

**Führung beim Tanzen
oder
Das Geheimnis
von Zeit und Raum**

Version 1.3.1

Stand: 30.12.2014

Führung beim Tanzen oder Das Geheimnis von Zeit und Raum

Begonnen am 24.10.2010

Vorwort

„It takes Two to Tango!“

So lautet ein bekannter Spruch der Tango-Fans.

„It takes Two to Dance!“ möchte ich daraus machen.

Übersetzt heißt das soviel wie „Es gehören Zwei (Rollen) dazu, zu tanzen!“. Damit ist gemeint: Einer, der führt – und einer, der... sich führen lässt.

Der Argentinische Tango kennt bereits das Prinzip von „Führen und sich führen lassen“. Klar - der Tango ist **der** Tanz, wenn es um Freies Tanzen geht! Im Laufe der Zeit habe auch ich Tango-Kurse durchlaufen und kann sagen, dass der Argentinische Tango bei mir einen Feinschliff, eine markante Verbesserung bei der Führung bewirkt hat. Deshalb betrachte ich das Thema Führung auch aus dem Blickwinkel des Tangos und versuche, dessen Gesetze in das allgemeine Tanzen mit zu übertragen.

Warum überhaupt ist dieses Werk entstanden?

Ich habe über die Zeit viele Tanzpaare gesehen und habe erfahren, dass es immer wieder Tänzer gibt, die meine Partnerin Heike und mich für gutes Tanzen gelobt haben. Aber warum nur? Warum gerade uns? Was unterscheidet uns von anderen Paaren?

All jene Fragen und Überlegungen haben mich dazu gebracht, aufzuschreiben, wie ich führe. Ich will dabei auch erwähnen, nach welchen Regeln ich mich beim Tanzen richte oder zu richten versuche und wie meine Einstellung zum Tanzen ist. Mit diesem Werk möchte ich anderen Tänzern zeigen, was hinter der Führung steckt und dass das eigentlich kein Hexenwerk ist – die Führung.

It's no witchwork – it's just Dancing.

Wie oft habe ich Paare gesehen, bei denen der Partner am Führenden buchstäblich hängt und ihm, dem Führenden, deshalb die Arme runterhängen.

Wie oft sehe ich Paare, die ihren Füßen "bei der Arbeit" zusehen.

Jene Paare sind es dann meist, die uns nach Verlassen des Parketts bewundernd ansprechen, wie toll wir doch tanzen würden; wie toll es bei uns aussehen würde.

Sie ahnen ja oft gar nicht, wie einfach es wäre, es ähnlich zu machen wie wir! Sie bräuchten nur ein paar elementare Dinge zu beachten, die sie bestimmt irgendwann mal in der Tanzschule gezeigt bekommen haben. Beim Tanzunterricht ist den Führenden im Grunde schon erklärt worden, wie und wann man führt und was die Dame dann macht. Und doch sind diese Dinge bald wieder vergessen und man tanzt, wie man meint, dass es richtig wäre. Und eben diese elementaren Dinge sind es, auf die ich in diesem Werk eingehen möchte.

Was will ich mit diesem Werk bezwecken?

Allein schon, wenn dieses Werk die Tänzer zum drüber Nachdenken bringen würde, hätte ich schon viel erreicht! Wenn dieses Werk auch noch Aha-Effekte bewirkte, weil der Inhalt den Tänzern die Augen öffnet, wäre das nicht nur ein Riesen-Fortschritt, sondern dann wäre das Ziel dieses Werkes erreicht!

Denn: Verstehen führt zur Verbesserung!

An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner Tanz-Partnerin Heike für ihre Unterstützung dieses Projekts bedanken. Sie steht mir mit Querlesen, Beratung, Diskussion, Vorschlägen und Ideen aktiv und kreativ zur Seite. Heike ist mir auch hierbei ein wertvoller, unverzichtbarer Partner!

Dirk Dreyer

Einleitung

„Tanzen - aus Spaß an der Freude“

Diese Motivation kann man in den persönlichen Angaben zum Thema „Hobbys“ unter der Rubrik „Partnersuche“ oft finden.

Was bedeutet das eigentlich: **„Spaß an der Freude“**?

Was bedeutet das für das Tanzen?

Hat das eigentlich jeder immer, also stets: Spaß an der Freude beim Tanzen?

Warum denn Spaß an der Freude? Reicht es denn nicht, sich mit einem Partner im Takte der Musik zu bewegen, ohne groß was dabei zu empfinden?

Warum muss denn Spaß an der Freude dabei sein?

Wann haben die Paare eigentlich Spaß am Tanzen; wann kommt das Spaßgefühl?

Vereinfacht gesagt:

Das Spaßgefühl kommt dann, wenn... ..die Chemie stimmt.

Das Spaßgefühl kommt dann, wenn... ..das Paar sich einig ist.

Das Spaßgefühl kommt dann, wenn... ..sich beide wohl fühlen.

Das Spaßgefühl ist also dann da, wenn... ..das Paar harmonisch tanzt!

Spaß oder Freude muss deswegen dabei sein, weil der Körper dann so genannte Glücks-Hormone ausschüttet, die zum Wohlbefinden oder sogar zum Glücklichein führen! Und genau das ist doch die Absicht der Tanzenden – sich wohl zu fühlen, wenn auch nur für kurze Zeit!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Einleitung.....	3
Begriffserläuterung.....	5
Grundsätzliches.....	6
Was ist eigentlich Tanzen?.....	6
Was ist überhaupt Führung beim Tanzen?.....	6
Wann fängt Führung an – und wann hört sie auf?.....	6
Die elementaren Gesetze der Führung.....	8
Notwendige Anforderungen an die Tänzer.....	8
Das Geheimnis von Zeit und Raum.....	9
Die weiteren Regeln des Führens.....	11
Das Zauberwort.....	12
Führung in der Praxis.....	14
Ein kurzer Überblick.....	14
Tanzstil „Freies Tanzen“.....	14
Die Einzelheiten.....	15
Beginn des Tanzens oder Das Spiel mit dem Gewicht.....	15
Vorwärts und rückwärts.....	16
Seitwärts.....	16
Während des Tanzens.....	16
Führen in unterschiedlichen Positionen.....	16
Führen in geschlossener Position.....	16
Führung in geschlossener Position bei Drehungen.....	17
Führung in offenen Positionen.....	18
Führung bei Posen.....	18
Andere Tanzarten.....	19
Führung im Latino Dance - Salsa.....	19
Führung im Tango Argentino.....	19
Und jetzt?.....	20
Quellenangaben.....	21

Begriffserläuterung

Führender – Derjenige, der beim Standard die linke Hand anbietet.
Der Teil des Tanzpaares, der in Tanzrichtung auf der linken Seite steht.
(Mann oder Frau - beides ist möglich.)
Derjenige, der zeigt, „wo's lang geht“.
Im Normalfall der Herrenpart

Partner – Der Geführt werdende
Der Teil des Tanzpaares, der in Tanzrichtung auf der rechten Seite steht.
(Mann oder Frau – beides ist möglich.)
Seine rechte Hand liegt beim Standard in der Linken des Führenden.
Im Normalfall der Damenpart

Führungshand – Die linke Hand des Tänzers mit der Rolle des Führenden. Diese Bezeichnung der linken Hand gibt es **nur im Round Dance** und kommt offenbar durch die direkte Übersetzung aus dem Englischen. Dort heißt diese Hand „**Lead Hand**“. Warum sie so bezeichnet wird, ist mir nicht klar. **Sie führt jedenfalls nicht!** Meine Nachforschungen im Internet hat ergeben, dass über die „Führungshand“ ansonsten nur im kämpfenden Sport was zu finden ist.

