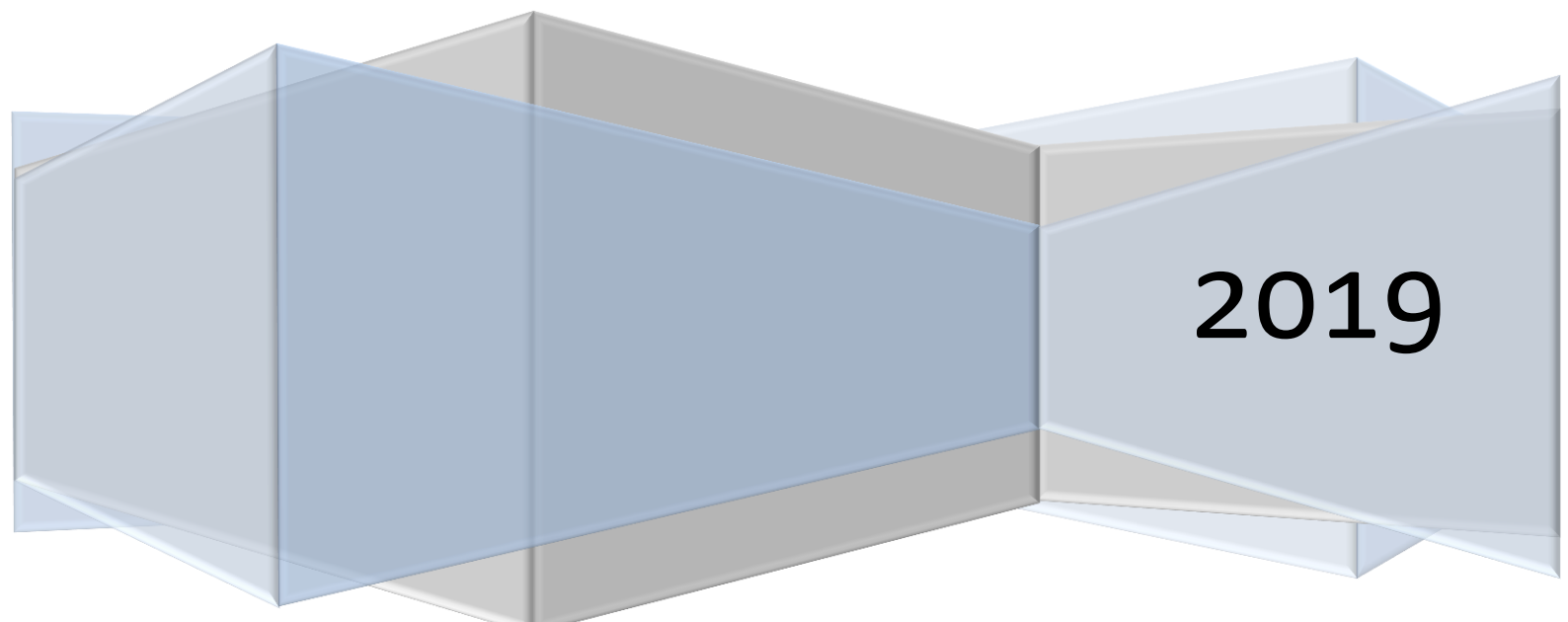


Line Dance Guide für Anfänger

Ratgeber für Anfänger

Zusammengetragen von Renate Schmitz



2019

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Herz und Kreislauf	2
Gleichgewichtssinn und Muskulatur	2
Ausdauer und Kondition.....	2
Lebensfreude.....	2
Gedächtnistraining	2
Deine ersten Schritte	3
Orientierung auf der Tanzfläche	4
Tanzaufbau	4
So wird trainiert	5
Allgemeines.....	5
Tipps.....	6
Die 7 – Tage Methode	7
Line Dance Tanz Levels	8
Absolute Beginner Level	9
Beginner Level	9
Improver Level.....	10
Intermediate Level	11
Advanced Level.....	11
Line Dance Etikette	12
Regeln auf der Tanzfläche	12
Regeln rund um die Tanzfläche	13

Einleitung

Wenn du ein Anfänger bist, ist das Folgende eine Sammlung von Vorschlägen, die das Lernen von Line Dance einfacher, weniger frustrierend und angenehmer machen. Viele der Punkte sind das Ergebnis meiner eigenen Lernerfahrung, für andere habe ich verschiedenen Quellen durchforstet.

Vielleicht denkst du bei Line Dance an junge, dynamische, gut gebaute und vor allem schlanke Menschen. Ja natürlich, solche Linedancer (Ladies eingeschlossen) gibt es natürlich. Die meisten sind ganz normale Leute: dick oder dünn oder groß oder klein oder jung oder alt. Ja, eine Linedanceparty ist ein Treff der Generationen.

Ich habe »Country-Kids« erlebt, die den Erwachsenen etwas vorgemacht haben. Die Generation 50+ hat sich den Line Dance schon lange erobert und mit 65+ haben die meisten erst richtig Zeit dafür.

Es soll eine amerikanische Studie geben, in der untersucht wurde, welche Sportarten gut als Vorbeugung gegen Demenz geeignet sind. Ein vorbeugender Effekt soll nur bei einer Sportart nachgewiesen worden sein: dem Tanzsport!

Zufällig traf ich auf einer Linedanceparty eine Aerobic-Trainerin und sagte zu ihr scherzhaft: »Ihr macht Bauch, Beine und Po, und wir nur Beine.« Sie antwortete aber ernsthaft: »... und Rücken!«

Herz und Kreislauf

Die Bewegungen beim Tanzen trainieren den Herzmuskel und können Herzinfarkt und anderen Herzkreislauferkrankungen vorbeugen. Auch auf den Blutdruck kann sich ein positiver Effekt einstellen.

Gleichgewichtssinn und Muskulatur

Tanzen fördert den Gleichgewichtssinn und stärkt die Muskulatur.

