

Grundlagen Technik - Walzer

(Handout zum Cuertreff III, 1.-3. Juli 2005 in Bremerhaven, überarb. Stand: 5.7.05)
Gabriele Langer

Stand: Juni 2005.

Meine Kenntnisse über Tanztechnik habe ich mir im Wesentlichen bei der Teilnahme an vielen Round Dance Clinics und Workshops (insbesondere bei der European Round Dance Week bei Richard Lamberty) erarbeitet. Weiterhin habe ich die Beiträge von Richard Lamberty in der Weavers Discussion Group im Januar 2005 als Grundlage für diese Beschreibung benutzt. Vieles ist direkt aus dieser Beschreibung als Übersetzung übernommen. Da ich in Sachen Tanztechnik selbst noch eine kämpfende Lernende bin, können die Inhalte dieses Handouts nur so gut und korrekt sein, wie mein aktuelles, lückenhaftes Verständnis der wie ich finde sehr komplexen Materie. Alle Fehler sind selbstverständlich meine eigenen!

Was beinhaltet Technik?

- Technik beinhaltet alles, was es ermöglicht, die Figuren einfach, ökonomisch, gesund und mit einem guten Gefühl im Einklang mit der Musik auszuführen, weil die anatomischen Gegebenheiten des Körpers (Funktionsweise von Muskeln, Gelenken, Kraft, Beweglichkeit, Körperschwerpunkt) und die Naturgesetze (Gleichgewicht/Balance, Lage- und Bewegungsenergie, Fliehkräfte) berücksichtigt werden und auf die spezifischen Gegebenheiten einer Musik (Tanzrhythmus) abgestimmt sind.
- Die richtige Technik ist die in Regeln gegossene, langjährige Erfahrung vieler guter Tänzer – d.h. der Profis.
- Technik ist der handwerkliche Aspekt des Tanzens.
- zur Technik gehören:
 - Fußtechnik (footwork) (welcher Teil des Fußes hat Bodenkontakt, wie wird das Gewicht verlagert?)
 - Fußposition
 - Haltung (Position im Verhältnis zum Partner, Kopfhaltung und -gewicht, Balance, etc.)
 - Timing
 - Heben und Senken

Was ist Styling?

- Styling ist alles, was zusätzlich zur Technik dazu beiträgt, das Tanzen schön aussehen zu lassen und den Tänzern einen individuellen Stil zu verleihen (z.B. zusätzliche Armbewegungen, Beinschwünge etc., z.T. Varianten der Kopfhaltung, unterschiedliche Interpretationen des Timings, freundliches Lächeln).
- Styling ist abhängig von dem individuellen Gefühl und Ausdruck der einzelnen Tänzer. Mit Styling interpretieren die Tänzer die Musik auf ihre individuelle Art und Weise.
- Styling ist der künstlerische Aspekt des Tanzens, der den Freiraum nutzt, den die richtige Tanztechnik den Tänzern ermöglicht.

Footwork (Fußarbeit, Fußtechnik):

Footwork beschreibt, welche Teile des Fußes bei einem Schritt Kontakt mit dem Boden haben, z.B.

- ball of foot / toe - Ballen
- heel - Ferse
- flat of foot / flat - der ganze Fuß, die ganze Fußsohle, sowohl Ballen als auch Ferse
- no weight - kein Gewicht
- auch in einer bestimmten Abfolge: z.B. ball-flat - zuerst mit dem Ballen, dann auf den ganzen flachen Fuß

Rise (Heben)

- Strecken (beider) Beine
- dadurch: Änderung der Körperhöhe im Vergleich zu vorher (relativ)
- Heben passiert zwischen den Schritten

no Rise (kein Heben)

- der Beugungsgrad der Knie bleibt gleich und ist derselbe zu Beginn wie zu Ende des Schritts
- derselbe Beugungsgrad, egal ob gebeugt (bent) oder gestreckt (straight)

Commence to Rise (beginnen zu Heben)

- am Ende des Schrittes hat man etwas gehoben
- nach der Gewichtsverlagerung auf den Fuß sind die Beine weniger gebeugt als vorher bzw. mehr gestreckt, aber nicht ganz

Continue to Rise (weiter Heben)

