



Körperspannung - Führen und Folgen

Liebe Salseras y Salseros,

wie einigen von Euch sicher schon aufgefallen sein dürfte, ist das Tanzen nicht ohne Körperspannung auskommt. Diese muss bei jedem Tänzer vorhanden sein. Ganz gleich, ob es sich hier um Salsa, HipHop, Flamenco, Jazz, Ballett, etc. handelt.

Warum sehen manch einfache Figuren bei dem einen Paar super und bei Einem anderen Paar wie zwei Gummibänder aus?

*** Das erste Paar tanzt mit Spannung, das zweite Paar ohne Spannung ***

Hat die Dame keine Körperspannung kann der Herr sie nicht führen, da sie nie folgen wird und immer wie eine leicht „schlappe Wurst“ aussieht. Und sie wird auch nicht in der Lage sein, saubere Spins (Drehungen) geschweige denn mehrfach Spins auszuführen.

Der ein oder andere Tänzer unter Euch hat bestimmt schon mit Damen getanzt, die auf den leichtesten Druck reagierten und z. B. ohne Probleme seine geführten Figuren tanzten.

Genauso wie er bestimmt schon mit Damen getanzt hat, die er so zu führen hatte, als wäre er bei einem „Ruderwettbewerb“.

Die erste Dame hat wohl dosiert ihre Körperspannung eingesetzt und entsprechend auf Druck und Zug reagiert.

Im zweiten Fall hat die Dame keine Körperspannung eingesetzt und das Führen falsch verstanden.

Führen heißt nicht, dass der Herr die Dame schieben muss!

Hat der Herr keine Körperspannung kann er die Dame nicht führen und es werden keine Figuren richtig klappen. Im schlimmsten Fall übernimmt die Dame sogar die Führung.

Wollt Ihr das Männer???

Es ist wie im richtigen Leben – immer ein Geben und Nehmen!!



Doch was ist Körperspannung überhaupt?

Einige Infos und Übungen zu diesen Themen auf den nachfolgenden Seiten.

Körperspannung heißt nicht, dass man die ganze Zeit seine Muskulatur extrem anspannt wie ein Bodybuilder, sondern sie ermöglicht dem Menschen, sich den jeweiligen Situationen anzupassen und sich Bewegungsabläufe bewusst machen.

Mit einigen Übungen kann man Körperspannung und somit auch ein besseres Körpergefühl trainieren und automatisieren.

Die wenigsten Menschen haben heute noch ein gesundes Gefühl für ihren Körper.

Rückenprobleme, Verspannungen...? Wer geht von Euch noch gerade?
Schultern zurück, Kopf erhoben und den Bauch leicht angespannt.

Bitte macht Euch nicht kleiner!

Diese Fehlhaltung (Schultern nach vorne, krummer Rücken, etc.) kommt daher, dass die Körpermitte (Rumpfmuskulatur) bei fast allen Menschen recht untrainiert ist.

Eine Person mit guten Bauch- und Rückenmuskeln, geht automatisch gerader.
Wer regelmäßig Yoga, Pilates oder auch Rückengymnastik macht, wird dies wissen.

Mit wenigen Übungen kann jeder alleine schon etwas für eine besser trainierte Körpermitte machen.

Siehe nachstehende Fotos.

WICHTIG:

Bei den folgenden Übungen müssen die Bauch- und Pomuskeln stark angespannt werden, sonst fällt man um!

Besonders wichtig kein Hohlkreuz machen, immer mit den Bauchmuskeln gegen halten!!

Salsa-EMOCION

TANZE MIT GEFÜHL!

Übung 1: Ausgangsposition – Rückenlage

Füße aufsetzen

Po feste anspannen und anheben

Übung 30 sec. halten

– mehrfach wiederholen



Variante zu Übung 1: Ausgangsposition – Rückenlage

Beginn: wie oben

Im Endpunkt, das rechte Bein

Richtung Decke strecken

Halten

Po absenken

Übung mit dem anderen Bein

wiederholen

Übung ca. 30 sec. halten



WICHTIG!!!!

Der Bauch muss ebenfalls fest angespannt werden, so dass man kein Hohlkreuz machen kann.

Salsa-Emocion

TANZE MIT GEFÜHL!

Übung 2 – Ausgangsposition Seitenlage

- **Auf dem Unterarm aufstützen**
- **Finger der Hand des unteren Arms zeigen nach vorne**
- **Bauch und Po feste anspannen**
- **Hochdrücken und halten**
- **Übung ca. 30 sec. halten**
- **Mehrfach wiederholen**
- **Seite wechseln**



Variante zu Übung 2: Ausgangsposition – Seitenlage

- **Ausführung: wie oben**
- **Im Endpunkt oberes Bein anheben**



Wichtig bei beiden Übungen:
Die gesamte Rumpfpartie ist gerade. Bauch, Rücken und Po bilden eine Linie.

Salsa-EMOCION

TÄNZE MIT GEFÜHL!