Bei älteren Menschen haben Stürze oft gravierende Folgen. Gerade im Line Dance werden die Bewegungen gezielt koordiniert. Zusammen mit der verbesserten Muskulatur sinkt das Sturzrisiko. Line Dancer lernen sich in ihren Bewegungen auszubalancieren – auch wenn der Körper mal durch eine Unachtsamkeit ins Stolpern geraten sollte ...

Ausdauer und Kondition

Auch hier ist nach einer gewissen Zeit eine deutliche Verbesserung festzustellen.

Lebensfreude

Tanzen macht Spaß und glücklich. Gerade die Gemeinschaft mit anderen Tänzern und die daraus entstehenden sozialen Kontakte verhelfen zu einer positiven Lebenseinstellung.

Gedächtnistraining

Beim Erlernen der Tänze mit immer wieder neuen Schrittkombinationen steigt die Gedächtnisleistung und gleichzeitig wird die Konzentration verbessert. Selbst Kinder können davon profitieren. Line Dance – ein Sport für alle Generationen!

Deine ersten Schritte

Line Dance ist ein choreografierter Tanzstil. Das bedeutet, von Varianten und Fehlern abgesehen, du folgst einer festgelegten Reihe von Schritten, die der Choreograf konzipiert hat.

Jeder Tanz hat einen eigenen Namen und es kommt vor, dass es auf eine Musik unterschiedliche Choreografien gibt. Wenn du dir den Tanz als Video ansehen möchtest ist es sinnvoll den Lehrer zu fragen, welcher gelehrt wurde. Auf den Step Sheets sind diese Informationen vorhanden.

Anstatt einen Tanz auf ein Blatt zu schreiben oder einen Tanz Schritt für Schritt zu lernen, haben Choreografen und Line Dancer sich Namen für kurze Schrittfolgen einfallen lassen - also statt zu sagen: "Geh zur Seite, Schritt dahinter, Schritt zur Seite, Schritt zusammen" Man sagt nur "Grapevine".

Während dies die Dinge für Lehrer, Choreografen und Tänzer viel leichter, schneller und einfacher macht, hat es leider das unglückliche Ergebnis, dass Line Dance voller sogenannter „Step Sheets“ ist.

Und wie bei jeder neuen Aktivität, die voll von Jargon ist, wirst du die Bedeutungen nicht kennen, d.h. die Namen für mindestens die grundlegenden Schrittsequenzen wirst du nicht kennen, wenn du versuchst einen Tanz zu lernen.

Wenn du in einem Anfängerkurs beginnst, ist es die Aufgabe des Lehrers, dir nicht nur Tänze beizubringen und dein Selbstvertrauen zu stärken, sondern genauso wichtig, dir zumindest die grundlegenden Schrittsequenzen beizubringen. Natürlich wird das Unterrichten dieser Schrittsequenzen üblicherweise als Teil des Tanzunterrichts durchgeführt - der Lehrer wird eine Reihe von Schritten zeigen und dann den Tänzern den Namen für diese Sequenz mitteilen. Wenn sich die Tänzer verbessern, kann der Lehrer zunehmend nur den Namen der Sequenz verwenden. Das hängt aber davon ab, ob neue Anfänger dazu kommen, oder nicht.

Besteht eine Gruppe nur aus Anfängern, kann es sein das ein Instruktor eine bestimmte Schrittsequenz alleine unterrichtet - als ich anfing, erinnere ich mich, dass meine damalige Lehrerin die ganze Gruppe in einem Kreis hatte und dann Shuffles herum und herum und herum übte, bis wir es richtig verstanden hatten. Sich an die benannten Schrittfolgen zu erinnern, ist eigentlich wichtiger als zu versuchen, einen bestimmten Tanz zu lernen - während Tänze populär werden und dann in Vergessenheit geraten, sind die Schrittfolgen ewig -mindestens so ewig wie Line Dance, das kann lange sein!

Der Übergang vom „Absoluten Beginner“ zum „Beginner“, zum „Fortgeschrittenen“- und schließlich zum „anspruchsvollen Tänzer“ ist wirklich eine Frage des Lernens von immer komplexeren Schrittfolgen und deren Zusammenführung.

Einige Schrittfolgen sind synkopiert, andere nicht. Eine nicht synkopierte Schrittsequenz ist eine Sequenz, bei der jeder Schritt in der Sequenz bei aufeinanderfolgenden Schlägen der Musik ausgeführt wird. Synkopierung ist, wo zwei Schritte in einem Takt gemacht werden. Syncopation ist normalerweise nicht Teil des Anfängerlevels, jedoch gibt es ein paar synkopierte Schrittsequenzen, die man in Anfängerlevels finden kann.

Orientierung auf der Tanzfläche

Linedance ist ein **Formationstanz**, das heißt die Tänzer (Ladies eingeschlossen) stehen in mehreren **Reihen** neben- und hintereinander. Alle tanzen synchron nach einer Choreographie, die zu dem ausgewählten Musikstück bekannt ist.

Man orientiert sich an **4 Wänden** (Wall), egal ob diese wirklich da sind oder nicht. Jeder Tanz startet mit Blick auf eine bestimmte Wand. Die Choreographien wiederholen sich innerhalb eines Musikstücks, i.d.R. beginnen die **Durchgänge** (Wiederholungen) an verschiedenen Wänden. Kommen so nacheinander bei Durchgangsbeginn alle vier Wände dran, ist es ein 4-Wall-Tanz. Sehr häufig sind auch 2-Wall-Tänze.

Zu Beginn eines neuen Tanzes steht man so, dass man zur Bühne (zum DJ, zur Musikanlage, ...) schaut, also dahin, wo die Musik herkommt. Jeder Tanz beginnt mit Blick auf eben diese Wand. Weiterhin stellt man sich vor, dass man auf einem **Uhren-Zifferblatt** steht, und **beim Start** schaut man quasi auf **12 Uhr**. Man spricht auch von der »12-Uhr-Wand«.

Nach einer Vierteldrehung rechts herum schaut man demzufolge auf 3 Uhr. Typische Drehungen sind Viertel-, halbe und ganze Drehungen. Andere, wie Achteldrehung, kommen seltener vor.