Gewichtsverlagerung – Den Schwerpunkt des Körpers in der Längsachse zu verändern, **ohne die Haltung zu verändern**

Von jetzt an spreche ich also von dem „Führenden“, wenn ich vom Tanzpaar den Herrenpart meine und spreche von dem „Partner“, wenn ich vom Tanzpaar den Damenpart meine. Dies muss deswegen sein, da im gerade im Round Dance oft Frauen lieber miteinander tanzen.

Warum das? Was ist der Grund dafür?

Die Frauen im Round Dance haben einerseits einfach keinen passenden männlichen Tanzpartner. Andererseits haben sie bereits schlechte Erfahrungen beim Tanzen mit den Männern gemacht: Diese Exemplare wussten auf der Tanzfläche entweder gar nicht, was sie selber wollen oder waren teils orientierungslos, teils unmotiviert oder konnten schlicht die Schritte nicht. Jene Männer hatten oder haben nach wie vor zumindest mit Führung wenig bis gar nichts im Sinn und konnten den Frauen somit nicht zeigen, was sie machen sollen. Die Ziele der Männer und die der Frauen weichen nämlich manchmal weit voneinander ab... Zusätzlich zu allem Übel haben sie oft schlicht kein Rhythmusgefühl - ein Dilemma, in dem sich Frauen oftmals oder sogar fast immer befinden!

Dieses Dilemma führt dann bei den Frauen zu der Notwendigkeit, miteinander zu tanzen. Manche Damen lassen sich aber doch darauf ein, lieber mit einem schlecht tanzenden Herren zu tanzen als gar nicht. Jene Damen nehmen dann auch das Schicksal in Kauf, **selber führen zu müssen**, da sie von sich aus deutlich motivierter sind und **tanzen wollen**. Daraus ergibt sich dann bei ihnen mit der Zeit die Rolle des Selber Führens; eingeübt wie eine Rolle am Theater, was aber ursprünglich gar nicht beabsichtigt war! Das ist dann ein weiteres Dilemma, in welchem die Frauen sich befinden können!

So manche Frauen stellen sich deswegen lieber gleich von vornherein darauf ein, miteinander zu tanzen, weil sie eben dieses Dilemma inzwischen kennen und sich mit der Situation nicht abgefunden haben und sich damit auch gar nicht oder nicht mehr abfinden wollen: „Besser mit einer Frau als mit einem schlechten Tänzer oder gar nicht tanzen“!

Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass die Dame eigentlich und im tiefsten Innern **geführt werden will; nichts ist ihr lieber als das!**
Sevilla - aber er nich'!
[Sie will ja!]

Grundsätzliches

Was ist eigentlich Tanzen?

Tanzen ist...

Tanzen ist... Träumen mit den Beinen.¹ Tanzen ist... Träumen mit den Füßen.²

Tanzen ist Kunst.³ Tanzen ist... die versteckte Sprache der Seele.⁴

Kermit, der Frosch aus der Sesamstraße, sagte einmal:

„Das allerschönste, was Füße tun können, ist... tanzen!“⁵

Tanzen ist... erst einmal Bewegen zu irgendwelcher Musik.

Tanzen heisst: **Mut zur Bewegung!**

Das heißt: Sich **trauen**, sich **zu bewegen**.

Sich trauen, sich in die Musik "reinzuhängen".

Sich trauen, sich von der Musik treiben zu lassen.

Dies alles gilt sowohl einzeln als auch als Paar als auch als Gruppe.

Hier jedenfalls spreche ich vom Tanzen als Paar.

Tanzen ist... Therapie.

Tanzen ist... Ausdauersport.

Tanzen ist... ein Bewegungsspiel mit festen Rollen zur Musik.

Tanzen ist... das Zusammenspiel von Menschen, die sich einig sind.

Tanzen ist... Führen und Folgen!

Was ist überhaupt Führung beim Tanzen?

Führung ist Körpersprache, ist Körper-Kommunikation.

Die Körpersprache ist stets bidirektional, also **in beide Richtungen** – so auch beim Tanzen: Über eine **Verbindung mit dem Partner** das **Aussenden** von Signalen an ihn und auch das **Empfangen** von Signalen von ihm und das darauf **Reagieren** – **das ist Führung**.

Führung ist also **nonverbale Kommunikation beim Tanzen**. Dies kann sowohl physisch-mit Körperkontakt- erfolgen als auch optisch –mit Blickkontakt und Körpersprache. Das heißt, man kommuniziert auch hier -gerade auch hier- permanent miteinander, bedingt durch die physische oder optische Verbindung!

Führung hat zum Ziel, dem Partner zu zeigen, in welche Richtung er sich begeben soll, in welchem Takt und mit welchem Tempo.

Wann fängt Führung an – und wann hört sie auf?

Es gibt für mich zwei Varianten der Beantwortung dieser Frage:

1. Führung beim Tanzen fängt im Grunde beim Betreten des Parketts an und hört erst beim Verlassen des Parketts auf.
2. Die Frage kann so pauschal nicht beantwortet werden; da muss schon stärker differenziert werden: Es kommt darauf an, **wo** und **was** getanzt wird.

1 http://www.boyng.de/leben/aktion_fun/tanzen-ist-traeumen-mit-den-beinen/

2 <http://www.amazon.de/Tanzen-Tr%C3%A4umen-F%C3%BCssen-TeenDance-Praxisbuch-Tanzgruppen/dp/3932595696>

3 <http://www.neon.de/kat/gruppen/tanzenistkunst/>

4 http://www.superweb.de/nica/tanzen/was_ist_tanzen.htm

5 <http://www.wer-weiss-was.de/theme99/article2434828.html>

Führung beim Tanzen oder Das Geheimnis von Zeit und Raum

Begonnen am 24.10.2010

Im klassischen Gesellschaftstanz gibt es einen Tanzraum und eine Tanzfläche. Gehen Beide in offener Haltung gemeinsam auf die Tanzfläche und bleibt einer von beiden bei einer für den Start geeigneten Stelle stehen – das macht meistens der Führende, so ist der Andere automatisch auch dort und bleibt mit stehen. Schon das ist Führung und Folgen!

Nun ist aber nicht immer ein Parkett vorhanden – bei größeren Events (Livemusik, Partys) ist es oft einfach nur ein Stückchen freier Platz. Einer fängt zu tanzen an - meist eine Frau und ein anderer, meist auch eine Frau, schließt sich an. In solch einem Fall beginnt schon dann die Führung!

Ich kann somit antworten, in einer solchen Situation fängt Führung dann an, wenn sich einer demjenigen anschließt, der mit dem Tanzen angefangen hat und hört in dem Moment auf, wenn einer der beiden zu tanzen aufhört.

Die elementaren Gesetze der Führung

Lieber Leser, hast Du schon mal Tanzpaare frei tanzen sehen - bei Livemusik oder Parties oder so? Die sich bildenden Paare folgen stets ein paar regelmäßigen Verhaltensabläufen.

