

Machen Sie den ersten Schritt!

Der Weg zum aufregenden Tanzvergnügen



Lächelnd Höchstes leisten. Der Autor dieses Beitrags und seine Partnerin am Tanzturnier.

Wer denkt beim Anblick versierter Tänzer nicht heimlich: «Das möchte ich auch können!» Ben Kimmich, Turniertänzer der S-Klasse, Wertungsrichter, Trainer und Tanzlehrer in Tägerschen TG, zeigt, wie Sie sich diesen Wunsch erfüllen können.

Ben Kimmich ■ Tanzen ist Ritual, Brauchtum, Kunstgattung, Berufstätigkeit, eine Sportart oder eine Therapieform. Tänzer geben Gefühlen Ausdruck, werben um Partner, ertüchtigen ihren Körper, indem sie die Muskeln trainieren, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn fördern. Das Beherrschen komplexer Bewegungsabläufe bildet Selbstvertrauen und unterstützt ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper... Dass die Menschen seit eh und je tanzen, kommt nicht von ungefähr: Tanzen ist viel mehr als ein eintöniges Gesellschaftsspiel. Es ist ein riesiges Betätigungsfeld, in dem man viel Freude erlebt und das zu entdecken enorm spannend sein kann – wenn man den richtigen Einstieg findet.

■ Starten Sie mit einem Tanzkurs

Da kein Meister vom Himmel fällt, beginnt der erste Schritt zum guten Tänzer mit dem Besuch eines Tanzkurses. Für alle, die nicht unumstösslich auf einen bestimmten Tanz fixiert sind, lohnt es sich, mit Disco Swing anzufangen. Dieser Tanz hat den Vorteil, dass man ihn zu fast allen Schlagnern der Hitparaden tanzen kann. Zudem ist er leicht zu erlernen. Erste Erfolge und die daraus entstehende Gruppendynamik führen zur wichtigsten Voraussetzung für den weiteren Erfolg: zur Freude am Tanzen! Bald erwacht das Bedürfnis, weitere Tanzstile zu erlernen. Unter den Standardtänzen ist neben Slowfox, Quickstepp und Tango der Walzer beliebt. Der Wiener Walzer wird an praktisch jeder Hochzeit getanzt. Mit ihm wird fast jeder Tanzball eröffnet. Der Gedanke an einen Galaball lässt vor allem die Herzen der Damen höher schlagen. Denn welche Frau schmilzt nicht dahin beim Anblick eines Kleids im Stil der Kaiserin Sissi?

■ Heisse Stunden in Lateinamerika

Für heissere Stunden gibt es die lateinamerikanischen Tänze. Die Samba ver-

körpert den Karneval von Rio. Beim Cha-Cha-Cha wird geflirtet, was das Zeug hält. In der Rumba wird der Partner verführt. Beim Paso Doble wird die Stierkampfarena lebendig, und der spanische Flamenco fließt mit ein. Wer Salsa tanzt, fühlt sich wie im gleichnamigen Film in eine rauschende Party in tropischen Gefilden versetzt.

Aus heutiger Sicht unverstänlich, waren Charleston und Rock'n'Roll zu ihrer Zeit echte Skandaltänze. Rock'n'Roll ist ein Bindeglied zur Akrobatik und eng mit Jive und Boogie Woogie verwandt. Letzterer Tanz lebt besonders vom Ausdruck der Paare. Sie erzählen tänzerisch kurze Geschichten. Doch noch ist es nicht so weit. Deshalb zurück zum Tanzkurs!

■ Die richtige Tanzschule finden

Anfängerkurse finden in der Regel einmal pro Woche statt und dauern knapp zwei Monate. Damit ein optimaler Lernfortschritt erzielt wird, sollte man zusätzlich einmal pro Woche das Erlernte üben. Wer sich nicht bereits so lange verpflichten möchte, kann einen ein- bis zweitägigen Intensiv-Workshop für Anfänger besuchen.

Es lohnt sich, in die Suche nach der richtigen Tanzschule etwas Zeit zu investieren. Wer in der Nähe einer etablierten Tanzschule mit gutem Ruf wohnt oder arbeitet, hat es einfach. In allen anderen Fällen empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Gehen Sie in ein Dancing, in dem paarweise getanzt wird, und beobachten Sie die Paare, deren Tanz Ihnen am besten gefällt. (Vielleicht gelingt es Ihnen, von diesen Tipps für die eigene Ausbildung zu bekommen.)