Tanzaufbau

Die Choreographien des Linedance sind Schrittfolgen, die man durchtanzt und dann von vorn beginnt. Man tanzt einen Durchgang nach den anderen, bis die Musik zu Ende ist. Soweit das grundlegende Prinzip.

Wir »tanzen durch«: Non-Phrased Dances

Dabei orientiert man sich nur am Grundtakt der Musik und richtet sich nicht nach dem Gesang oder der Struktur der Musik. Vor allem alte Tänze sind so gestrickt, und häufig sind mehrere verschiedene Musikstücke für denselben Tanz angegeben.

Tänze für ein bestimmtes Musikstück

Sehr bald wurden Choreographien entwickelt, die sich nicht nur nach dem Grundtakt der Musik richten, sondern auch nach dem Gesang und/oder instrumentalen Einfügungen. Solche Choreographien werden für ein bestimmtes Musikstück geschrieben.

Seit Jahren sind fast nur solche Tänze aktuell, die auch mal als Phrased Dances bezeichnet wurden. Die wenigen Non Phrased Dances, die heute erfunden werden, sind meistens Einführungstänze für absolute Beginner.

Restart

Eine Methode, Übereinstimmung mit Musik und Gesang herzustellen, sind Restarts. Ein Restart unterbricht einen Durchgang an einer vorgesehenen Stelle mit der Anweisung, sofort den nächsten Durchgang von vorn zu beginnen. Beispielsweise könnte es heißen: »Tänze im 3. Durchgang bis Count 16 und beginne von vorn«.

Da verwirrenderweise für »Durchgang« häufig »Wand« (Wall) gesagt wird, kann eine solche Anweisung auch lauten: »Tänze in der dritten Wand bis Count 16 und beginne von vorn«. Es können durchaus mehrere Restarts an verschiedenen Stellen vorkommen.

Brücke (Tag)

Eine andere Methode, den Tanz mit dem Musikstück zu synchronisieren, sind Brücken. Eine Brücke (engl. Tag) besteht aus zusätzlichen Schritten (häufig über 4 oder 8 Counts), die an einer bestimmten Stelle eingefügt werden. Fiktives Beispiel: »Nach dem 5. Durchgang tanze zusätzlich ...«. Die Stelle »...« verweist dann auf die Schrittbeschreibung der Brücke.

Es überrascht sicher nicht, dass es in einem Tanz auch mehrere Brücken geben kann. Zur Freude der Tänzer können Brücken und Restarts und Kombinationen von beiden vorkommen.

Phrased Dances

In der heutigen Zeit versteht man unter Phrased Dances Tänze, bei denen die Choreographie aus verschiedenen Abschnitten besteht. Jeder Abschnitt hat seine eigene Choreographie, häufig über 32 Counts. Diese Abschnitte werden ganz einfach mit A, B, C ... (je nach Anzahl) gewissermaßen nummeriert.

Dann folgt eine Anweisung etwa in der Art: AAABACABC die besagt, in welcher Reihenfolge diese Abschnitte nacheinander zu tanzen sind. Natürlich sind zusätzlich Brücken und Restarts nicht ausgeschlossen.

Intro und Ending

Zu guter Letzt ist eventuell zu klären, wann genau ein Tanz beginnt und wie er endet.

Bemerkungen wie »Tanz beginnt nach 32 Counts« und andere Hinweise können am Anfang einer Choreographie stehen und genau die Stelle benennen, an der die Tänzer den ersten Schritt tanzen.

Manchmal gibt es auch eine besondere Schrittfolge, die nur am Anfang getanzt wird (Intro).

Ein Musikstück kann langsam ausklingen oder mit einer bestimmten Melodie enden. Ein Ending beschreibt zusätzliche Schritte nur für das Ende des Tanzes, selten mehr als über 4 Counts. Ein Ending bewirkt meistens, dass die Tänzer am Ende wieder auf 12 Uhr stehen.

So wird trainiert

Allgemeines

Im Linedance ist es durchaus üblich, dass der Trainer (die Trainerin inbegriffen) mit dem Rücken zu seinen Teilnehmern steht, wenn er etwas erklärt. Logisch, beim Tanzen in der Formation sieht man die in der vorderen Reihe stehende Person immer von hinten, und so gewöhnt man sich gleich an die Tanzsituation.

Nun zeigt der Trainer die ersten Schritte eines Tanzes, und fordert die Gruppe auf, die Schritte nachzumachen. Das geht alles ohne Musik, und wir sagen dazu »kalt tanzen« (oder auch »trocken tanzen«). Stück für Stück wird so der ganze Tanz übergebracht, und wenn einige Durchgänge durchgetanzt wurden, wird das Ganze mit Musik versucht. Selten klappt alles sofort, was auch nicht weiter schlimm ist. Die Einführungstänze sind nun so angelegt, dass man die Schritte sich sofort merken kann - theoretisch.

Den ersten Tanz lernt man auf diese Weise in recht kurzer Zeit. Da jedoch ein Trainingsabend in der Regel ein bis zwei Stunden (mit Pausen) dauert, werden mitunter am ersten Tag mehrere Einführungstänze vermittelt.

Und da beginnen die unerfahrenen Teilnehmer sich Sorgen zu machen:

Neue Begriffe, neue Tänze, bisher unbekannte Schrittbezeichnungen Wie soll man sich in so kurzer Zeit **das alles merken?**

Die Antwort ist höchst einfach: **Gar nicht!**

Denn beim nächsten Mal wird wiederholt und erneut »kalt« getanzt, sodass auch Personen, die einmal nicht kommen konnten, den Anschluss erhalten. Außerdem wird man einen Tanz vollkommen sicher und fehlerfrei erst nach mehreren Trainingseinheiten und Wiederholungen tanzen können.

Und das geht später immer so weiter: Einen neuen Tanz erst mal kalt lernen, mit Musik versuchen, später wiederholen bis man es kann.