- mit vorherigen Schritt wurde etwas angehoben
- jetzt wird mit diesem Schritt noch weiter angehoben

Up (oben)

- der Tänzer hat gestreckte, (aber nicht durchgedrückte) Beine und nach Gewichtsverlagerung die Maximalhöhe erreicht
- trotzdem sollten die Knie immer noch weich (soft) sein, d.h. nicht durchgestreckt

Lowering/Fall (Senken/Absenken)

- Gegenteil von Rise: beugen beider Knie
- am Ende des letzten Schrittes einer Figur
- absenken bedeutet, allen Rise aufheben
- nachdem die Fußarbeit des Schritt 3 (bzw. letzten Schritts) fertig ist, können die Knie gebeugt werden
- am Ende des lowerings sollte das Gewicht auf dem flachen Fuß sein
- normalerweise: toe-heel

Walzer - Typische Eigenschaften:

- viele Walzerfiguren enden mit einem Schließschritt
- Walzer hat die Bewegungscharakteristik eines frei schwingenden Pendels
- um eine Pendelbewegung wie bei einem freischwingendem Pendel zu erreichen, benutzt man u. a. durch Heben und Senken und den Körperschwung
 - der erste Schritt ist gerade (vorwärts oder rückwärts)
 - man schwingt sich von Höhepunkt zu Höhepunkt
 - der höchste Punkt liegt zwischen Schritt 2 und 3
 - Die Lageenergie, die man am höchsten Punkt hat, kann beim Abwärtsschwung mitgenommen, umgeleitet und wieder nach oben abgelenkt und für den Aufschwung genutzt werden. Dann braucht man nur noch den Energieverlust auszugleichen um wieder dieselbe Höhe beim nächsten höchsten Punkt zu erreichen.
 - unten im Bogen hat man eine höhere Geschwindigkeit als auf der Spitze
 - der Schwung wird beim Heben nach oben geleitet, dadurch erreicht man eine richtungsneutrale Position aus der man einen neuen Bogen auch in eine andere Richtung beginnen kann
- der Hauptteil der Drehung erfolgt im Hüftgelenk mit dem Körperschwung

Timing

- Das Timing gibt die zeitliche Dauer der Schritte einer Schrittfolge an und zwar in Bezug auf die Takteile
- Timing legt fest, in welcher Zeitspanne ein Schritt ausgeführt werden muss
- Das Timing sagt nichts darüber aus, wann genau im Takteil das Gewicht verlagert wird. Dies muss nicht immer am Anfang auf dem Taktschlag passieren.
- Anfänger tendieren dazu, die Schritte immer auf dem Taktschlag (zu Beginn des Takteils) zu setzen, weit fortgeschrittene Tänzer nutzen die gegebene Zeit zur Interpretation der Musik (Musikalität) und setzen die Schritte nicht mechanisch, sondern entsprechend der Bewegungsdynamik, die ein bestimmter Tanz beinhaltet, z.B. beim Walzer: die Pendelbewegung.

Walzer Grundschritt & Grundmuster (typische Walzerfigur mit Schließen am Ende) z.B. bei Forward Waltz, Waltz Box, Left Turns

	Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3
vor Beginn	100% Gewicht auf flachem Fuß, abgesenkt		
Richtung des Schritts	gerade vorwärts	je nach Drehung, ggf. mit Körperschwung vorwärts/seitlich	Schließen
Fußtechnik	Heel Toe (= Fersenschritt)	Toe (mit hoher Hacke ansetzen)	Toe-flat (Gewichtsverlagerung erst nach flat)
Heben/Senken	am Ende von 1 beginnen anzuheben	weiter anheben über dem angesetzten Ballen	weiter anheben und am Ende von 3 absenken
Ende			Gewicht auf dem flachen Fuß, abgesenkt

Wenn der letzte Schritt kein Schließschritt ist:

z.B. beim Hover, Telemark

Oft gesehene, nicht so gute Abfolge bei der Ausführung des 3. Schritts:

- Fußballen in Position bringen (ball)
- Gewicht auf den Fußballen verlagern
- auf den ganzen Fuß absenken (flat)

=> das führt dazu, dass das Gewicht rückwärts durch den Fuß nach Hinten wandert und dadurch der Schwung (der ja nach vorne gehen soll) abgebremst wird. Man hat das Gefühl in den Schritt zu fallen oder hart in den Boden zu plumpsen.