Durch meine vielen Beobachtungen bei solchen Events und durch eigene Erfahrungen in der freien Tanzwelt haben sich für mich zwei Gesetzmäßigkeiten herauskristallisiert, die für mich so entscheidend elementar sind, dass ich sie „die elementaren Gesetze der Führung“ nenne und hier aufnehme, um die Bedeutung des Führens und Folgens zu verdeutlichen:

- 1. Führung ist stets vorhanden: Führt der eine nicht, führt der andere!**
- 2. Führen und Folgen sind gleichwertig und gleichermaßen wichtig!**

Notwendige Anforderungen an die Tänzer

Für mich gibt es grundsätzliche, unbedingt notwendige Anforderungen an das Tanzpaar, die erfüllt sein müssen, bevor überhaupt das Tanzen beginnt. Das sind die vier notwendigen Grundanforderungen, die ein Führen überhaupt erst möglich machen und die damit die Basis für den erwarteten Spaß am Tanzen miteinander bilden:

1. Der auf der Führungsseite Stehende muss **führen wollen**.
Hat derjenige des Paares, der die Führungsrolle einnehmen soll, von vornherein keinen Antrieb zum Führen, keine Motivation dazu, wird er automatisch zum Geführt Werdenden. Das ist so nach dem ersten Gesetz der Führung.
2. Der Partner muss **bereit** sein, sich führen zu **lassen**.
Es ist das Sich-auf-den-Führenden-einlassen, was vielen Tänzern in der Rolle des Geführt Werdenden sehr schwer fällt.
Das kann mehrere Gründe haben:
Einerseits mag das daran liegen, dass die Geführt Werdenden - wie bereits beschrieben - bereits schlechte Erfahrung mit Tänzern auf der Position des Führenden gemacht haben und deswegen kein Vertrauen mehr zum Führungsrolleninhaber haben oder weil sie andererseits möglicherweise vom Beruf her schon zu führen gewöhnt sind oder einfach vom Wesen her Führungstypen sind.
3. Der Partner muss **bereit** sein, auf die Führung zu **warten**.
Tjaja... Das WARTEN... Eine in der heutigen schnelllebigen Zeit mittlerweile sehr ungeliebte, unangenehme Disziplin, die im Wartezimmer beim Arzt bis zur Perfektion geübt werden kann! Vor'm Tanzen, wie auch beim Warten auf den Arzt, weiß man nie, wann's denn endlich los geht; wann denn endlich die Zeit des Wartens vorüber ist...
Die Rolle des Geführt Werdenden setzt auf jeden Fall **sehr viel Vertrauen in den Partner** mit der Führungsrolle voraus!
4. Beide müssen **miteinander Verbindung** aufnehmen.
Die Verbindung kann, je nach Tanzart, sehr unterschiedlich sein: Sie kann physisch sein - eine geschlossene Tanzposition oder offene mit einer einhändigen Verbindung und Blick zum Partner; sie kann aber auch rein optisch sein - eine freistehende Position mit nur Blickkontakt. **Wichtig** ist nur, dass beide bestrebt sind, eine gegenseitige Verbindung herzustellen - und auch **zu halten**. Die Verbindung darf aber nicht zu fest sein, sondern nur leicht spürbar und ein wenig mit Spannung - aber keinesfalls zupackend!

Aus Anforderung 3 ergibt sich übrigens, dass der Partner stets einen ganz kurzen Moment später die Bewegung des Führenden mitmacht - aber wirklich nur einen ganz kurzen Augenblick später. Man kann es vereinfacht so sagen: **Der Führende agiert - der Partner reagiert.**

Das Geheimnis von Zeit und Raum

Nun ist es so weit: Lieber Leser, ich präsentiere Dir das Geheimnis, was gutes Führen ausmacht, was hinter gutem Führen steckt! Aber zunächst eine kurze Erläuterung, wie es Aus den Erkenntnissen, die ich im Laufe der Zeit durch Beobachten anderer Tanzpaare und durch Sammeln eigener Erfahrungen durch selber Tanzen gewonnen habe, daraus haben sich einige Regeln ergeben. Aus diesen Regeln wiederum haben sich 2 Regeln herauskristallisiert, die alles beinhalten, was zum guten Führen elementar wichtig ist und die eigentlich schon zentralen Wert haben. Diese beiden Regeln bilden für mich „Das Geheimnis von Zeit und Raum“ und scheinen für mich den Naturgesetzen des Universums zu folgen.

1. Gib' dem Partner **ZEIT!**
2. Gib' dem Partner **RAUM!**

Regel 1: Gib' dem Partner **Zeit**:

Es ist kaum zu glauben, wie viel Zeit man doch eigentlich beim Tanzen hat...
Auch beim Tanzen gilt: Immer mit der Ruhe.

Beispiel Timing:

Lieber Leser, Du kannst mir glauben: Jedes auch noch so schnelle Timing hat immer auch Momente, in denen man sich Zeit lassen kann: „Sloooow“, also „laaang“.
Sei großzügig und Gib' Dir diese Zeit – und: Gib' Deinem Partner diese Zeit!

Beispiel Führungssignale:

Manchmal werden Signale an den Partner von ihm nicht gleich im ersten Moment registriert - und wenn, dann nicht verstanden. Das liegt oftmals daran, dass das Signal zu kurz war, weil die Bewegung dafür zu schnell war oder daran, dass das Signal einfach nicht bekannt war oder missverständlich. Dann muss das Signal wiederholt werden – mit Zeit zwischendurch und mit langsameren Bewegungen, damit das Signal deutlicher wahrgenommen werden kann.

Gib' Deinem Partner diese Zeit!

Beispiel Stopps: Auch eine Stopp-Aktion mit kurzem Innehalten kann durchaus gewollt und effektiv sein. Gib' Dir und Deinem Partner diese Zeit!

Beispiel Posen: Damit der Partner die Posen auch richtig wahrnehmen kann, mimm' Dir einen ganzen Takt oder länger für den Eingang in die Pose und verharre dann ein klein wenig mit ihm in der Pose. Dann nimm' Dir genauso viel Zeit für den Ausgang daraus – hole ihn langsam wieder zurück. Gib' Deinem Partner diese Zeit!

Beispiel Neu einsetzen: Wenn sich einer von Beiden verhaspelt hat, anhalten und kurz still stehen bleiben. Das gibt dem Partner die Gelegenheit, sich am Platz wieder zu orientieren und der Partner kann sich schnell wieder sammeln. Dann kann man unauffällig da weitermachen, wo man rausgekommen war. Oder man fängt halt wieder von vorne an. Auch nicht weiter tragisch...

Auch hierbei gilt: Gib' Deinem Partner diese Zeit!

Regel 2.: Gib' dem Partner **Raum**:

Das Raum-Geben ist **ganz wichtig, aber auch schwierig.**

Beispiel Tanzhaltung:

Ob man es wahr haben will oder nicht-

Das Raum-Nutzen und damit Raum-Geben **fängt bei einer guten Tanzhaltung an!**

Führung beim Tanzen oder Das Geheimnis von Zeit und Raum

Begonnen am 24.10.2010

Eine gute Tanzhaltung hat beim Partner eine ähnliche Wirkung wie bequeme Kleidung: Schon bei einer guten Tanzhaltung bekommt er von Anfang an viel Raum – Raum, um sich entfalten zu können!

Da eine gute Tanzhaltung enorm wichtig ist, möchte ich hier nochmal die wichtigsten Punkte der Tanzhaltung beschreiben. Alles andere ist bestimmt immer wieder mal gezeigt worden, insbesondere bei Anfängerkursen in der Tanzschule– im Round Dance in den Classes.