Auch Linedance Partys mit offenen Workshops sind so gestrickt: Ein Coach tanzt vor (der nicht selten auch der DJ ist), und alle im Saal tanzen nach. Neueinsteiger bleiben mit offenem Mund stehen und wundern sich, wieso die anderen das so schnell begreifen...

Und so geht es ... Diese Fähigkeit erlernt mit der Zeit jeder, der nicht aufgibt.

Wichtig ist zunächst, das regelmäßige Training (jaja, ich weiß ...). Und ich empfehle: immer mitmachen, dann kommt das „merken“ von ganz allein. Außer unseren Körper trainieren wir nämlich auch unser Kurzzeitgedächtnis. Als sehr hilfreich hat sich die „Die 7 – Tage Methode“ erwiesen.

Mit der Zeit gewöhnt man sich an die Art des Trainings immer besser, und lernt die Tänze allmählich immer schneller. Allerdings muss man auch ein bisschen Geduld mit sich selbst haben, was nicht heißt, dass man seinen Ehrgeiz unterdrücken sollte.

Man glaubt es anfangs nicht: aber nach einem Jahr kann man durchaus bis zu 30 Tänzen gelernt haben. Sofort aus dem Stand heraus tanzen kann man höchstens die letzten 15. Und die anderen?

Lass dich da von deinem Langzeitgedächtnis überraschen! Ein, vielleicht zweimal kalt wiederholt - und ein vergessen geglaubter Tanz ist wieder präsent. Das funktioniert sogar nach Jahren!

Tipps

Erste Voraussetzung für das erfolgreiche Erlernen von Line Dance ist die **Konzentration**. Es kommt viel Neues auf dich zu. Du musst dir die Schrittfolgen und Begriffe merken und vielleicht (nach Jahren?) auch das „lernen“ wieder lernen. Jeder Mensch hat eine eigene Methode, wie er sich etwas merken kann. Die Einen zählen, Andere müssen den Tanz sehen, wieder andere brauchen es schriftlich und es gibt auch Tänzer die lernen die Sequenzen auswendig. Finde heraus zu welcher Gruppe du gehörst.

Sei geduldig! Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut - erwarte nicht, nach nur einer Stunde mit den Besten zu tanzen. Für die meisten Leute dauert es ungefähr drei Wochen, bis sie mit ihrem ersten Tanz vertraut sind. Wenn es länger dauert, keine Sorge - wie lange es dauert bis du es kannst hat wenig Einfluss darauf, wie gut du in einem Jahr bist.

Balance ist wichtig. Halte deinen Körper gerade, den Kopf nach oben. Dein Schwerpunkt sollte über dem Fuß sein, auf dem dein Gewicht liegt. Verstecke deine Hände nicht in den Hosentaschen und die Daumen gehören nicht in die Gürtelschlaufe. Benutze deine Arme um das Gleichgewicht zu halten oder Schwung zu holen.

Hab keine Angst, **um Hilfe zu bitten**. Denken Sie daran, der Ausbilder ist dafür da, um dir beizubringen, wie man Line Dance macht. Wenn du Schwierigkeiten mit einem bestimmten Schritt hast oder etwas nicht verstehst und mehr Hilfe benötigst, frage den Lehrer. Und hoffe nicht, dass jemand anderes diese "dumme Frage" stellt, die wirklich beantwortet werden muss - wenn jeder hofft, dass jemand anderes um Hilfe schreien wird, wird niemand fragen und der Lehrer wird denken, dass niemand Schwierigkeiten hat. Gewöhn es dir nicht an, anderen Mittänzern auf die Füße zu sehen. Du kannst nicht wissen ob das richtig ist, was da getanzt wird. Einzig Ausnahme ist der Lehrer.

Sei nicht entmutigt, wenn du denkst der schlechteste Tänzer in der Gruppe zu sein scheinst - jeder begann als Anfänger. Die beiden linken Füße von heute können der Champion von morgen sein.

Nein, du brauchst keinen Partner!!! Für deine Fehler bist du selbst verantwortlich ;-)

Geeignetes Schuhwerk ist sehr wichtig. Nein, ich meine nicht, dass ihr Cowboystiefel tragen müsst, sondern Schuhe oder Stiefel, die bequem sind und genau die richtige Traktion bieten. Schuhe mit Lederbesatz sind am besten, aber nicht zwingend - besonders für Anfänger. In meinem ersten Jahr trug ich ein Paar Halbschuhe mit normalen glatten Sohlen. Sind die Sohlen zu stumpf, tun deine Knöchel danach sehr weh (dies ist auch der Fall, wenn der Boden schlecht ist). Sind die Sohlen zu glatt, dann rutschst du über den Boden und für einen Anfänger bedeutet das wahrscheinlich einen gelegentlichen Sturz. Wenn der Boden zu rutschig für deine Schuhe ist, gibt es verschiedene Arten von Klebeband, die du auf die Sohlen kleben kannst – frage in der Gruppe, jemand wird dir sagen können, was vor Ort verfügbar ist.

Ansonsten sollte der gesunde Menschenverstand die Wahl der Schuhe vorschreiben. Denke daran, du tanzt auf einem Holzboden, so dass alles, was den Boden beschädigen könnte, ein No-Go ist. High Heels sind auch ein großes No-Go - abgesehen von den Schäden am Boden, sind sie ein Killer für die Füße beim Tanzen. Und auch „Schläppchen“ (Sandalen mit Riemchen) bieten nicht genug Halt für den Fuß beim Tanzen. Oh, und der Rest deines Outfits liegt ganz bei dir.