Bessere Abfolge bei der Ausführung des 3. Schritts:

- Fußballen in Position bringen (ball)
- auf den ganzen Fuß absenken (flat), Beine noch gestreckt, noch kein Gewicht verlagert
- beide Knie beugen (absenken) während das Gewicht (von der Ferse über den ganzen Fuß) auf den Ballen verlagert wird

=> Gewicht wandert von Ferse über Mittelfuß zu den Zehen, d.h. nach vorne durch den Fuß, also in dieselbe Richtung in die man sich auch fortbewegt, es entsteht eine glatte Bewegung, der Schwung kann weiter genutzt und durch den Bogen nach oben in die nächste Figur mitgenommen werden

Regeln für die Standardtänze (nach Lamberty)

- Geschlossene Tanzhaltung:
 - parallel
 - versetzt (offset)
 - gegengewichtig ausbalanciert (counterbalanced)
- der Kopf gehört zum linken Fuß
- 5 Fußstellungen
 - parallel (Closed Position)
 - Zehen zeigen direkt nach vorne
 - die Knie beugen über den Zehen
 - man geht dahin, wohin die Zehen zeigen
 - Füße nach außen gedreht
inside of turn (Innenkurve beim Drehen)
 - Füße sind geöffnet, die Zehen beider Füße nach außen gedreht, und zwar genau gleich weit
 - die Hüftstellung entspricht der Fußstellung
 - bei der Innenkurve der Drehung: Schritt zurück - öffne die Füße (turn)
 - Füße nach innen gedreht
outside of turn (Außenkurve beim Drehen)
 - die Füße sind nach innen gedreht, und zwar genau gleich weit
 - wir stehen nie in der Position aber Tanzen durch sie hindurch
 - Ablauf: vorwärts - (Hüfte) step around - close
 - Füße nach links
Semi Closed (Herr), Banjo (Herr & Dame),
 - Füße zeigen nach links
(linke Fußspitzen nach links drehen, rechte Ferse nach rechts drehen)
 - Partner ist vor uns
 - Füße nach rechts
Sidecar (Herr & Dame), Semi Closed (Dame)
 - die Füße zeigen nach rechts, sie sind parallel, und gleich weit gedreht
(rechte Fußspitze nach rechts, linke Ferse nach links drehen)
 - Partner ist vor uns
- beim Standard: entweder werden beide Knie gebeugt oder beide Beine gestreckt (abgesehen von der Fußtechnik)
- die Knie zeigen und beugen sich in die Richtung, in die die Zehen zeigen
- die Knie beugen sich so vor, dass der hintere Oberschenkel nach vorne wandert (nicht nach unten), nicht zurücklehnen
- Drehungen: erst einen Schritt setzen (forward oder backward) dann drehen; nicht die Füße sondern das Hüftgelenk zum Drehen benutzen
 - bei der Innenkurve einer Drehung: Hüfte öffnet
 - bei der Außenkurve einer Drehung: Hüfte schließt (X-Beine)
- richtig zum Partner zu stehen (Partnerschaft) ist wichtiger, als die Schritte definitionsgemäß zu setzen – ggf. müssen die Schritte entsprechend angepasst werden, damit die gemeinsame Tanzhaltung als Paar erhalten werden kann.

Grundlegende Walzertechnik – Richard Lamberty

Auszug aus Richards Beitrag zur Weavers Discussion Group 1/14/2005

Dt. Übers.: Gabriele Langer, Auslassungen sind durch [...] gekennzeichnet.

[...]

Nun schauen wir mal ob wir die Abfolge von Ereignissen bei der grundlegenden Walzer-Aktion beschreiben können:

Am Ende der vorhergehenden Figur wurde bereits abgesenkt, so dass wir jetzt auf EINEM flachen Fuß mit 100% unseres Gewichts auf diesem Fuß stehen. Um die Diskussion einfacher zu machen, sagen wir mal, dass wir auf dem RECHTEN FUSS stehen.