Eine gute Tanzhaltung - das heisst: Der Führende hält den Partner in der klassischen Standard-Tanzhaltung:

Die **Oberarme** werden ungefähr **in Höhe der Schultern des Partners** gehalten! Die **rechte Hand** des Führenden liegt **am Schulterblatt des Partners nur ganz weich** an – so, als ob man es streichelt, damit der Partner **das Gefühl hat, nach hinten frei zu sein**. Die **linke Hand** befindet sich links vorwärts aufwärts **etwa in Augenhöhe des Partners**, die Handinnenfläche schräg nach oben gerichtet.

Und der Partner:

Der Partner legt seine rechte Hand locker und weich in die linke des Führenden und die linke Hand leicht und weich am Oberarm aussen an. Bei dieser Tanzhaltung kann sich der Partner bequem eingerahmt fühlen.

Weder greift des Partners linke Hand kräftig in den Arm noch wird des Partners linker Arm am Arm des Führenden in irgend einer Weise verhakt! Der Arm des Führenden ist schließlich kein Ast und der Führende hat auch keinen Griff zum Festhalten...

Nein, der linke Arm des Partners liegt federleicht auf dem des Führenden.

Achtung: Diese Position muss über die Länge des Tanzes gehalten werden!! Eben aus diesem Grund darf sich der Partner nie, nie, nie am Führenden irgendwie festhalten!

Hält sich der Partner aber doch am Führenden fest, kann der Führende dem Partner keinen Raum mehr bieten. Ich habe selbst schon erlebt, wie es ist, wenn sich der Partner sozusagen anklemmt: Dann ist keine Führung mehr machbar und man kommt praktisch nicht mehr voneinander los – an der Stelle ist das aber nicht gewollt!

Im Idealfall merkt der Partner überhaupt nicht, dass er geführt wird, sondern fühlt sich frei und kann sich entfalten. Die Führung kann aber dennoch jederzeit unmittelbar erfolgen!. Wenn's kritisch wird, kann der Führende -maßvoll- eingreifen. Gib' Deinem Partner diesen Raum!

Beispiel Schritte:

Den Raum hat man zwar oftmals in Form einer freien Fläche auf dem Boden. Das Schwierige dabei ist allerdings, dass der Führende oft nicht gewöhnt ist oder sich nicht traut, große Schritte zu machen und den Raum so für sich zu nutzen – das **muss erst erlernt werden, raumgreifend zu tanzen!**

Man hat ja nun nicht überall die gleich große freie Fläche auf dem Boden und muss die Schrittlänge an die Gegebenheiten anpassen, das heißt, an die Fläche optimieren! Die Anforderung hierbei: Die Schrittlänge muss einerseits so groß sein, dass der Partner mit seinen Beinen gut Raum greifen kann und darf andererseits nicht so klein sein, dass er abgebremst wird oder sogar stolpert! Auch keine leichte Sache... Sei trotzdem auch hierbei großzügig: Gib' Deinem Partner diesen Raum!

Nun mag der Führende entgegenen: „Ich geb' doch *immer* genug Raum!“

Wirklich? Ehrlich? Fühlt sich Dein Partner bei Dir beim Tanzen stets frei? Und vor allem: Weiss Dein Partner überhaupt, wie sich Freiheit beim Tanzen anfühlt?

Eine mögliche Antwort könnte sein: „Weiß ich doch nich' – mir doch egal, frag' ihn doch!“.

Okay, gut, mach' ich.

„Lieber Tänzer: Weißt Du, wie sich Freiheit beim Tanzen mit Deinem Führenden anfühlt? Hast Du Dich schon mal beim Tanzen mit Deinem Führenden richtig frei gefühlt?“

Die weiteren Regeln des Führens

Die weiteren Regeln des Führens, die sich für mich nach dem Geheimnis von Zeit und Raum ergeben haben, lauten:

- 3. Nicht nach unten sehen**
4. **Sieh'** Deinen **Partner an**, solange es geht.
5. Nimm **Verbindung** auf!
6. Sorge für eine **leichte Spannung** im Körper.
7. Führe **energiesparend**.
8. Nimm von Deinem Partner **Rückmeldungen an!**

- Zu 3.: **Nicht nach unten sehen**: Viele Tanzpaare beiderlei Geschlechts erwecken den Eindruck, sie würden allein, also ohne Partner, tanzen.
Warum? Woher kommt dieser Eindruck?
Der Grund ist: Mindestens einer von beiden hat seinen Blick ständig auf die Füße gerichtet, sieht also seinen Partner im Grunde gar nicht an. Das gibt den Eindruck, als sei ihm der Partner egal – Hauptsache, die eigenen Schritte stimmen.
So kann der Partner nicht wahr genommen werden und eine Kommunikation nicht erfolgen!
Eine Lösung, wenn man nicht weiss, wohin man denn nun sehen soll, ist:
Geradeaus schauen. Allein **das** wäre schon viel besser als nach unten zu sehen!
- Zu 4.: **Sieh' den Partner an**: Das ist die Grundvoraussetzung für das Bewusstsein des Partners, wahrgenommen zu werden und für das Gefühl, gemeinsam zu tanzen! Allein daraus folgt oftmals schon der Spaß am Tanzen!
...**solange es geht**: Den Partner ansehen funktioniert aber nicht immer: Im Latein sehr wohl, im Standard aber nicht. Dort müssen beide aneinander vorbei oder sogar voneinander weg sehen. Dafür haben beide ja auch Körperkontakt miteinander!
- Zu 5.: Nimm **Verbindung** auf: Schaffe Körperkontakt mit Deinem Partner – möglichst nicht nur über die Hand! Sorge für so viele Kontaktstellen wie möglich bzw. wie vorgeschrieben sind.
Ich könnte die Wahrnehmung des Partners beim Standard fast wie eine arithmetische Funktion erklären: Oberkörper durch die Arme miteinander verbunden -**und**- die Hüften berühren sich = Tanzpartner ist da!
- Zu 6.: **Leichte Spannung im Körper**: In den Armen und im Körper muss eine Spannung sein, gerade mal so stark, dass man mindestens den ganzen Tanz über die Spannung aufrecht erhalten kann, aber dennoch stark genug für die Richtungsanzeige.
Der Partner würde die Signale sonst nicht wahrnehmen können. Die Verbindungspunkte – Hand und Finger – berühren sich dagegen nur leicht! In der Hand und in den Fingern ist nur wenig Spannung!
Und nicht nur beim Führenden muss eine leichte Spannung im Körper sein; nein, auch beim Partner muss eine leichte Spannung im Körper und auch in den Armen, genauer gesagt: in den Armgelenken sein – sonst kann der Führende seinen Partner nicht führen, auch wenn er sich noch so sehr bemüht!
- Zu 7.: **Führe energiesparend**:
Ich wiederhole gern: Der Partner **will ja geführt werden**. Der Führende kann also beim Führen **viel Kraft und Energie sparen!** Mach' Dir bewusst:
Der Partner ließe sich sogar **mit dem kleinen Finger** führen, so leicht ist er zu leiten – wenn er nur weiss, was er machen soll! Das mag zwar übertrieben klingen, verdeutlicht aber gut, wie wenig Kraft doch nur nötig ist, den Partner zu führen!

Führung beim Tanzen oder Das Geheimnis von Zeit und Raum

Begonnen am 24.10.2010

Achtung: Der **Daumen der Führungshand übt niemals Druck aus!**

Und warum nicht?