Wenn du das erste Mal zu einer Gruppe gehst, vergewissere dich vorher, dass auch Anfänger unterrichtet werden. Stelle dich dem Lehrer und der Gruppe vor und berichte ihnen, dass du ein Anfänger bist. Wenn der Unterricht beginnt, ist **der beste Platz vorne in der Mitte**. Ja, du kannst dich ganz hinten in der letzten Reihe verstecken, aber das macht es schwieriger, den Lehrer und vor allem die Füße des Lehrers zu sehen. Nach deiner ersten Tanzstunde solltest du dich noch nicht entscheiden, bleibst du dabei oder nicht. Gib dir Zeit und stell dir die Frage nach dem 3. oder 4. Unterricht. Findest du Line Dance dann immer noch so toll, dann hat dich das Fieber gepackt. Wenn du deinen ersten Tanz erlernst hast, wirst du voll Stolz nach Hause gehen.

Die 7 - Tage Methode

Line Dance lernen leicht gemacht von Harry Schalk

Jeder hat beim Erlernen eines Tanzes so seine eigene „Methode“ entwickelt. Doch jeder klagt darüber, zu wenig Zeit zum Üben zu haben, so dass der Tanz nicht wirklich sitzt. Es kommt beim Line Dance nicht nur auf Kondition oder Koordination an, sondern vor allem aber auch, sich gut und schnell konzentrieren zu können, um den erlernten Tanz im Kopf Schritt für Schritt ablaufen zu lassen. Aber dazu muss der Tanz erst in unserem Gehirn gespeichert werden. Damit dies einfacher geht, habe er eine Methode entwickelt, die dies unterstützen kann.

Mit wenig Zeitaufwand kommt man so zu erstaunlichen Erfolgen und entdeckt sehr schnell den Spaß am Tanz. Wenn man die nachfolgenden Punkte befolgt, gilt die Ausrede „keine Zeit zum Üben“ nicht mehr.

Tag1: Der Tanz wird im Kurs gelernt, getanzt und wiederholt. Man erhält eine Tanzbeschreibung und weiß, wie es geht. Hier ist wichtig, schon im Kurs sich selbst NICHT aufzugeben und es trotz Schwierigkeiten zu versuchen. Problemschritte gleich mit dem (der) Tanzlehrer/in abklären. Wenn der Tanz im Kopf ist, ist er drin. Beim nach Hause kommen oder vor dem zu Bett gehen, nochmals ein, zweimal kurz durchgehen.

Tag 2: Morgens, wenn es die Zeit erlaubt, kurz einmal den Tanz durchgehen (eine Seite genügt), nur um sich an die Schritte zu erinnern. Abends dann nochmals. Und wenn dies nicht möglich ist, sollte mindestens einmal am Tag der Tanz wiederholt werden. So kann das Gehirn sich nochmals erinnern und speichern. (1-2 Minuten)

Tag 3: Gegen Abend einmal den kompletten Tanz durchgehen. Tanzbeschreibung dazu nehmen, aber nur nachsehen, wenn man sich unsicher ist. (3-5 Minuten)

Tag 4: Intensivtag. Hier wäre es von Vorteil, einen Computer (oder wenigstens Radio) dazu zu nehmen. Wer den Computer mit Internetverbindung verwendet, kann über YouTube den Tanz abrufen. Meist ist dann die Originalmusik auch dabei. Versucht, ob ihr mittanzen könnt. Schaut es euch ab, wenn ihr Probleme habt. Mit Radio und CD nehmt einfach ein passendes Lied und versucht zu tanzen. NICHT AUFGEBEN! Wer sich schwer tut oder keine Musik oder PC hat, sollte den Tanz 2-3 x flott durchgehen. (20 Min.)

Tag 5: Ruhetag. Heute soll dein Kopf „ausdampfen“. Wenn du Lust hast, kannst du natürlich tanzen, musst du aber nicht. (0 Minuten)

Tag 6: Heute im Laufe des Tages gehst du den Tanz nochmal durch. Es genügt einmal. Du wirst bemerken, dass es dir nun schon leicht fällt. Eventuell versuchst du auch, einen Tanz der Vorwochen zu wiederholen. Aber es genügt auch der eine Tanz. (1-2 Minuten)

Tag 7: Letzter Tag. Nun müsstest du soweit sein, den Tanz jederzeit und überall zu tanzen. Dein Gehirn sollte nun den Tanz abrufen können. Versuche es einfach mehrmals am Tag, wo du gerade kannst. Wenn möglich, versuche auch die vorher erlernten Tänze kurz zu wiederholen. (5-10 Minuten). Solltest du am nächsten Tag keinen Kurs besuchen, so kannst du zweimal wöchentlich Tag 7 wiederholen, damit deine erlernten Tänze gefestigt werden.

Diese Methode ist keine Garantie, dass du die Tänze erlernst. Aber wenn du dich daran hältst, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es doch klappt. Probieren geht über Studieren

Viel Spaß beim Üben!

Line Dance Tanz Levels

Dieser Leitfaden wurde vom „Linedancer“ Magazin in enger Zusammenarbeit mit erfahrenen und sachkundigen Tanzprofis, Line Dancern, Tanzlehrern und Choreografen zusammengestellt.

Er bietet eine einfache Anleitung, um die geeignete Choreographie zu finden, die die Basis der fünf häufig verwendeten Line Dance Levels bildet für - absoluter Anfänger, Anfänger, fortgeschrittener Anfänger, Fortgeschrittene und anspruchsvolle Tänzer.

Es ist der Inhalt der Choreographie und nicht die Erfahrung oder Fähigkeit des Tänzers, der das Niveau eines Tanzes bestimmt.

Zusätzliche Beiträge, Vorschläge und Empfehlungen sind willkommen.

Absolute Beginner Level

Diese Klassifizierung bezieht sich auf Choreographien für diejenigen, die absolut keine Tanzerfahrung haben.

Die Beschreibung enthält eine kurze Abfolge von einfachen Schritten (Stehschritte, z. B. Berührungen, Schwingen, Fersengrabungen, Tritte, Stampfen usw.) sowie einfache Bewegungsschritte (z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts).

Generell sollten Choreographien auf dieser Ebene ohne Taktänderungen, Brücken (zusätzliche Schritte), Neustarts und nicht mehr - als eine 1/4 oder eine 1/2 Drehung - in einer Runde enthalten.

