wichtig. Der erste Schritt nimmt zeitlich genauso viel Zeit in Anspruch wie die nächsten beiden Schritte.

Daher Lang, Kurz – Kurz. Das hat was mit der Zeit und nicht der Schrittlänge zu tun.

Video 4: Der Triple Step

Die 8 Count Triple Time Basic

Der Shape der Bewegung ist:

Zurück und Vor, dann den Triple Step,
dann auf der Stelle zwei Schritte und den nächsten Triple Step.

Die Triple Steps kannst du etwas zur Seite ausführen. Das hilft dir
das Gleichgewicht besser zu finden und zu wechseln.

Alles statisch auf der Stelle auszuführen, ist dabei eher hinderlich.

Leader

1, 2, 3&4 5, 6, 7&8

L, R, L,RL R, L, R,LR

Follower

1, 2, 3&4 5, 6, 7&8

R, L, R,LR L, R, L,RL

oder

Rock Step, Triple Step, Step, Step, Triple Step

Das sind also 8 Schritte auf 8 Counts.

Video 5: Der Triple Step

Die Basic mit Partner

Wenn du deine Schritt kannst und das Timing klappt, dann machst du diese Übung zusammen mit deinem Partner.

Ihr stellt euch gegenüber und reicht euch beide Hände.

Der Abstand so, dass ihr beide einen RockStep nach hinten machen könnt, ohne das zu sehr an den Armen gezogen wird.

Ihr startet mit der Single Time Basic. Den letzten Schritt macht ihr etwas seitlich. Dann die Sequenz von vorne.

Wichtig: Wenn der letzte Schritt gemacht ist, geht es direkt wieder in den RockStep – nicht in die Ausgangsposition.

Dann nur mit einer Hand. Die normale Hand wäre Leader Links und Follower Rechts. Die andere Seite nennt man auch „Poison“ Hand, also „giftige“ Hand.

Danach dann mit der Triple Step Basic üben.

Eingrooven nicht vergessen und loslegen. Zusammen auf Count 1...

Single Time: Rock Step, Step, Step Step, Step, ...

Triple Time: Rock Step, Triple Step, Step Step, Triple Step, ...

Wenn alles klappt sind das die Schritte für Lindy Hop Basic.

Glückwunsch. (Ab jetzt wäre eine Tanzschule sicher sehr gut...)

Double Time

Wenn es Single Time und Triple Time gibt, dann wird es wohl auch Double Time Lindy Hop geben. Deine Vermutung stimmt. Wir gehen hier nur der Vollständigkeit halber darauf ein.

Lindy Charleston

Diese schöne Variante lässt sich wunderbar mit Lindy Hop kombinieren, wenn die Musik eine gewisse Geschwindigkeit hat. Also eher schneller als langsamer. Dann passt das wunderbar.

Aus der

Triple Time: Rock Step, Triple Step, Step Step, Triple Step, ...

wird die

Double Time: Rock Step, Kick Step, Step Step, Kick Step, ...

und speziell

beim Charleston Grundschrift

Double Time: Rock Step, Kick Step, Kick Hold, Kick Step, ...

Der Tanzstil bietet viele neue Optionen und man kann lange damit beschäftigen. Wenn man in der Tanzschule mal die Chance bekommt eine gewisse Zeit Lindy Charleston zu lernen, sollte man die Gelegenheit nutzen...

Lead & Follow

Dieses Thema ist ebenfalls sehr umfangreich und kann auch nur in einigen wichtigen Punkten angeschnitten werden.

In der Praxis lernt man das alles viel einfacher als theoretisch.

Am besten eignet sich eine einfache Übung um das Prinzip des Leading und Following zu erkennen, die man sich sowohl vorstellen, als auch gut ausprobieren kann. Stelle dich vor deinen Partner. Ihr schaut euch an. Ihr reicht euch beide Hände.

Der Follower versteift etwas seine Haltung von der Schulter bis in die Verbindung über die Hände des Leaders, damit ein Druck, Zug oder Schritt vom Leader in eine Richtung, als Signal empfangen werden kann. Das nennt man später in der Tanzschule Frame, also einen stabilen Rahmen für den Follower, der zu gewissen Zeit z.B. nach Drehungen oft kurz zur Anwendung kommt, damit der Leader die Connection zum Follower leichter aufbauen, behalten oder verändern kann. Der Follower sollte sich bewusst machen, dass jede Art von Zug, Druck nach vorne, hinten oder zur Seite als Impuls des Leaders zu verstehen ist. So kann man dann die Bewegung des Leaders z.B. spiegeln.

Teamwork: Jeder solle seine Rolle auch verinnerlichen. Der Leader hat die Verantwortung für das Leading, also das Führen, **nicht** der Follower. Der Follower hat Zeit zum Reagieren, nimmt sich diese auch, spekuliert nicht, hofft nicht auf eine Richtung, wartet ab und tanzt dann die Bewegung mit und kommt immer passend an.

Leading & Following

Wenn nun der Leader einen Schritt zur Seite macht. Dann muss der Follower ja erstmal reagieren. Das ist auch gut so. Der Follower soll eben nicht ahnen oder spekulieren, was wohl als Nächstes kommt.