Schnuppern Sie dann bei der Tanzschule Ihrer Wahl eine Lektion. Dies sollte durchaus kostenlos möglich sein. Achten Sie dabei auf Folgendes: Gefällt Ihnen das Klima im Kurs? Kümmert sich der Tanzlehrer während der ganzen Lektion um die Schüler, und bewegt er sich auch so überzeugend wie die besten Tänzer im Dancing? Wenn das der Fall ist, dann haben Sie Ihre Tanzschule gefunden. Falls keine Tanzschule in Ihrer Nähe ist, aber in Ihrer Region genügend Paare sind und ein geeigneter Raum zur Verfügung steht, bleibt auch die Möglichkeit, dass eine Tanzlehrerin oder ein Tanzlehrer zu Ihnen kommt.

■ Lächelnd Höchstes leisten

Wer den bevorzugten Tanzstil einmal gefunden hat, sollte den Beitritt zu einem Tanzclub erwägen. Tanzclubs sind echte Kompetenzzentren und bieten meist viele Dienstleistungen an. Vom spezialisierten

Die Tanzarten

Tänze werden meist nach dem gesellschaftlichen Anlass oder dem Zweck des Tanzens unterschieden. Nach Anlass kennt man rituelle Tänze mit religiösem Hintergrund, Volkstänze, die zum volkstümlichen Brauchtum gehören, und Gesellschaftstänze für gesellige Anlässe aller Art. Nach dem Zweck unterscheidet man vor allem den Kunstanztanz, den Turniertanz, den Showtanz mit seinem reinen Unterhaltungscharakter und den Werbetanz, der als Partnerwerbung dient.

Jede Region und jede Epoche brachte ihre eigenen Tänze hervor, sodass die Geschichte auch im Tanz widerspiegelt. Neben dem Folkloretanz und dem klassischen Ballett entwickelten sich auch der moderne Gesellschaftstanz sowie diverse Ausdruckstänze wie z. B. Disco und Hip-Hop.



Der Gedanke an einen Galaball lässt vor allem Damenherzen höher schlagen.

Tanzkurs über geleitete Trainings bis hin zur Showgruppe bietet ein Club alles für das Hobby. Selbstverständlich kommt auch das Clubleben unter Gleichgesinnten nicht zu kurz. Tanzshows, die viele Tanzclubs bieten, sind beliebte Geschenke und werden an allen möglichen Anlässen dargeboten.

Obwohl – zumindest idealerweise – immer leicht und locker getanzt wird, kann Tanzen auch Hochleistungssport sein. Wie beim Eiskunstlauf kommen zur Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit Ausdruck und koordinative Bewegungsfähigkeit hinzu. Die Leistung kann mit jener beim 400-m-Hürdenlauf verglichen werden, nur dass diese Sportler ihren Lauf nicht lächelnd absolvieren.

Der Reiz des Turniertanzens liegt darin, dass man sich mit andern im sportlichen Wettkampf messen kann. Mehrere Wertungsrichter beurteilen die Leistungen der Tanzpaare aufgrund vorgegebener Kriterien.

Der Tanzsport ist national und international gut organisiert. In der Regel wird nach Alters- und Stärkegruppen getrennt getanzt. Man beginnt mit Breitensportturnieren, löst dann eine Lizenz, startet daraufhin in der D-Klasse und kämpft sich über die C-, B-, A-Klassen bis zur S-Klasse hoch. An den Wettkämpfen sind Zuschauer immer herzlich willkommen.

■ Wichtig: taugliche Schuhe

Grundsätzlich kann man jederzeit und überall tanzen. Die Schuhe sind jedoch für die meisten Tänze das entscheidende Kleidungsstück. Spezielle Tanzschuhe je nach Stilrichtung gewähren die gewünschte Haftung am Boden und ermöglichen die benötigte Beweglichkeit des Fusses. Natürlich sind sie auch optisch



Wer selbstsicher tanzen will, besucht am besten einen Tanzkurs.

den betreffenden Tänzen angepasst. So tragen die Herren für die Standardtänze gerne Lackschuhe, für die Lateintänze äusserst flexible Schuhe mit kleinen Absätzen und beim Rock'n'Roll zweifarbige Schuhe beispielsweise in Schwarz-Weiss. Die Damen ihrerseits betonen mit den hohen Absätzen die langen Beine. Für den Tanzsport kommt funktionelle Kleidung hinzu, die den Tanz auch optisch unterstützt. Diese wird massgeschneidert, oft als Einzelstück. Hier variieren die Preise sehr.

■ Die Tanzszene im Internet

Internet-Suchdienste sind bei der Suche nach allen Informationen zum Thema Tanzen sehr hilfreich. Wer sich über Tanzbälle oder den Tanzsport informieren möchte, kann seine Suche z. B. auf www.tanzszene.ch starten. Lesen Sie die Berichte, lassen Sie sich von den Fotos verzaubern, und das Wichtigste zum Schluss: Machen Sie den ersten Schritt zum Tänzer!