Beginnen Sie mit mäßigem Tempo und verwenden einen starken 4/4 oder 3/4 Takt. Idealerweise hätte die Choreographie nicht mehr als 16 Zählstritte, obwohl einige mit Spiegelbildschritten die Zählung erhöhen können, ohne die verwendeten Sequenzen zu erhöhen.

Eine AB-Beschreibung vermittelt ein grundlegendes Verständnis davon, wie man verschiedene Schritte zu unterschiedlicher Musik macht. Diejenigen, die absolut neu im Tanzen sind, sollten in der Lage sein, eine AB-Choreographie nach kurzen Anweisungen ohne Stress oder Panik durchzuführen. In diesem Stadium soll in die korrekte Tanzterminologie und Tanzboden-Etikette eingeführt werden.

- Geeigneten Zähl-Rhythmen: 1 2 3 4, 1&2 3&4 1 2 3 (langsam)
- Anzahl Counts: 16 (32), 24
- Level Drehungen: Pivot 1/4 Turn, Pivot 1/2 Turn, Walk Around, Balance Turn
- Beats: langsam 68-100, mittel 100-160 (möglich)

Absolute Anfänger des Line Dance finden die unterschiedlichen Schritte am Anfang verwirrend und schwierig. Oft fehlt es auch an Konzentration. Der Unterricht sollte sich auf einfache Wiederholungen konzentrieren, die nicht mehr als eine einfache Viertel oder eine halbe Umdrehung haben. Die Schüler müssen Gewichtsveränderung und Timing-Werte erfassen und lernen sich zu konzentrieren. Sie sollten beginnen, Selbstvertrauen aufzubauen und die Übung zu genießen.

In der zweiten Stufe sollten die Tänzer die Lehrmethoden verstanden haben, die Tanz-Etikette einhalten und eine korrekte Terminologie anwenden können. Nach ausreichend Übung erhalten die Tänzer ein gutes Gefühl für Timing und Rhythmus. Die Tänzer sollten in der Lage sein, Richtungsänderungen und einfache Drehungen zu bewältigen.

Beginner Level

Diese Klassifizierung bezieht sich auf Choreographien die auf den Fähigkeiten des absoluten Anfängerlevels aufbaut. Diese Choreographien sind für diejenigen geeignet, die bereits Tanzerfahrung haben.

Bei Anfänger-Choreographien kommen zusätzliche Schrittfolgen dazu und können bis zu zwei Drehungen, z.B. zwei 1/4 Umdrehungen am Ende einer Sequenz (Chasse oder Grapevine), haben. Sie können auch verschiedene Rhythmen wie Walzer oder Cha Cha beinhalten und die Tempi können von langsam bis moderat reichen.

Choreographien dieses Levels zeigen, wie verschiedene Schritte ineinander übergehen und liefern einige grundlegende Haltungsprinzipien - aufblicken und Körperhaltung.

In diesem Stadium können „Cross-Body-Bewegungen“, wie Cross Rocks und Weaves, eingeführt werden. Im Allgemeinen haben Choreographien auf diesem Niveau nicht mehr als 32-48 Tanzschritte, aber sie können mehr als eine Richtungsänderung enthalten, wie zwei 1/2 Umdrehungen in entgegengesetzten Richtungen. Choreographien mit Beginner Level verwenden unterschiedliche Rhythmen.

- Geeignete Zähl-Rhythmen: 1 2 3 4, 1&2 3&4, 1 2 3 &4, 1&2 3 4, 1 2 3 (slow)
- Anzahl Counts: 32 (48), 36
- Level Drehungen: Pivot ¼ Turn, Pivot 1/2 Turn, Walk Around, Balance Turn, Grapevine, Chasse Turn, Paddel Turn, Jazz Box
- Beats: langsam 68-100, mittel 100-160, schnell 160-200+ (möglich)

Bei diesem Level ist die Einführung von etwas längeren Übungen in moderatem Tempo akzeptabel. Einfache Shuffle Steps, Cross Body Rock und die Chasse können eingeführt werden. Tänzer sollten sich bei den Übungen viel bewegen, da mehr Bewegungsschritte beinhalten können.

Am Ende dieser Phase sollten die Tänzer mit allen AB- und BEG-Schrittmustern vertraut sein. Sie werden die verschiedenen Übungen genossen haben und bestrebt sein, Fortschritte zu machen, wenn ihre Zuversicht wächst.

Improver Level

Diese Klassifizierung bezieht sich auf Choreographien, die einige frühere Tanzerfahrungen und Grundfertigkeiten voraussetzt.

Bei Improver-Level-Tänze kommen zusätzliche Schritte dazu, wie Electric Kicks, Rolling Grapevine, Ronde Sweeps, Swivets und Figur-Acht-Drehungen. Taktänderungen wie Anchor Step, Coaster, Mambo und Sailor Steps werden zusammen mit mehr Drehtechniken eingesetzt. Choreographien dieses Levels verwenden verschiedene Rhythmen und Tempi z.B. Samba, Tango, Swing und Rumba, die das unterschiedliche Timing und Styling widerspiegeln.

Choreographien dieses Levels können bis zu 64 Tanzschritte haben, fast immer mit mehreren Drehungen. Wenn nicht bereits erlernt, werden die Tänzer mit Brücken und Neustarts vertraut gemacht.

- Geeignete Zähl-Rhythmen: 1 2 3 4, 1&2 3&4, 1 2 3 &4, 1&2 3 4, 1 2 & 3 4, 1 2 3 4 &, 1 2 3 (slow)
- Anzahl Counts: 48, 64
- Level Drehungen: Pivot ¼ Turn, Pivot 1/2 Turn, Walk Around, Balance Turn, Grapevine, Chasse Turn, Paddel Turn, Jazz Box, Monterey, Hinge Turn, Reverse Turn, Unwind, Sailor, Rumba Box Turn, Full Forward Turn
- Beats: langsam 68-100, mittel 100-160, schnell 160-200+

Auf dem Level der Improver sollten die Tänzer mit längeren und zusätzlichen Rhythmen umgehen können, die eine Vielzahl neuer Schrittfolgen erfordern.