Der Follower wartet, hat durch seinen Frame eine gute Signalempfängnis und macht dann ebenfalls "ganz entspannt" den Schritt in die vorgegebene Richtung. Der Follower kommt automatisch passend zur richtigen Zeit an und der nächste Schritt kann probiert werden.

Hektik ist dabei nicht notwendig. Das macht den Charme aus. Diese Verzögerung ist gut. Das soll so sein.

Wenn man das etwas übt und Vertrauen aufbaut, geht das in alle Richtungen. Nach links und rechts und nach vorne und nach hinten. Der Follower kann seine Augen schließen und versuchen die Absicht des Leaders zu fühlen und dann die Bewegung mittanzeln.

Siehe auch nochmal **TEAMWORK**. Das ist wirklich wichtig.

Nicht immer, aber leider zu oft, wollen Follower hier ihre Leader dominieren. Dabei entsteht selten was Gutes. Oft verbrennen die Follower damit die Motivation der noch unerfahrenen Leader.

Die Leader sollen versuchen Klarheit in ihre Leading zu bekommen und die Follower sollen etwas Geduld haben und ggfs. motivieren das die Absicht noch klarer erkennbar wird.

Leading & Following

Follower haben es also gut. Sie bleiben im Beat und achten auf ihr Footwork. Reagieren auf die Impulse des Leaders ;-)
Gut ist.

Leader müssen sich was überlegen zur Musik, müssen das dann erkennbar zum richtigen Zeitpunkt leaden, bequem für den Follower austanzen und auch noch aufpassen, dass es auf der Tanzfläche keine Karambolage gibt. Soviel Arbeit – puuh ;-)

Normalerweise folgen die Follower ja auch und leaden eben nicht selber. Das heißt dann aber auch, dass die Follower auf einen Impuls oder auf ein Angebot warten und Ihre gespiegelte oder eigenständige Bewegung mit einem minimalen Zeitversatz ausführen werden.

(siehe oben) Das ist absolut richtig und auch gut so. Das macht ja den Charme aus. Und wenn du selber mal nichts machst, keinen Impuls gibst oder kein Angebot machst, weil dir vielleicht gerade nichts einfällt und der Follower was macht, dann mach mit und übernehme wieder, wenn dir danach ist.

Bleibe nur nicht stehen und ziehe die Schultern hoch ;-)

Zu Beginn und wenn du deinen Follower im Arm hast, bounce dich immer einen Moment in den Song, 5,6,7,8. Du hast viel Zeit. Nutze diese Zeit und fühle den Beat. Dann beginne zu tanzen...

Leading & Following

Impulse zum Leaden sind vor 1 und 5 sowie vor 7 und 8 am Anfang besonders wichtig. Passiert da nichts, dann passiert auch nichts. Das ist auch okay. Dann bleibt der Groove und die Basic halt bestehen.

Follower mögen es nicht, wenn sie gedrückt, geschoben, gezogen oder aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Du musst als Leader auch keinen Schwung geben, keine Kraft anwenden. Du machst nur Angebote, gibts Signale, vielleicht mal einen zarten Impuls. Das war es auch schon.

Bei Drehungen werden die Follower immer komplett begleitet und die Hand des Leaders über dem Kopf der Follower bleibt bis zum Ende der Drehung dort damit der Follower entspannt drehen kann und nicht aus seiner Achse gezogen wird.

Mach „Sie“ zur Königin und gehe „Ihr“ aus dem Weg.
(Frankie Manning)

Wenn sich alles entwickelt hat, dann spürst du, dass die Follower dir auch Angebote beim Tanzen machen, auf die du dann eingehen kannst, eben auch und genauso reagieren kannst. Das kommt dann von alleine. Für die Leader ist es auch schwierig und am Anfang auch ungewohnt, Angebote zu erkennen und anzunehmen. Klar. Wenn man immer der Bestimmer war. Das ist aber kein Anfänger Thema. Also was für später.

Tipp: Tanze kalkulierbar. Nutze Deine Körpersprache.

Leading & Folloing

In diesem Kontext ist auch das Thema Tanzrichtungen und Platz schaffen durch die Platzierung der RockSteps zur richtigen Seite ein Thema. Das lernt ihr alles in der Tanzschule.

Leading & Following lernt man nur durch regelmäßiges Tanzen. Hier kommt auch der Aspekt des Social Dance gut zur Wirkung.

Social Dance sind oft Veranstaltungen, wo sich die Swing Tänzer treffen und ganz ungezwungen miteinander tanzen und auch die Tanzpartner wechseln. Das ist nur ein Angebot, kein Muss.

Das Wechseln der Tanzpartner hat aber den Vorteil, dass der Leader sein Leading mal überprüfen kann und der Follower mal andere oder ähnliche Signale wahrnimmt.

Letztlich ist das eine Sache von Erfahrung und Übung.

Man darf auch mal verzweifelt sein, wenn das was man so tanzen möchte noch nicht klappt.