Ganz einfach: **Der Daumen führt nicht! Der Daumen bestraft auch nicht!**

Der Daumen hat schließlich keine Führungsaufgabe, sondern zeigt höchstens Meinungen an (Daumen hoch oder runter)! Und Schmerzen zuzufügen hat beim Tanzen nichts, aber auch gar nichts zu suchen! Abgesehen davon wäre das auch ein **Verstoß gegen das Geheimnis von Zeit und Raum: Raum geben.**

Merke: Tanzen ist **kein Krafttraining!** Braucht der Führende zum Führen Kraft, läuft was falsch!
Eine gute Führung hat als notwendige Voraussetzung die richtige Haltung beider Körper und die Einhaltung der Grundregeln des Führens. Dies gilt für alle Positionen der beiden Partner zueinander, sofern sie nicht Rücken-zu Rücken ohne Handfassung stehen.

Zu 8.: **Nimm Rückmeldungen an:**

Es wird sich ergeben, dass Dein Partner Dir sagt, was Du nicht gut gemacht hast. Das soll Dich aber nicht ärgern, denn das will die Dame damit gar nicht erreichen: Sie will erreichen, dass Du sie beim nächsten Mal besser führst, damit sie besser reagieren kann!

Das ist für Euch beide am Ende von Vorteil. Wenn sie Dir also sagt, was nicht gut war oder was Du so oder so machen solltest, dann mach' es besser oder mach' es so, wie sie es vorgeschlagen hat. Aber auch ich habe gerade in diesem Punkt des öfteren meine kleinen Problemchen...

Das Zauberwort

Das Zauberwort beim Tanzen heißt... (Wir sind jetzt' aber nicht' bei Harry Potter...)

Nicht etwa „Bitte!“ - das vielleicht auch. Aber das ist hier nicht gemeint! Das Zauberwort heißt...

Mitnehmen oder **Begleiten!**

Was ist denn DAMIT nun schon wieder gemeint??

Damit ist ein ganz und gar und elementar wichtiger Vorgang gemeint – der Vorgang, als Führender seinen Partner mitzunehmen oder zu begleiten! Bedenke: Tanzen ist ein gesellschaftliches Ereignis, bei welchem ein wenig Benehmen und Höflichkeit gefordert sind!

Stellen wir uns nun mal folgende Situation vor: Wir sind im Latein und die Musik spielt eine Rumba. Die Dame steht rechts vom Herrn und soll in den Fan gehen, um dann in den Hockey Stick zu gehen. Die Hände sind NICHT gefasst.

Er (Macho) zu ihr: „Los, Du alte ..., geh' da hin und kuck mich an!“

Sie zu ihm: „Phhh... Du kannst mich mal! (zeigt ihm einen Vogel) Geh' doch selber!“ Bleibt stehen.

So, liebe Tänzer, geht das auch nicht. DAS ist VOLL daneben! Lieber Führender, auf diese Weise wirst Du noch nächstes Jahr da stehen! Vielleicht solltest Du mal eine andere, vorsichtigere Version ausprobieren...

2. Versuch, gleiche Situation, denn an der Situation hat sich bislang noch nichts geändert.

Er (Ungeduld) zu ihr: „Nun loos, nu' mach' schooon, geh' daaaa (zeigt in die Richtung) hin und kuck mich dann an!“

Sie zu ihm: „Phhh... Kannst mich mal! (zeigt ihm einen Vogel) Geh' doch selber!“ Bleibt stehen.

Sooo, liebe Tänzer, geht das auch immer noch nicht. DAS ist AUCH noch daneben! Willst Du denn wirklich bis zum Ende Deiner Tage so da stehen bleiben und Deine Dame rumkommandieren? Du willst doch sicher auch mal irgendwann ins Bett und schlafen...

Führung beim Tanzen oder Das Geheimnis von Zeit und Raum

Begonnen am 24.10.2010

Wie wär's denn mal mit einer gaaanz anderen Version von Vorgehensweise? Denk' mal an das Zauberwort!

Das Zauberwort heißt: MITNEHMEN oder BEGLEITEN. (Darin steckt die Bedeutung, dass **beide** was tun!)

Das heißt: Biete ihr die Hand an (in diesem Fall die rechte)! Das bedeutet so viel wie „Ich biete Dir eine Reise durch die Musik mit Bewegung an und lade Dich ein, mitzukommen!“ (Siehe Film „Dance – Take the Lead“)

Sie wird dann ihre Hand in Deine legen und damit zeigen, dass sie das Angebot bzw. die Einladung annimmt! So hast Du schon halb gewonnen. Nun mache Du auch -bitte- Deinen Part und führe die Hand mit ihr dort hin, wo Du MÖCHTEST, dass sie hingehet. Du wirst staunen: Sie wird mit Freude mitgehen!

Merke:

Das wird sie aber nur dann machen, wenn sie sieht, dass Du auch Deinen Teil machst! Stehen bleiben und nur sie versuchen rumzuführen, wird ebenfalls scheitern – garantiert.

Dann muss noch ein Handwechsel folgen und mit der anderen Hand geleitest Du sie genau da hin, wo sie hingehen sollte! Und - jede Wette - sie wird da hingehen und das mit Freude! Warum? Weil sie nun auf ihrem Weg begleitet wurde und wird und weil eine Begleitung stets schön für eine Dame ist!

Was **lernen** wir daraus?

Erstens: Die Führung ist stets da und muss stets da sein; jede Sekunde des Tanzens wird die Dame begleitet!

Zweitens: Führen ist stets als ein Angebot oder eine Einladung zu einer Reise mit Bewegung zur Musik zu verstehen!

Drittens: Um sie in Bewegung zu setzen, musst DU Dich erst SELBST bewegen. Wenn sie SO geführt wird, bewegt sie sich federleicht!

Viertens: Eine Verbindung ist immer da – ob nun als Körperverbindung oder nur optisch durch Blickkontakt!

Ist eine Verbindung nicht vorhanden, so wirkt sich das sehr bald aus: Entweder jeder tanzt was anderes oder einfach nur nicht flüssig oder, oder, oder.

Und ihr könnt sicher sein, ihr Führenden: Wenn die Dame weiß, **was** sie machen soll und dabei begleitet wird, weil eine Verbindung da ist und beibehalten wird, macht sie es gern und auch mit großer Freude!

Führung in der Praxis

Ein kurzer Überblick

Tanzstil „Freies Tanzen“

Beim Freien Tanzen, wie Heike und ich es sehr gern und oft praktizieren, gibt es keine festen Folgen und die nächste Aktion kann durchaus intuitiv und spontan sein. Die Tanzarten werden dabei gerne vermischt. Da wird z. B. Rumba mit Tango Argentino vermischt oder Cha-Cha mit Salsa. Der Mix aus unterschiedlichen Stilrichtungen macht die Aufgabe zwar noch schwerer, aber auch sehr viel interessanter und spannender!

Bei dieser Art von Tanzen ist Führen und Folgen erst recht wichtig und erforderlich und von hohem konzentrativen Anspruch an uns beide: Als Führender muss ich frühzeitig genau wissen, wie ich meiner Partnerin Heike zeigen muss, was ich von ihr will, also wohin sie sich bewegen soll! Das führt manchmal dazu, dass ich mir gerade Schritte oder Variationen überlege, wobei ich gleichzeitig darauf achten muss, dass wir im Takt bleiben, während ich sie eigentlich schon hätte führen müssen... Deshalb kommen wir manchmal aus dem Takt oder kommen sogar zum Stehen. Gerade deshalb muss Heike die gesendeten Signale auch sofort verstehen und entsprechend schnell reagieren können.