Dies ist eine aufregende Zeit für den Tänzer, da sich die Lernkurve beschleunigt, das Selbstvertrauen wächst und das Vergnügen gesteigert wird. In diesem Stadium können kurze, aber offensichtliche Tags und Neustarts eingeführt werden.

Ein erfahrener Improver Level Tänzer wird in der Lage sein, die meisten Schrittfolgen zu meistern und sich sicher zu fühlen, eine Vielzahl von Drehoptionen sowie mehrere Richtungsänderungen in einer Übung durchzuführen. Zu diesem Zeitpunkt werden die Tänzer in der Lage sein, den Unterschied in

den Tanzrhythmen zu hören und zu fühlen und sie werden die Brücken und Neustarts verstehen und bewältigen.

Intermediate Level

Diese Klassifizierung bezieht sich auf Choreographien, die für erfahrene Tänzer geeignet sind. Für diejenigen, die eine umfassende Palette von Schrittsequenzen und Bewegungen beherrschen. Eine Intermediate Level Choreographie wird wahrscheinlich interessante Schrittkombinationen, Pausen, Taktänderungen, Körperbewegungen, zeitliche Koordinierung und Styling aufweisen.

Diese Choreographien können eine beliebige Anzahl von Drehtechniken umfassen und bis zu 64 Zählern als normal haben, aber auf dieser Ebene können Zählungen wesentlich mehr sein, da Choreographien der Musik zugeordnet werden und Tags und Brücken enthalten können. Dies ist das beliebteste Tanzniveau. Hier fühlen sich erfahrene gesellige Tänzer am wohlsten. Es bietet eine große Auswahl an Choreographien, und die meisten Tänze erfüllen oft neue Herausforderungen, die sowohl Spaß machen als auch lohnenswert sind.

- Geeignete Zähl-Rhythmen: 1 2 3 4, 1&2 3&4, 1 2 3 &4, 1&2 3 4, 1 2 & 3 4, 1 2 3 4 &, 1a 2a 3a 4,
- 1 2 3 (slow), 1 2 3 (fast)
- Anzahl Counts: ohne Limit
- Level Drehungen: Pivot $\frac{1}{4}$ Turn, Pivot $\frac{1}{2}$ Turn, Walk Around, Balance Turn, Grapevine, Chasse Turn, Paddel Turn, Jazz Box, Monterey, Hinge Turn, Reverse Turn, Unwind, Sailor, Rumba Box Turn, Full Forward Turn, Pencil Turn, Spin Turn, Spiral Turn
- Phrasen: AB, AAB, ABC usw.
- Beats: langsam 68-100, mittel 100-160, schnell 160-200+

Beim Übergang in den Intermediate Level gibt es sehr wenige neue Schrittfolgen zu lernen. Die Tänzer sind mit den meisten Rhythmen und Tempi vertraut und in der Lage, Tänze mit mehreren Brücken, Neustarts durchzuführen. Der Wunsch, Styling und Technik zu verbessern, wird instinktiv.

In diesem Level können Phrasierungen eingeführt werden.

Auf dieser Ebene nähern sich die Tänzer den fortgeschrittenen Übungen und sind in der Lage, die meisten bis zu diesem Niveau mit Leichtigkeit aufzunehmen und auszuführen. Sie werden mit neuen Schrittfolgen wenig Schwierigkeiten haben und mit mehreren Richtungsänderungen und Drehoptionen zurechtkommen.

Advanced Level

Choreographien auf dieser Ebene enthalten das gesamte Spektrum der Schrittfolgen in jeder Kombination und werden alle Tempi und Rhythmen umfassen. Sie beinhalten wahrscheinlich komplexe Tanzbewegungen, die an die Grenzen gehen.

Fortgeschrittene Tänze können von einer recht kurzen Schrittfolge bis hin zu sehr komplizierten, langwierigen oder völlig phrasierten Choreographien reichen. Unweigerlich werden sie eine Reihe von Drehungen und Richtungsänderungen und eine Vielzahl von unterschiedlichen Schritten aufweisen, die alle eine gute Technik und Koordination erfordern.

Choreographien auf diesem Niveau werden für die meisten Leute eine Herausforderung sein, aber es befriedigt sehr, sie gemeistert zu haben. Es wird sich anfühlen wie eine Leistungstanzleistung.

- Geeignete Zähl-Rhythmen: 1 2 3 4, 1&2 3&4, 1 2 3 &4, 1&2 3 4, 1 2 & 3 4, 1 2 3 4 &, 1a 2a 3a 4,
- 1 2 3 (slow), 1 2 3 (fast)
- Anzahl Counts: ohne Limit
- Level Drehungen: Pivot ¼ Turn, Pivot 1/2 Turn, Walk Around, Balance Turn, Grapevine, Chase Turn, Paddel Turn, Jazz Box, Monterey, Hinge Turn, Reverse Turn, Unwind, Sailor, Rumba Box Turn, Full Forward Turn, Pencil Turn, Spin Turn, Spiral Turn
- Beats: langsam 68-100, mittel 100-160, schnell 160-200+

Tänzer auf dieser Ebene haben so viel Selbstvertrauen entwickelt, das sie einfache Beginner Tänze bereits durch zusehen erlernen können.

Line Dance Etikette

Tanzen, insbesondere Line Dance, macht sehr viel Spaß. Und weil das auch so bleiben soll, möchten wir euch an dieser Stelle ein paar Tipps und Hinweise zur sogenannten Line Dance Etikette geben, denn wie überall im Leben gibt es auch beim Line Dance ein paar Regeln, die es zu beachten gilt. Keine Angst, nichts Schlimmes, aber wenn ihr diese einfachen Regeln beherzigt, steht einem ungestörten Line Dance Vergnügen nichts im Wege.

