

## CBM und CBMP

Von Richard E. Lamberty<sup>1</sup>

Ein elementares Konzept in den Standardtänzen, das sehr häufig missverstanden wird, ist Contrary Body Movement (CBM)<sup>2</sup>. Dieses Thema ist in den vergangenen Monaten einige Male beim Unterrichten und in verschiedenen Diskussionsgruppen aufgekommen.

Bei CBM handelt es sich eigentlich um eine sehr einfache und natürliche Sache. Stell Dir vor, du spazierst gemütlich eine Straße entlang. Ein klarer, sonniger Tag. Ein laues Lüftchen. Nette Gesellschaft. Es ist ganz natürlich, dass die Arme an der Seite mitschwingen während du gehst. Du denkst nicht einmal darüber nach, dass dein rechter Arm und deine rechte Seite vorschwingen, während du mit dem linken Bein einen Vorwärtsschritt setzt. Auf diese Weise wird deine eigene Bewegung ausbalanciert. Und auf dem nächsten Schritt schwingen mit deinem rechten Fuß auch dein linker Arm und deine linke Seite vor.

Um zu verstehen, wie grundlegend das wirklich ist, versuche einmal, ein paar Schritte zu gehen und dabei zusammen mit dem schreitenden Bein auf der gleichen Seite auch den Arm und die Körperseite vorwärtszuschwingen. Ich nenne das den Frankenstein-Gang. Im wirklichen Leben bewegen wir uns nur sehr selten auf diese Art und Weise.

Aber die entgegengesetzte Seite schwingt eigentlich fast immer mit.

Und das Schwingen der dem schreitenden Fuß entgegengesetzten Seite ist das, was wir beim Tanzen Contra Body Movement nennen.

Das klingt so einfach ... Ich sollte jetzt wahrscheinlich besser aufhören, solange ich die Sache noch so gut im Griff habe.

Unglücklicherweise ist das NICHT das, was wir beim Tanzen wirklich tun. Im Allgemeinen schwingen wir eine Seite eine ganze (drei Schritte dauernde) Figur lang. Das bedeutet, dass bei den grundlegenden Figuren zusammen mit dem Fuß des zweiten Schritts gleichzeitig auch DIESELBE Seite schwingt. Oder anders gesagt: der zweite Schritt wird mit einer Art Frankenstein-Gang ausgeführt.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: (aus der Sicht des führenden Tänzers) ausgehend von einer CP, Richtung DW, ein Manöver im Walzer: (Schritt vorwärts mit R (zwischen die Füße der Partnerin) eine Rechtsdrehung beginnend, Seitschritt mit L, mit R neben L schließen, so dass man in CP Richtung RLOD endet;)

In den Technikbüchern für das Standardtanzen wird für diese Figur ein CBM auf Schritt 1 angegeben. Und man kann leicht fühlen, dass die linke Seite des Herrn vorschwingen sollte, während er mit seinem rechten Fuß einen Schritt vorwärts setzt.

---

<sup>1</sup> Dt. Übers.: Gabriele Langer (November 2005)

<sup>2</sup> Übersetzt würde CBM in etwa heißen: Gegengleiche Körperbewegung. [Anm. d. Übers.]

Aber das Schwingen der linken Seite endet nicht nach dem ersten Schritt. Es setzt sich über die gesamte Dauer der Figur fort. Es ist klar, dass die Fortführung dieses Schwingens NICHT CBM ist. Aber es beginnt als CBM und muss ohne Unterbrechung weitergeführt werden, damit sich die Bewegung fließend und leicht anfühlt.

Um es noch einmal zu sagen: Es ist nicht schwer, sich das vorzustellen und unter den richtigen Bedingungen auch zu fühlen.

Es führt aber zu Problemen, wenn wir diese entgegengesetzte Bewegung (CBM) aktiv 'produzieren' wollen, anstatt zuzulassen, dass sie als eine natürliche Folge unserer Bewegung entsteht. Das häufigste Problem besteht darin, dass die Wucht der schwingenden Körperseite den schreitenden Fuß von der richtigen Spur abbringt. Statt ein richtiger Vorwärts- (oder Rückwärts-)Schritt zu sein, weicht der Fuß dann entweder mit in die Schwungrichtung ab, oder noch schlimmer (und häufiger): er bewegt sich in die entgegengesetzte Richtung, d.h. zur Schwungseite. Das hat zur Folge, dass der schreitende Fuß die Mittellinie des Körpers überquert und das fühlt sich dann so an, als ob man ganz verdreht wäre.