Dies ist, wie bereits gesagt, eine Aufgabe von hohem konzentrativen Anspruch; setzt sie doch eine enorme Flexibilität des Partners voraus. Der Partner braucht zudem oft die Gelegenheit zu einem zweiten Versuch, weil es beim ersten Versuch noch nicht geklappt hat. Eine solche Gelegenheit muss man dem Partner dann auch zugestehen! Also auch hier wieder: Gib' dem Partner Zeit.

Beispiel einer kurzen Sequenz von Schritten: Heike ist bemüht, eine kurze Folge von mir soeben eingefallenen Schrittvarianten oder Bewegungen nachzumachen, die ich gerade versuche. Sie schafft es nicht gleich beim ersten Versuch - also muss ich ihr die Gelegenheit zu mindestens einem weiteren Versuch geben. Also auch hier gilt wieder: Gib' dem Partner Zeit! Heike hat dann aus eigenem Interesse schnell die Bewegungen aufgenommen und macht sie mit. Sie kann sich dann mit mir synchronisieren.

Diese Aufgabe setzt stilistisch voraus, dass ich meinen Oberkörper und meine Arme ruhig halte und mich selbst nicht etwa wie ein Metronom hin- und herbewege oder die Arme als Tempoanzeiger auf- und nieder bewege! Sie könnte sonst die Signale nicht von den vielen Bewegungen unterscheiden und würde deshalb nicht reagieren, wenn sie es eigentlich sollte. (Habe ich alles schon bei anderen Paaren erlebt...)

Dieser Vorgang des Synchronisierens setzt eine klare und deutliche Körpersprache des Führenden voraus, nach der der Partner sich dann richten kann. Das kann, im Gegensatz zur eben beschriebenen Voraussetzung durchaus bedeuten, dass der Oberkörper und die Arme als Stilmittel gerade bewusst bewegt werden! Gesetz der Führung: Nimm Verbindung auf!

Genutzt zum Führen im freien Tanzen wird der ganze Körper von der Hand bis zum Fuß. Mit der Hand und dem Handgelenk beispielsweise lassen sich sehr gut Drehungen des Partners um seine eigene Achse führen. Mit den Armen lassen sich Haltungen fixieren. Mit den Schultern Richtungen anzeigen, in die der Partner gehen soll oder die der Oberkörper des Partners einnehmen soll. Bei der Haltung kann es auch sein, dass die Führungshand in Höhe der Hüfte oder sogar noch tiefer gehalten wird - je nach dem, wie es der gewünschte Effekt benötigt. Auch hier gilt wieder: Nimm Verbindung auf!

Die Beine machen die Schrittweite und die Richtung. Die Schrittweite ist von der Größe und der Statur des Partners abhängig. Der Fuß übernimmt das Heben und Senken vom Standard-Stil und unterstützt oder verstärkt in der Richtung.

Die Einzelheiten

Beginn des Tanzens oder Das Spiel mit dem Gewicht

Eines ist sicher: Ein Tanz wird stets mit einem der Füße begonnen.

Woher weiss der Partner denn, **mit welchem Fuß** der Führende startet, also mit welchem Fuß er selber starten muss? Wofür ist das wichtig?

Das ist nötig, damit der Führende dem Partner nicht auf den Fuß tritt!

Sicher – wir haben gelernt, bei diesem Rhythmus mit diesem Fuß zu starten und bei jenem Rhythmus mit jenem Fuß. Es ist dennoch Aufgabe des Führenden, dem Partner anzuzeigen, mit welchem Fuß er zu starten beabsichtigt. Er muss den **richtigen Fuß** des Partners **frei stellen**, damit er, der Führende, Raum für den ersten Schritt bekommen kann! (Der Führende kann sich ja dazu entschlossen haben, mal von der Regel abzuweichen!)

Und **wie** stellt der Führende **den richtigen Fuß** beim Partner **frei**?

Dazu **verlagert** der Führende sein **Gewicht** auf den Fuß, auf dem er beim ersten Schritt stehen will und mit dem er sich abstoßen will. Sein Körper macht dabei eine leichte Seitwärts-Bewegung. Der Partner seinerseits bemerkt die leichte Seitwärts-Bewegung durch die Verbindung und macht die Bewegung und damit die Verlagerung des Gewichts mit. Damit ist der richtige Fuß des Partners frei. Der Partner wird also auf jeden Fall mit dem richtigen Fuß beginnen und dem Führenden damit Raum für den ersten Schritt geben! (Zweite Regel von Zeit und Raum!)

Achtung: Dies ist eine nur sehr kleine, aber sehr wichtige Bewegung und Vorbereitung. Gerade diese Vorbereitung wird leider fast immer stark unterschätzt und damit zu wenig berücksichtigt! Im Idealfall ist diese Bewegung von aussen nicht zu erkennen.

Woher weiß der Partner, **wann es losgeht** – und **in welche Richtung**?

Lieber Leser, erlaube mir eine Gegenfrage:

Was machen wir, wenn wir losgehen und damit einen Schritt machen wollen?

Wir **verlagern das Gewicht** unseres Körpers in die Richtung, in die wir einen Schritt machen wollen. Das machen wir so weit, bis der freie Fuß von selbst in diese Richtung schnell, um uns vor dem Umfallen abzustützen.

Genau diese Gewichtsverlagerung ist es, die auf den Partner durch die Körperverbindung übertragen wird und er dadurch mitgeht! Gewichtsverlagerung heißt aber nun nicht, dass man auf den Partner drauf-fallen soll – auch wenn man es vielleicht noch so gerne würde...

Nein, das heißt viel mehr: So lange der Führende vorwärts geht, hat er seinen Körper und damit sein Gewicht etwas in diese Richtung verlagert, was der Partner als Aufforderungs-Signal erkennt, in diese Richtung mitzugehen.

Im Umkehrschluss bedeutet das: Hätte der Führende diese Gewichtsverlagerung nicht, würde er keinen Schritt machen können!

Das glaubst Du nich'??

Lieber Leser, versuch' doch mal, in aufrechter Haltung ohne Gewichtsverlagerung einen Schritt zu machen. Wenn Du ehrlich bist, wirst Du zugeben müssen, dass bei dieser Haltung ein Schritt sowohl vorwärts als auch rückwärts schlicht nicht möglich ist!

Zur Verdeutlichung, wie wichtig diese Anfangsphase des miteinander Tanzens ist, sollte folgende kleine Übung gemacht werden:

Dem Partner werden die Augen verbunden. Und dann startet mal. Was macht der Führende? Was macht der geführt Werdende?

Vorwärts und rückwärts

Wie führt man vorwärts und rückwärts in der klassischen Tanzhaltung?

Beim Vorwärtsgehen macht man eine **Gewichtsverlagerung nach vorn** bis etwa über den Ballen. Die linke Hand geht mit der Verlagerung mit. Das ergibt eine Vorwärtsbewegung von beiden. Die rechte Hand liegt während dessen unter dem Arm des Partners außenseitig an seinem Schulterblatt, drückt aber nicht. Der Partner muss das Gefühl haben, nach hinten frei zu sein!