Die Line Dance Etikette (auch Dancefloor-Etikette genannt) ist ein **kleiner „Knigge des Tanzbodens“**. Sie regelt zum einen die zeitgleiche Ausführung verschiedener Tanzrichtungen auf derselben Tanzfläche und stellt zum anderen ein paar sinnvolle "Benimm-Regeln" für das Verhalten auf und neben der Tanzfläche auf.

Regeln auf der Tanzfläche

Line Dance und Alkohol passen nicht zusammen. Falls du Alkohol trinkst, übernimm dich nicht oder meide die Tanzfläche. Seinen Spaß haben kann man auch ohne Alkohol und Andere beim Tanzen behindern muss man nicht.

Brennende Zigaretten sowie Getränke (Gläser, Flaschen) und Essen haben auf der Tanzfläche nichts zu suchen.

Laufe nie quer über die Tanzfläche bzw. durch die Reihen, wenn getanzt wird. Gehe außen herum oder warte einfach bis der Tanz zu Ende ist.

Bleib nicht auf der Tanzfläche stehen, wenn ein Tanz zu Ende ist oder gerade ein neuer beginnt, um z.B. zu reden oder um Bekanntschaften zu schließen. Setze dich auf deinen Platz, um zu plaudern. Benutze bitte dafür auch nicht den Tanzflächenrand, der ist für Paartänzer reserviert.

Erinnere dich, die Tanzfläche ist für alle da. Lass die äußere Linie für Paartänzer und blockiere nicht ihren Weg.

Mach kleine Schritte, wenn die Tanzfläche voll ist und achte darauf, niemanden zu behindern. Ist genügend Platz vorhanden, so spricht nichts dagegen sich auch mal richtig „auszutanzten“.

Starte nie einen neuen Tanz, wenn die Mehrzahl der anderen Tänzer schon einen begonnen hat. Versuche möglichst, den Tanz mitzumachen, nur wenn reichlich Platz auf der Tanzfläche vorhanden ist, kannst du einen anderen Tanz beginnen.

Fängst du einen Tanz an, beginne am Anfang der für Line Dancer bestimmten Tanzfläche (s.o.), damit die anderen Tänzer problemlos neben und hinter dir aufschließen können.

Wenn du einen Tanz vergessen hast und dir unsicher bist, es aber trotzdem versuchen willst ihn mitzutanzten, dann stelle dich an den Rand der Formation. So ist es leichter die Tanzfläche zu verlassen, wenn es nicht klappt und du musst nicht durch die tanzenden Leute hindurch laufen.

Wenn du dich einer tanzenden Gruppe anschließen willst, quetsch dich nicht einfach in eine komplette Reihe, du behinderst sonst diejenigen, die bereits tanzen. Such dir einen freien Platz, fang im Zweifel lieber eine neue Reihe an.

Die Person vorne rechts auf der Tanzfläche beginnt normalerweise den Tanz. Falls diese den anderen mit Einzählen helfen kann (5, 6, 7, 8) ist das eine willkommene Geste.

Passe dich an, wenn Anfänger tanzen. Du brauchst nicht zu zeigen, was du draufhast. Erwähne dich, du warst auch einmal Anfänger.

Variationen, d.h. Abwandlungen von Tänzen, sind interessant anzusehen, können aber andere Tänzer verärgern, wenn du dafür zu viel Platz brauchst. Sei also vorsichtig. Für Variationen gilt generell, dass alles erlaubt ist, was die Grundbewegung des Blocks mitmacht. Vermeide solche Abwandlungen unbedingt, wenn anderen dieser Tanz frisch beigebracht wurde oder du mit blutigen Anfängern zusammen tanzt. Die ohnehin schon vorhandene Unsicherheit wird dann erst recht geschürt.

Kollisionen lassen sich bei diesem „Gemeinschaftssport“ nicht vermeiden. Wenn du also mal jemanden aus Versehen anrempelst, sei höflich und entschuldige dich bei ihm, auch wenn du nicht schuld bist.

Wenn du jemandem etwas erklären oder zeigen willst, tu dies bitte nicht direkt auf der vollen Tanzfläche. Gehe dafür in eine ruhige Ecke.

Übe bitte keinen Wettkampfauftritt auf einem gewöhnlichen Tanzabend. Das stört die anderen Tänzer, die Spaß haben wollen.

Regeln rund um die Tanzfläche

Unterstütze und ermutige Anfänger! Hilfsbereitschaft untereinander ist ein Muss. Jeder hat einmal angefangen und sich vielleicht schwer getan, und es bedarf nur weniger freundlicher Worte, um sich neue Freunde zu schaffen. Spöttische Blicke oder gar Gelächter sind hier völlig fehl am Platz.

Zeige immer deine Dankbarkeit: Applaudiere Live-Bands, Tanzlehrern und DJs - sie arbeiten hart für dich!

Schwätzereien und Smalltalks auf und an der Tanzfläche sind unangebracht, wenn gerade ein Tanz gelehrt wird. Es wird nicht nur von euren Mittänzern als störend empfunden, es ist auch für den Trainer/die Trainerin ziemlich demotivierend, wenn er/sie ständig ein mehr oder weniger lautstarkes Geplapper im Rücken hat.

Falls du Alkohol trinkst, übernimm dich nicht oder meide die Tanzfläche. Seinen Spaß zu haben ist etwas anderes als betrunken herumzufallen und die anderen Tänzer zu behindern.

Wenn du zum ersten Mal einen Veranstaltungsort betrittst, dann erzähle den anderen Gästen nicht, dass sie einen Tanz "falsch" oder zur falschen Musik tanzen. Die meisten Line Dances unterscheiden

sich leicht von Gegend zu Gegend. Sie sind bestenfalls anders und das ist absolut in Ordnung! Versuche also, dich anzupassen.

Ärgere dich nicht, wenn andere die Line Dance - Etikette nicht kennen. Hilf ihnen, indem du sie damit bekannt machst.

Und immer daran denken: Lächle, halte deinen Kopf hoch und sei vergnügt. Schließlich bist du da, um Spaß zu haben und um den Alltag für ein paar Stunden zu vergessen.