Da musst du durch auch wenn du irgendwann ganz sicher bist, dass mit dem Gefühl deines Followers irgendwas nicht stimmt. ;-)

Hauptsache im Beat bleiben. Also, Feel The Beat. Viel Spaß.

Grundlagen, die aus Dir einen besseren (Solo) Tänzer machen

Pulsing, Bounce

Den Rhythmus der Musik zu verschiedenen Geschwindigkeiten aufnehmen können. Extra Thema.

Transition

Unter den Begriff Transition fallen alle Übergänge von einem Tanzelement, Move oder Schrittfolge zur nächsten, die als Vorbereitung genutzt werden, um möglichst unsichtbar in das neue Element einzusteigen.

Remember/Learning Sequence

Wenn man nun erste kleine oder längere Pakete von Schritten trainiert und gelernt hat, muss man sich an diese auch problemlos erinnern können, damit es mit der Transition zu keinem Stop während des Tanzens kommt. Dann wirkt die Ausführung etwas abgehackt „choppy“.

Shining

Egal was man macht, es sollte Spaß machen. Das sollte man im besten Fall auch sehen können. Durch Training und Lockerheit kommt das individuelle Shining am besten zum Ausdruck. Nutzung der Arme, Lächeln, Blickrichtung bei Kicks usw. sind alles Elemente, die das „Shining“ grundsätzlich unterstützen. Dabei sollte man nicht unbedingt andere versuchen zu kopieren, sondern seinem eigenen Stil auch vertrauen. Nicht jeder findet jede Ausführung gleich schön.

Dynamik & Contrast

Diese Begriffe haben wie alles auch viel mit der Musik zu tun. Eine Schrittfolge oder ein Muster welches gelernt wurde, kann durch die musikalische Dynamik, durch die Energie im Song, durch die Geschwindigkeit usw. stark beeinflusst werden. Mal werden Ausführungen der gleichen Schrittkombination kleiner und größer getanzt, mal mit mehr Akzent auf gewissen Beats, mal etwas verschoben um eine OffBeat Dynamik zu erzeugen usw. Dynamik und Kontrast machen aus es letztlich aus, bringen Farbe in Euer Tanzen.

Speed & Power

Langsam ist auch schwer. Eine gewisse mittlere und möglichst gleichbleibende Geschwindigkeit wird von den meisten Anfängern bevorzugt. Hier kann man noch Defizite im Pulsing, im Bounce am besten ausgleichen. Wird es dann schneller werden diese Defizite zu einem praktisch unüberwindlichen Hindernis. Was mit Pulsing so einfach sein kann, oder zumindest mit viel Tanzen zu schnellerer Musik immer besser wird, ist ohne Pulsing und ohne Training dann ein tatsächliches Problem. Hier gibt es dann nur den Weg zurück. Übe den Bounce, übe das Pulsing. Übe zu schnellerer Musik zu Pulsen, einfache Warmmachübungen schnell auszuführen. Auch Überkompensation ist hier ein Schlagwort. Also schneller trainieren als eigentlich notwendig um sich eine gewisse Reserve aufzubauen, um bei der notwendigen Tanzgeschwindigkeit nicht permanent an seinem persönlich Grenzbereich tanzt.

Training und Sport

Ohne Fleiß keinen Preis. Richtiges Training zu Musik unter Nutzung der Themenkomplexe bietet einen schier unendlichen Spielraum. Es kann immer noch schneller und besser gehen. Das ist das gute an Tanzen mit Musik. Es gibt keinen fertigen Tänzer. Im Sport und in der Musik ist das Scheitern und Aufstehen Teil der Botschaft.

Motivation

Das kann ich nicht. Das ist mir zu schnell. Geht das nicht einfacher?
Ich komme da nicht mit. Die Musik mag ich nicht. Den Rhythmus finde ich nicht schön usw. Die Liste der Ausreden ist genauso lang wie die Tipps um diese Hürden beim Tanzen und im Leben zu bewältigen. Die Mühe, es immer wieder zu versuchen, lohnt sich. Du musst für Dich Deine Motivation finden. Du musst Dich bei den kleinen Erfolgen auch mal selbst loben und erkennen, dass es immer wieder noch mehr zu entdecken gibt.

Tanzen lernen ist eine Reise, bei der wie bei den vielen Sinnsprüchen, eben auch auf den Weg und nicht auf das Ziel ankommt.



Es ist doch alles ganz einfach.

Lindy Hop oder andere Swing Tänze sind cool. Die Tänze sollen diesen Charme behalten und weniger an Regeln und Normen gebunden werden.

Jeder hat seinen Stil, seinen eigenen Stil.

Die technischen Grundlagen und eine solide fundierte Basis sollen dir lediglich ermöglichen, das maximale freie Tanzen für beide Tanzpartner sicher zu stellen.

Egal ob Solo oder als Paar.

Weniger komplizierte Schritte und Abläufe und mehr "Feel The Beat". Einfacher ist oft besser.

Mach deinen Tanzpartner zum Star und gehe ihm aus dem Weg.

Lache und habe Spaß bis zum letzten Swing Out.