CBM sollte niemals den schreitenden Fuß von seiner eigentlichen Richtung abbringen. Niemals.

Probier es noch einmal: Gehe ein paar Spazierschritte und beobachte, ob dein natürliches CBM deine Füße zum Schlingern bringt, so dass du wie ein betrunkenen Seemann gehst (dies soll keine Beleidigung unserer Männer und Frauen in der Navy sein). Und dann erzwing die Schwungbewegung absichtlich und fühle, wie deine Füße beim Gehen reagieren. Schlingern beschreibt das ganz gut.

CBM sollte beim Tanzen keinen solchen Schlingereffekt verursachen. Die Beine sollten immer eine klare Bewegungsrichtung haben.

Ein weiteres Problem mit CBM ist, WANN es auftritt. Wenn wir einfach gehen, dann passiert ein schönes, sanftes CBM in natürlicher Weise während man einen Schritt geht. Beim Tanzen müssen wir CBM immer dann anwenden, wenn es die Gesamtbewegung der Figur unterstützt.

Bei linksdrehenden Figuren (reverse turning actions) sollte CBM im Allgemeinen erst angewendet werden, NACHDEM der einleitende Schritt ausgeführt wurde. Zuerst setze den Schritt in die richtige Richtung, dann schwinde die entgegengesetzte Seite als eine Fortführung der vorwärts (oder rückwärts) gerichteten Bewegung. Und indem du die schwingende Seite vollständig freigibst, kannst du leicht den zweiten Schritt der Figur mit einem natürlich fließenden Gefühl erzeugen.

Bei rechtsdrehenden Figuren (natural turning actions), sollte CBM im Allgemeinen schon eingeleitet werden, BEVOR der einleitende Schritt gesetzt wird. Das Gefühl von CBM steigert sich weiter während der erste Schritt der Figur ausgeführt wird. Und die Fortführung des Schwungs dieser Seite unterstützt dann die Ausführung des zweiten Schritts der Figur.

**WARNUNG! GEFAHR! GEFAHR! GEFAHR!** Es passiert leicht, dass dieses frühe Schwingen der Körperseite den Fuß von seiner Spur abbringt. Man muss sich viel Mühe geben um sicherzustellen, dass der einleitende Schritt klar ausgerichtet bleibt.

An diesem Punkt könnte man die offensichtliche Frage stellen, warum es einen Unterschied zwischen Rechtsdrehungen (natural turns) und Linksdrehungen (reverse turns) gibt? Und die offensichtliche Antwort ist PHYSIK. Die Partnerin steht nicht direkt vor dir, sondern nach rechts versetzt. Eure Hüften sind in einer ganz speziellen Weise aufeinander ausgerichtet. Und durch diese Ausrichtung fühlt sich die linke Seite offener an als die rechte Seite.

Wenn du bei einer Linksdrehung bei dem Vorwärtsschritt CBM früh anwenden würdest, dann würdest du deine Partnerin im Wesentlichen in deinen eigenen Bewegungspfad führen und dir so den Weg für deine eigene Bewegung abschneiden. Bei Rechtsdrehungen blockiert die Partnerin zu Beginn schon zum Teil deinen Weg. Indem du CBM früh anwendest, hilfst du, den Weg freizuräumen, so dass ein freierer Schritt möglich wird.

Wenn du anfängst, in deinem Tanzen ein gutes Gefühl für CBM zu entwickeln, kann sich ein neues Problem ergeben. Wie bei so vielen Dingen im Leben, werden wir vielleicht glauben, dass, wenn ein wenig von einer bestimmten Sache gut ist, viel davon noch besser sein müsste. Und wie bei unheimlich vielen Dingen im Leben, die Spaß machen, gilt auch hier: ein bisschen IST gut, aber ein Menge davon ist einfach zu viel.

Denk daran, CBM ist ein natürlich auftretendes Phänomen. Es künstlich zu erzeugen stört die natürliche Balance.

Regeln. Regeln. Regeln. Tu das. Tu jenes nicht. Früh hier. Spät da.

Ich schätze, man könnte sagen, dass dies alles richtig ist, oder auch alles falsch. Es ist möglich, ganz ohne CBM zu tanzen. Und es ist gleichfalls möglich, mit allem CBM zu tanzen, das dein Körper erzeugen kann. Späte CBM bei Linksdrehungen. Frühe bei Rechtsdrehungen. Und natürlich gibt es Ausnahmen. Aber allgemeine Regeln helfen uns, über die Konzepte nachzudenken und sie zu verstehen.

