

Foxtrott im Round Dance (Slow Fox)

(Handout für das Cuertreffen Nord am 14.-16. Juli 2006 in Bielefeld)

Zusammengestellt von Gabriele Langer

Charakter des Slow Fox:

- weiträumige, gleitende, kontinuierlich fließende und gleichmäßige Bewegungen, ohne Stopps
- langgestreckte Schwünge, Gegenbewegung
- langgestreckte Wellenbewegung
- Eindruck der Mühelosigkeit, ("englisches Understatement")
- Gehbewegungen: "Laufcharakter", linearer Tanz
- dritter Schritt: meist ein Schreitschritt (kein Schließschritt) [*passing step*]
- bei Drehungen häufig eine Fersendrehung [*heel turn*] auf dem zweiten Schritt, (damit der dritte Schritt wieder ein *passing step* sein kann)
- Heben-Muster: Heben & Fortbewegen

Musik:

- 28-30 Takte pro Minute
- Taktschläge 1 und 3 werden betont, 1 ist stärker betont

Grundbegriffe für Standardtänze:

- Fußtechnik [*footwork*]: beschreibt welcher Teil des Fußes Kontakt mit dem Boden hat (Ferse-flach, Ferse-Ballen, Ballen, Ballen-Flach)
- Heben [*rise*] ist definiert als Strecken des Standbeins
- (Ab)senken [*fall, lower*] ist definiert als Beugen der Knie
- Körpergegenbewegung [*contra body movement / CBM*] - gleichzeitig mit dem einen Schritt setzenden Fuß schwingt die gegenüberliegende Seite/Schulter mit nach vorne (so wie beim normalen Gehen)
- CBMP - *contra body movement position*: Position bei der die dem Standbein gegenüberliegende Seite/Schulter zum Standfuß orientiert (vorne) ist
- Schulterführung [*shoulder lead*]: wenn Schulter und Fuß derselben Körperseite sich gleichzeitig vor- oder zurückbewegen; manchmal auch nur Angabe welche Schulter in die Bewegungsrichtung orientiert sein soll [z.B. *right shoulder lead, left shoulder lead*]
- Regel: beim Standard sind immer gleichzeitig beide Knie gestreckt oder gebeugt, nie nur eines alleine, d.h. beim Absenken [*lowering*] werden beide Knie gebeugt
- Regel: Trotz CBM bleiben die Schritte immer zweispurig geradeaus (es gibt Ausnahmen)

Technik beim Slow Fox:

- Knie weich gestreckt (nie durchgedrückt, sondern flexibel & bewegungsbereit)
- Slow-Schritte mit der Ferse beginnen, Quick-Schritte auf dem Ballen tanzen
- Heben und Senken: nicht so ausgeprägt wie beim Walzer:
 - bei Slow ist der Tiefpunkt,
 - bei allen Quicks gleich hoch,
 - am Ende des letzten Quicks absenken (beim Absenken: beide Knie beugen)
- harmonische Gegenbewegung [*contra body movement*] / Schulterführung [*shoulder lead*]: außenseitliche Schritte ergeben sich daraus automatisch
- 3 Phasen: Gleit & Schwungphase (Slow), Verzögerung, Beschleunigung
- entscheidend ist: Körper soll kontinuierlich in Bewegung gehalten werden

Timing:

- Slow Quick Quick; (z.B. Feather & Threestep)
- Slow
 - Taktschlag 1: Fuß ansetzen aber noch nicht belasten: der Körper gleitet noch und der Fuß so lange wie möglich mit
 - dann erst: belasten / das Gewicht übertragen (ca. Taktschlag 2)
- Quick:
 - Taktschlag 3: Quick
- Quick:
 - Taktschlag 4: Quick (absenken)
- viele Figuren: Slow Quick Quick; Quick Quick, Quick, Quick; (z.B. Promenade Weave)

Grundfiguren:

Threestep (Herr)

- kann in Closed Position oder Contra Banjo Position beginnen
- beginnt immer mit dem Leadfuß für den Herrn (links)
- Fußtechnik: 1. Ferse-Flach, 2. Ferse-Ballen, 3. Ballen-Flach
- Heben&Senken: 1. flach, 2. am Ende heben, 3. oben, am Ende senken
- Technik: Gegenbewegung [*contra body movement*] auf 1 bzw. auf 1 gerade werden und ab Schritt 2 leichte Schulterführung mit rechts
- endet immer in Closed Position

Feather (Herr)

- beginnt normalerweise in Closed Position
- beginnt immer mit dem Trailfuß für den Herrn (rechts)
- Fußtechnik: Ferse-Ballen, Ballen, Ballen-Flach
- Heben&Senken: 1. am Ende heben, 2. oben, 3. oben, am Ende senken
- Technik: Gegenbewegung [*contra body movement*] auf 1 bzw. auf 1 gerade werden und ab Schritt 2 Schulterführung mit links
- endet immer in Contra Banjo Position (CBMP)

Rückwärtsschritte (oft: Dame):

Das Knie des Standbeins wird gebeugt, so dass man ins Knie geht. Der freie Fuß, Bein und Hüfte schwingen nach hinten, mit den Zehen voran. Wenn das Gewicht auf den freien Fuß verlagert wird die Ferse des gerade freigewordenen Fußes nach hinten zum neuen Standfuß gezogen (Zehen lösen sich dabei vom Boden), bis der Fuß wieder unter dem Körper ist. Bei den Rückwärtsschritten hat die Dame kein Heben in den Füßen, d.h. die Ferse hebt nicht vom Boden ab [*"no foot rise" = NFR*], sie hebt nur durch die Streckung der Knie (nicht durchdrücken!) und im Körper, während der Herr ein Heben auch im Fuß hat.

Fersendrehung [*Heel Turn*]

Der Name führt zu Missverständnissen. Die Drehung passiert auf dem Ballen oder dem ganzen belasteten Fuß, während der sich bewegende oder schließende Fuß parallel gehalten zum Standfuß bleibt. Wenn man versucht die Fersendrehung auf den Fersen auszuführen, dann erreicht man dadurch, dass die Zehen sich vom Boden lösen. Das verhindert aber, dass ein Heben im Körper [*body rise*] oder eine natürliche Fortbewegung am Ende der Drehung stattfinden können. Das Gewicht wird am Ende der Drehung auf den schließenden Fuß verlagert. Die Dame hat den Heelturn auf dem zweiten Schritt von rechtsgedrehten und linksgedrehten Figuren [*natural and reverse turning figures*]. ... Der zweite Schritt eines Impetus ist eine Fersendrehung für den Herrn, die der Fersendrehung der Dame sehr ähnlich ist.

benutzte Quellen:

- Rotscheid, Susie & Gert Jan: *Do we need to - should we always start with phase III?* (pdf)
- Universal Round Dance Council (URDC): *Technical Dance Manual*
- Lamberty, Richard: *A discussion of CBM und CBMP* (pdf)
- Krombholz, Gertrude & Astrid Leis-Haase: *Richtig Tanzen 2*. 2. Auflage. BLV:1994
- Schmidt, Udo: *Tanzen ist Musik*. 3. Aufl. dtb, 2001.