Will man rückwärts gehen, geschieht zweierlei:

1. Der Oberkörper des Führenden verlagert sich nicht etwa nach hinten, aber auch nicht nach vorn. Er senkt sich durch eine leichte Beugung des Knies ein wenig ab, da der Schritt nach hinten im allgemeinen größer gesetzt wird als der Schritt nach vorn. Dies merkt der Partner und geht mit.
2. Die rechte Hand drückt dabei gleichzeitig leicht an das Schulterblatt.

Seitwärts

Wie führt man seitwärts?

Auch hier gilt die Gewichtsverlagerung – mit einem Unterschied:

Man verlagert sein Gewicht für die beabsichtigte Richtung **erstmal auf die Gegenseite!**

Warum denn das??

Nun - man muss ja schließlich den richtigen Fuß frei haben, mit dem man dann in die gewünschte Richtung tanzen will! Dazu **muss man sein Gewicht nun mal auf die Gegenseite verlagern!**

Sonst geht es nicht. Dann wird der freie Fuß in die beabsichtigte Richtung gesetzt und mit dem Standfuß zum Schluss abgestossen.

Während des Tanzens

Führen in unterschiedlichen Positionen

Wir kennen beim Tanzen mehrere unterschiedliche Positionen – hier sind die wichtigsten:

- Geschlossene Position (Closed Pos.)
- Halbgeschlossene Position (Semi closed Pos.)
- Links offene Position (Left open Pos.)
- Offene Position (Open Pos.)

Schmetterling-Position (Butterfly Pos.)

Banjo-Position (Banjo Pos.)

Contra Banjo Position

Sidecar-Position

Die Positionen beim Führen zu berücksichtigen, ist durchaus wichtig, da man in z.B. geschlossener Position ganz anders miteinander verbunden ist als in z.B. offener Position.

In geschlossener Position besteht quasi „Ganz-Körper-Kontakt“, während in der offenen Position der Kontakt nur in der Handfassung besteht. Daraus ergeben sich dann unbedingt ganz wesentliche Unterschiede in der Führungstechnik, die in den nächsten Abschnitten beschrieben werden.

Führen in geschlossener Position

In geschlossener Position haben beide Partner mit dem Oberkörper über die Arme eine feste, stabile Verbindung. Die Oberarme sind in gleicher Höhe mit den Schultern angehoben. Die Arme sind grundsätzlich ruhig und die Ellenbogen sind nur leicht nach unten gerichtet, hängen also nicht herab! Das wäre eine oft praktizierte Haltung, die aber eine schlechtere Führungsmöglichkeit bewirkt. Warum? Weil dann die Hebelwirkung nicht so sehr vorhanden wäre.

Führung beim Tanzen oder Das Geheimnis von Zeit und Raum

Begonnen am 24.10.2010

Von oben betrachtet bilden die Oberkörper zusammen mit den Arme des Paares ein Oval. So will es die Regelung für Standard. Und diese Regelung hat schon ihren Grund...

Die Armhaltung der herabhängenden Arme findet man eher mal im Latino-Dance (Salsa etc.)

Aber Achtung: Diese Armhaltung muss **den ganzen Tanz lang durchgehalten** werden – eine nicht ganz einfache Aufgabe, da die Arme stets den Wunsch haben, wieder „abzuhängen“!

Die Hüften sind ebenfalls miteinander in Kontakt: Sie berühren sich gegenseitig. Das ist ein ganz wichtiger Faktor für die Führung, denn dadurch werden dem Folgenden die Führungssignale deutlicher.

Hier, in geschlossener Position, ist hier eine Führung im Grunde an jeder Stelle der Verbindung möglich. Genutzt dazu wird im Grunde von oben bis unten alles: Der Oberkörper, die Arme und das Becken, resp. die Hüfte – und, nicht zu vernachlässigen - auch die Beine und Füße! Warum auch die Beine und Füße wird später erläutert.

Der Oberkörper hat nun die Möglichkeit, sich in praktisch alle Himmelsrichtungen zu bewegen: Vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal. Bewegt der Führende den Oberkörper in eine Richtung, macht der Oberkörper des Folgenden die Bewegung mit, da er ja durch die Armhaltung mit dem Führenden verbunden ist.

Die Hüfte wird als Orientierungshilfe und - speziell beim Englischen Tango - als Richtungs- und Positionsanzeige genutzt. Da wird dann die Hüfte gedreht. Durch die Berührung mit der Hüfte des Partners dreht der Partner die Hüfte ebenfalls, aber in Gegenrichtung, so wie bei Zahnrädern. Das bewirkt einen Positionsänderung der Partner von geschlossener zur halb geschlossenen Position. Bei Zahnrädern gibt's jedenfalls keine Positionsänderung... Und nicht nur das: Es gibt Schritte und Figuren, die eine Hüftberührung sogar als Startsignal brauchen!

Im Standard-Stil ist die gegenseitige Berührung der Hüften sogar in den Regeln vorgeschrieben und damit bei der Haltung Pflicht! Ein Standard-Tanz ohne Berührung der Hüften ist Tanzen in schlechter Haltung. Die Regeln wissen schon, warum sie das so vorschreiben...

Führung in geschlossener Position bei Drehungen

Es gibt grundsätzlich vier unterschiedliche Arten von Drehungen: Rechtsdrehung, Linksdrehung und das Ganze dann noch vorwärts und rückwärts.

Eine Regel gilt gerade bei Drehungen ständig: Er darf das Gleichgewicht nicht verlieren! Es gilt, gerade bei den Drehungen einen sicheren Stand zu haben. Das wiederum ist eine Sache der richtigen Haltung für eine Drehung und die Sicherheit dafür kommt mit der Übung.

Eine Drehung würde ich nie mit durchgedrückten Beinen und Knien machen und schon gar nicht mit gehobenen Fersen; das wäre höchst gefährlich und ein Freibrief zum Umkippen! Bei einer Drehung gehe ich stets ein wenig in die Knie, um einen sichereren Stand zu haben.

Eine normale Rechtsdrehung beispielsweise, also eine „natürliche“ Drehung, wird von mir vorher mit einer „Absichtserklärung“ eingeleitet: Der Führungsarm drückt den Partnerarm schon früh ein wenig von sich weg in die gewünschte Richtung: Für den Partner ein wenig nach hinten, sodass der Partner weiß, dass gleich eine Bewegung nach Rechts folgt.

Ich habe gerade vom Führungsarm gesprochen. Tatsächlich aber ist es meine **Schulter**, die schon mal in die kommende Richtung zeigt und damit der Schulter des Partners den kommenden Richtungswechsel signalisiert!

So läuft das auch bei einer Linksdrehung. Es ist auch hier wieder die Schulter, die rechtzeitig das Signal zur Vorbereitung auf die Richtungsänderung gibt.

Führung in offenen Positionen

Es gibt zwei unterschiedliche Arten von offenen Start-Positionen: Die mit Blick zum Partner und die mit Blick in die gleiche Richtung.

Die offene Position mit Blick zum Partner ist eine Position, bei der die eine Hand gefasst und die andere frei ist. Entweder hat die linke Hand des Führenden die rechte Hand des Partners gefasst oder die rechte Hand des Führenden hat die linke Hand des Partners gefasst. Die jeweils andere Hand ist frei.

Der Beginn des Tanzens ist stets gleich: Die Gewichtsverlagerung ist hierbei die gleiche wie in geschlossener Position.