So, jetzt gibt es da noch so eine Sache, die CBMP genannt wird. Contra Body Movement Position. Manchmal sind wir schon in einer Position, in der die gegenüberliegende Seite des Körpers bereits zu dem Bein gedreht ist. Das passiert in Semi Closed und Reverse Semi Closed Positionen. Und es tritt auch bei Contra-Banjo und Contra-Sidecar Positionen auf.

Tatsächlich kommt das in jeder Tanzposition vor, die keine Closed Position ist. (Bevor du fragst, wir kümmern uns nur um Positionen, in denen unsere Partnerin sich in unseren Armen befindet, und auch nur mit dem International Style der Standardtänze.)

In dem System des International Standard für die Standardtänze gibt es eine begrenzte Zahl von Positionen, die bei der Ausführung aller Figuren des Lehrplans vorkommen. Diese Positionen sind<sup>3</sup>:

1. Closed Position
2. Promenade Position

---

<sup>3</sup> In der Round Dance Terminologie entspricht der Promenade Position die Semi Closed Position, Outside Partner entspricht der Banjo Position, Left Outside Partner entspricht der Sidecar Position und Counter Promenade Position entspricht der Reverse Semi Closed Position. [Anm. d. Übers.]

3. Outside Partner
4. Left Outside Partner
5. Counter Promenade Position

Fallaway Position wird in der Literatur auch oft erwähnt, aber Fallaway ist definiert als ein Rückwärtsbewegen in Promenade Position. Es gibt wirklich keinen Unterschied zur Promenade Position. Nur die Richtung der Bewegung ist anders. Bei unserer Diskussion der Technik werden wir Fallaway als einen Akt des Rückwärtsbewegens in einer Promenade Position betrachten und nicht als eine eigenständige Position.

Zusätzlich zu diesen fünf grundlegenden Tanzpositionen begegnen uns auch noch zwei weitere grundlegende Positionen, die dafür sorgen, dass wir mit unserer Partnerin beim Tanzen in Verbindung stehen und aufeinander bezogen sind. Das sind:

6. Closed Position, während man auf der Innenseite einer Drehung ist
7. Closed Position, während man auf der Außenseite einer Drehung ist

Alle sieben der möglichen Tanzpositionen – oder Beziehungen zur Partnerin – können auf fünf mögliche Fußpositionen zurückgeführt werden. Diese fünf Fußpositionen sind:

1. Beide Füße zeigen direkt nach vorne, weder nach außen von deiner eigenen Körpermitte weggedreht noch nach innen in Richtung deiner eigenen Mitte.
2. Beide Füße zeigen nach außen, von deiner eigenen Mitte weg.
3. Beide Füße zeigen nach innen, in Richtung deiner eigenen Mitte.
4. Der linke Fuß zeigt von deiner eigenen Mitte weg, der rechte Fuß zeigt in Richtung deiner eigenen Mitte.
5. Der linke Fuß zeigt in Richtung deiner eigenen Mitte, der rechte Fuß zeigt von deiner eigenen Mitte weg.

Manchmal ist ein Bild mehr wert, als tausend Worte...

In den folgenden einfachen Diagrammen repräsentiert das Zeichen „^“ deine Körpermitte. Die Zeichen „|“, „\“ und „/“ repräsentieren einen Fuß und die Richtung, in die er zeigt.

1. | ^ | = Closed Position
2. \ ^ / = Innenseite einer Drehung (Inside of Turn)
3. / ^ \ = Außenseite der Drehung (Outside of Turn)
4. \ ^ \ = Outside Partner (Semi Closed für den Herrn,  
Reverse Semi Closed für die Dame)
5. / ^ / = Left Outside Partner (Semi Closed für die Dame,  
Reverse Semi Closed für den Herrn)

Jedesmal, wenn die Füße nicht direkt nach vorne zeigen, müssen sie entweder weg von deiner eigenen Mitte oder hin zu deiner eigenen Mitte zeigen (die verschiedenen Kombinationen ergeben die verschiedenen möglichen Positionen) und sie müssen gleich weit gedreht sein.

Es kommt beispielsweise nicht vor, dass du den linken Fuß um 45° nach außen und den rechten Fuß um irgendeine andere Gradzahl als 45° entweder nach innen oder nach außen

gedreht hast. Die tatsächliche Gradzahl der Fußdrehung kann variieren. Aber sie muss auf beiden Seiten des Körpers gleich sein.