Beide Knie sind gebeugt. Der linke Fuß hat die Fußtechnik BALLEN OHNE GEWICHT (toe no weight). Das bedeutet, dass das linke Knie HÖHER als das rechte Knie ist, weil die Fußtechnik des rechten Fußes FLACHER FUSS ist.

Während sich der Körperschwerpunkt nach vorne bewegt streckt (bzw. entfaltet) sich das linke Bein vor dem Körper. Aber denk daran, dass der Körper sich dafür bewegen muss, denn im anderen Fall würden wir mit dem freien Bein ein "Vorausstrecken" oder "Ausgreifen" (reach) bekommen, was ich [...als] Beschreibung ablehn[e].

Die FERSE des linken Fußes trifft auf den Boden und sollte sofort zum FLACHEN FUSS werden, während sich der Schwerpunkt weiter voranbewegt. Das Gewicht verlagert sich weiter auf den linken Fuß und das linke Knie wird sich, weil wir eine grundlegende Walzeraktion ausführen, etwas weniger beugen als es das rechte Knie zu dem Zeitpunkt war, an dem wir noch vor einem kurzen Augenblick auf dem rechten Fuß standen. Während das linke Knie "[das Gewicht] absorbiert" beugt sich AUCH das rechte Knie, wodurch der rechte Fuß von einem FLACHEN FUSS ausgehend vollständig durch den Ballen wandert.

Das war der Schritt EINS. FERSE (BALLEN steht noch aus) mit einen BEGINN ZU HEBEN (commence to rise).

Jetzt zu Schritt ZWEI.

Während sich der Körperschwerpunkt weiter in die gewünschte Richtung bewegt (in diesem Fall zur Seite und etwas nach vorne) wandert auch das linke Knie weiter und zwar in dieselbe Richtung, in die die Zehen des linken Fußes zeigen. Die Beine strecken sich kontinuierlich weiter und der rechte Fuß wird außerhalb der rechten Hüfte seitlich unseres Körpers und vor dem anderen Fuß mit einer Entfernung von einer halben Fußlänge gemessen an unserem eigenen Fuß platziert [...].

Man sollte den Schritt auf dem Fußballen ansetzen und dabei die Ferse des Fußes so hoch wie möglich nehmen. Die genaue Fußtechnik ist es, zuerst die Innenseite des Fußballens aufzusetzen und dann zum flachen Ballen zu gehen. Zu diesem Zeitpunkt sollten wir 100% unseres Gewichts auf dem rechten Fuß [Ballen] haben und der linke Fuß sollte bereits über die Zehen abgerollt worden sein und somit die Fußtechnik des linken Fußes vollendet haben (den BALLEN-Teil der Fußtechnik FERSE-BALLEN).

Jetzt kommen die großen Muskeln des rechten Beins ins Spiel und beginnen das Bein direkt über dem Ballen des rechten Fußes zu strecken. Auch das linke [Bein] streckt sich zur selben Zeit und mit dem selben Grad, und der linke Fuß wird zum rechten Fuß herangezogen mit der Fußtechnik von *Innenkante des Fußballens zu flachem Fußballen aber ohne Gewicht*. Nun wir schon ein Stück weit bei **SCHRITT DREI**, denn das was wir gerade machen ist WEITER ZU HEBEN, d.h. fortzufahren die Beine zu strecken.

Der linke Fuß wird dabei zum rechten Fuß herankommen, wie bereits beschrieben.

Jetzt kommt der angenehme Teil.

Das RECHTE Knie (ja das RECHTE, ich sagte RECHTS) beginnt sich zu beugen während die Ferse des rechten Fußes so weit oben wie möglich bleibt. Während wir das rechte Knie beugen, wandert der linke Fuß von *Ballen ohne Gewicht* über *flacher Fuß ohne Gewicht* bis zuletzt zu *flachem Fuß (mit Gewicht)*, aber das wird in der Beschreibung nicht gesagt). Und SIEHE DA, das Gewicht ist jetzt auf der ganzen Fläche des linken Fußes und das Bein ist immer noch gerade. JETZT ist die Fußtechnik vollendet und das linke Knie beginnt sich zu beugen bis du so weit wie gewünscht abgesenkt hast.

[...]