Die Haltung und die Position der Arme bewirkt dann, dass der Partner die Gewichtsverlagerung zu sich hin übertragen bekommt und sie automatisch mitmacht.

Bei der offenen Position mit Blick in die gleiche Richtung stehen beide nebeneinander, die Unterarme aneinander liegend nach vorne gerichtet.

Das Entscheidende hierbei ist, dass das Paar lediglich **durch die Handfassung miteinander verbunden** ist. Das bedeutet, dass eine **leichte Grundspannung im Handgelenk** und in den **Armen** vorhanden sein muss, um dem Partner Signale übermitteln zu können. Nur so ist es auch mit dieser Verbindung möglich, den Partner in alle 4 Richtungen zu führen. Die Finger dagegen bleiben offen und locker und halten nur die Hand des Partners.

Führung bei Posen

Da gibt es Hinge und Lunge, Promenade Sway, Change of Sway, Promenade Oversway

Sie unterscheiden sich von Round und freiem Tanzen erstmal gar nicht. Es kommt dabei auf den Ausgang aus diesen Figuren an, also wie man den Partner daraus wieder zurück führt!

In eine Pose hinein wird der Partner auf keinen Fall gedrückt! Der Führende bildet tatsächlich den oft genannten sprichwörtlichen „Rahmen“ für den Partner: Er hält den Partner ruhig an den Kontaktpunkten verbunden. Die Hände sind unbedingt weich am Körper.

Ist der Partner in der Promenade Sway - Oversway-Pose, warte einen kurzen Moment, ehe Du ihn dann wieder heraus holst. Ich z.B. führe ihn dann serpentinienartig herauf, vergleichbar mit Ochos im Tango Argentino bzw. Swivels im Round Dance. Dabei drehe ich meinen Oberkörper und meine Schultern in Richtung des Partners und hebe den Partner in jeder Phase ein Stückchen weiter an, bis er am Ende vor mir in der Ausgangsposition steht. Für den Partner ist das ein angenehme Art, aus einer Pose zurückgeholt zu werden!

Andere Tanzarten

Führung im Latino Dance - Salsa

Beim Salsa sind beide Partner praktisch immer in Bewegung, um dem Tanz zusätzlich Lebendigkeit zu geben.

Die Hand und das Handgelenk sind beim Salsa ein wichtiges Führungsinstrument. Das Handgelenk wird auch nach aussen gedreht, weil einige Figuren das verlangen. Schultern und Arme sind ständig locker in Bewegung. Salsa kennt sehr viel mehr Haltungen und Positionen als Ballroom Dance oder Round Dance. Auch die Tanztechnik ist eine andere.

Es wird sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand geführt und es gibt auch Arm-, Handgelenk Schulter- oder Hüftfassung. Die Bewegungswege der führenden Hand sind sehr unterschiedlich: Knapp über Augenhöhe, über dem Kopf, in Oberkörperhöhe.

Führung im Tango Argentino

Führen im Tango Argentino ist noch viel schwieriger als im Gesellschaftstanz. Das liegt an der Flexibilität des Stils und setzt unbedingtes sich-führen-lassen-wollen des Partners voraus!

In ihrem Buch „Tango Argentino – Eine Liebeserklärung Tanzkurs, Kult und Sinnlichkeit“ spricht mir Astrid Haase-Türk im Beginn ihres Vorworts aus der Seele:

„Tango Argentino, der ursprüngliche Tango wird nach anspruchsvoller, nicht strikt gespielter Musik improvisiert getanzt und vom Mann geführt. Die Frau erhält die Rolle einer selbständigen, aber abwartenden, einfühlsamen Partnerin, die höchst sensibel auf die feinen Führungsimpulse des Mannes reagiert.“

Im gleichen Buch im Kapitel „Deutschland“ auf Seite 110 schreibt auch sie vom „Führen und Folgen“:

„Führen und Folgen sind im Tango Argentino keine Beliebigkeiten, sondern essenzielle Teile des Tanzes, sie bestimmen die Improvisation und gestalten den Tanz. Führen und Folgen ist nonverbale Kommunikation, fordert von beiden Partnern vollständige Konzentration und Präsenz und lässt während des Tanzens kaum ein anderes Gespräch zu.“

Bevor der Mann führen und die Frau folgen kann, müssen zuerst beide getrennt voneinander ihre eigene Balance finden und ihre Körperachsen jeweils über dem Ballen des Standfußes platzieren. Dann wird der Kontakt durch die Tanzhaltung...hergestellt, ohne den anderen in seiner Balance zu beeinträchtigen. In der Bewegung achtet die Frau auf die Impulse des Mannes und hält Kontakt zu ihm. Sie verhält sich eher abwartend, agiert aus dem Moment heraus und betrachtet jede Schrittaktion als <abgeschlossenen Roman>. Sie soll keiner Bewegung vorgreifen, auch wenn sie ahnt, was als nächstes kommt, sondern warten, bis sie die entsprechenden Führungssignale erhält. Sie muss jederzeit mit allem rechnen...

Der Mann muss wissen, was er will, erst dann kann er vorausdenkend, entschlossen und einfühlsam führen, ohne seine Partnerin zu dominieren. Er agiert nach dem Prinzip: Erst die Frau, dann der Mann, um einen Gleichklang der Bewegungen zu erzielen. ...der Mann dient ihr.“

Führung beim Tanzen oder Das Geheimnis von Zeit und Raum

Begonnen am 24.10.2010

Und jetzt?

Lieber Leser,
ich hoffe, dass Du durch dieses Werk Einblicke in die Gesetze der Führung beim Tanzen bekommen und Mut getankt hast, beim Tanzen zu gut zu führen. Wenn das so sein sollte, so hätte ich mein Ziel erreicht oder sogar übertroffen!

Aber selbst wenn Du einfach einen Aha-Effekt erlebt hast, so wäre ich darüber mehr als zufrieden; dann hätte sich die Mühe, dieses Werk zu schreiben, ja schon gelohnt...

Alles, was ich beschrieben habe, ist im Grunde sofort umsetzbar. Ich bin mir allerdings auch bewusst, dass manches zunächst mal Geduld brauchen wird, um umgesetzt zu werden – zum Teil sogar viel Geduld. Nimm sie Dir, die Geduld – Dein Tanzpartner wird es Dir danken!

Es liegt an niemandem anderes als an Dir selbst, lieber Leser, ob und wie Du die Inhalte hier nutzt – mit welcher Erwartung Du daran gehst, die beschriebenen Themen umzusetzen. Aber erwarte keine Wunder: Auch das Tanzen und beim Tanzen das Führen fallen unter die Rubrik „Lifelong learning“, also lebenslanges Lernen.

Führung beim Tanzen oder Das Geheimnis von Zeit und Raum

Begonnen am 24.10.2010

Quellenangaben und weitere Seiten mit diesem Thema

http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/de/Lead_and_follow

<http://www.dancetv.com/tutorial/basics/position.html>

http://ballroomdancers.com/Learning_Center/Lesson/3/

Neu 30.12.2014:

<http://www.in-tanz.de/lexikon/fuehren-und-folgen.php> – gute Erklärungen

http://www.ballsaal.de/?F%FChren_und_Folgen – aus dem englischen Wikipedia übersetzte Seite

„Tango Argentino Eine Liebeserklärung Tanzkurs, Kunt und Sinnlichkeit“
Astrid Haase-Türk blv-Verlag