Hinzu kommt, dass der Drehgrad in der Fußstellung der einen Person zu dem Drehgrad in der Fußstellung des Partners passen sollte. (Falls Du es wissen musst, ich glaube (aber würde nicht mein Haus darauf verwetten), dass es eine Ausnahme zu dieser letzten Aussage gibt. Ich werde aber nicht verraten, was die Ausnahme ist.)

Nun, warum ist das alles so wichtig?

Wegen der CBMP. Es ist ja klar, wenn bei 6/7 unserer Tanzpositionen die Füße nicht direkt nach vorne zeigen, dann passiert bei unserem Tanzen sehr viel in einer anderen Position als in einer einfachen Closed Position.

Tatsächlich sind *Innenseite einer Drehung* (Inside of Turn) und *Außenseite einer Drehung* (Outside of Turn) eigentlich beides Varianten der Closed Position. Und wenn eine Person die Position *Innenseite einer Drehung* hat, dann hat die andere Person die Position *Außenseite einer Drehung*. (Es gibt keine Ausnahmen.)

Aber das lässt uns immer noch 4/7 unserer Positionen übrig, bei denen wir die Füße im Verhältnis zu unserer eigenen Körpermitte gedreht haben. Und Überraschung, Überraschung, Überraschung. Das ist, was Contra Body Movement Position ist: In einer Position zu stehen, bei der die gegenüberliegende Körperseite zum Standbein gedreht ist.

Wenn du mit deinen Füßen in der Position Nummer 4 (wie oben aufgelistet) stehst, mit dem Gewicht auf dem linken Fuß, und mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts machst, wirst Du einen Schritt in der Contra Body Movement Position ausführen (CBMP).

Entsprechendes gilt, wenn du auf deinem rechten Fuß stehst und mit deinem linken Fuß einen Schritt rückwärts machst: dieser Schritt wird in CBMP ausgeführt.

Wenn man in Position 5 steht, mit dem Gewicht auf dem linken Fuß, und mit dem rechten Fuß einen Rückwärtsschritt macht, wäre das in CBMP. Und mit dem Gewicht auf Rechts bei einem Vorwärtsschritt mit Links wird auch dieser in einer CBMP gesetzt.

Während des Tanzens kommen andauernd Schritte vor, die in der CBMP gemacht werden. Ein Schritt durch das Paar hindurch (Thru) in der Promenade oder Counter Promenade Position. Der zweite schnelle Schritt bei jedweder Feather-Figur. Ja, tatsächlich erfolgt jeder Schritt, der außenseitlich vom Partners gesetzt wird, in CBMP.

Genauso wie beim Contra Body Movement gibt es auch bei Schritten, die in der CBMP gemacht werden, üblicherweise eine ganze Reihe von Problemen. Das häufigste Problem ist die Versuchung, mit dem Fuß die Körpermittelinie zu überqueren und den Schritt auf die andere Seite dieser Linie zu setzen.

Immer dann, wenn du einen Schritt über die Mittellinie deines eigenen Körpers setzt, wird eins dieser zwei Dinge passieren: Entweder wirst du deine Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung abstoppen (CHECK). ODER (und hier ist das Problem) deine Wirbelsäule muss

seitwärts ausweichen, um diese kreuzende Aktion auszugleichen und wieder eine Balance herzustellen, in der ihr, deine Partnerin und du, als Paar gemeinsam ausbalanciert sein könnt.

Die einfache Regel ist: der linke Fuß gehört zur linken Seite des Körpers und der rechte Fuß gehört zur rechten Seite des Körpers. Ausnahmen? Viele. Aber sie alle sind Checking-Aktionen, in denen die Bewegungsrichtung gestoppt oder umgekehrt wird. (Das schließt auch die Lock-Steps mit ein).

Das wichtigste, das man sich merken sollte, ist, dass der International Style der Standardtänze, der die wichtigste Quelle für alle höherphasigen Round-Dance-Figuren ist, auf einem sehr klaren und im Kern natürlichem Gebrauch des menschlichen Körpers beruht. Wenn dir auffällt, dass sich deine Bewegungen extrem unnatürlich anfühlen, dann solltest du hinterfragen, was passiert, und nach einer sich natürlicher anfühlenden Art zu tanzen suchen.

CBM ist grundsätzlich eine natürliche Sache. CBMP ist grundsätzlich ebenso natürlich, wenn man dabei die Beziehung zweier Partner im Paar zueinander berücksichtigt.

Andererseits hat niemand behauptet, dass es einfach sei ...