Übung 3 – Ausgangsposition Bauchlage

- **Auf beiden Unterarmen aufstützen**
- **Ellbogen befinden sich unter den Schultern**
- **Zehen aufsetzen**
- **Bauch und Po feste anspannen**
- **Schulterblätter auseinander ziehen**
- **Übung ca. 30 sec. halten**
- **Mehrfach wiederholen**



Übung 4:

Ausgangsposition

- **Zehenspitzen aufsetzen**
- **Hände schulterbreit aufsetzen**
- **Finger zeigen nach vorne**
- **Ellbogen zeigen nach hinten**
- **Bauch + Po ganz feste anspannen**



Endposition

- **Arme in den Ellbogen absenken**
- **Arme sind ganz eng am Körper**
- **Ellbogen zeigen nach hinten**
- **Bauch + Po ganz feste anspannen**
- **Gesamter Rumpf bildet ein Brett**



Wichtig bei allen Übungen:

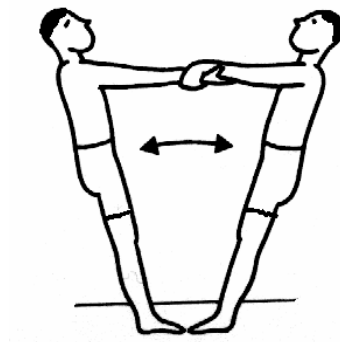
Regelmäßig weiteratmen!!! Nicht die Luft anhalten.

Salsa-Emocion

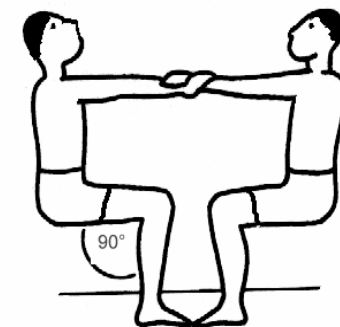
TANZE MIT GEFÜHL!

Partnerübungen

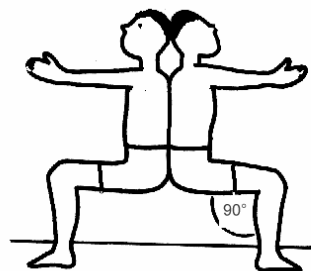
- **Gegenüber aufstellen**
- **Die Handgelenke des Partners umfassen**
- **Beide Partner lehnen sich gleichzeitig mit Spannung zurück**
- **Füße bleiben auf dem Ausgangspunkt stehen**
- **Oberkörper ist gerade**
- **Nicht den Po nach hinten rausstrecken**
- **30 sec. halten**
- **Mehrfach wiederholen**



- **Gegenüber aufstellen aufsetzen**
- **Die Handgelenke des Partners umfassen**
- **Beide Partner lehnen sich gleichzeitig mit Spannung zurück**
- **Füße bleiben auf dem Ausgangspunkt stehen**
- **In die Knie gehen, Knie sind 90° gebeugt**
- **30 sec. halten**
- **mehrfach wiederholen**



- **Rücken an Rücken aufstellen**
- **In die Knie gehen**
- **Knie sind 90° gebeugt**
- **Kontakt zum Rücken halten**
- **30 sec. Halten**
- **Mehrfach wiederholen**





Partnerübungen – Körperspannung

Basisübungen

Ausgangsposition

Stellt Euch in der offenen Tanzhaltung mit dem korrekten Rahmen auf. Da diese Übung auf der Stelle erfolgt, habt bitte die Füße hüftbreit unter Eurem Körper geöffnet.

Der Rahmen:

Die Unterarme sind in einem rechten Winkel nach vorn gestreckt, so dass sie sich im rechten Winkel zum Oberarm befinden.

Die Ellbogen beider Tänzer befinden sich leicht vor dem Körper.

Die Handflächen des Führenden zeigen nach oben, die Finger sind leicht nach innen gebogen.

Die Hände der Partnerin liegen darauf mit ihren Handflächen nach unten.

Die Finger haben die Form eines Hakens, aber ohne Kraft.

Ganz wichtig: Die Hände sind locker und die Verbindung ist fest, aber nicht schwer.

1. Übung - Druckaufbau

Jetzt versucht Druck aufzubauen, indem Ihr Euer Körpergewicht zueinander bringt, bis Ihr den Druck des Partners durch die Verbindung spüren könnt.

Diesen Druck einige Sekunden halten.

2. Übung - Zugaufbau

Um einen Zug aufzubauen, lasst Ihr Euer Körpergewicht leicht nach hinten fallen, bis Ihr hier die Schwerpunktsverlagerung des Partners spürt. Auch diese Position einige Sekunden halten.



Partnerübungen/2 - Körperspannung

3. Übung – Wechselspiel

Wechselt jetzt zwischen Übung 2 und 3 hin und her.

Ohne Euch von der Stelle zu bewegen.

Haltet den richtigen Rahmen der Arme, d. h. die Ellbogen gehen nicht hinter den Oberkörper und die Arme werden nicht nach vorne gestreckt.

Nicht den Oberkörper nach vorne beugen, sondern den gesamten Schwerpunkt zum bzw. vom Partner weg verlagern.

Hier ist mal das Körpergewicht mehr über den Zehen und mal mehr über den Fersen.

Je sicherer Ihr werdet desto unsichtbarer wird die Gewichtsverlagerung und Ihr seht nicht mehr aus wie 2 Pendel, die gegeneinander arbeiten.

Die Bewegung sollte eher wie ein leichtes Wiegen wirken.

4. Übung – Aktion/Reaktion

Gleiche Ausgangsposition wie oben, jedoch ohne Schwerpunktsverlagerung.

Der Führende baut die Verbindung auf, welche die Partnerin erwidert.

Der Führende entscheidet alleine, wann die Verbindung in Druck und Zug umgewandelt wird.

Die Partnerin versucht, auf die Änderungen entsprechend zu reagieren.

Führender: Keine Änderung verbal ankündigen, die Aktionen dürfen nicht vorhersehbar sein.

Änderung der Verbindungen in unterschiedlichen Zeitintervallen (mal schnell, mal langsam).

Folgender: Die Partnerin muss genau auf die Änderungen der Gewichtsverlagerung des Führenden achten.

= Kommt das Gewicht Deines Partners auf Dich zu, nicht ausweichen, sondern

Gegendruck aufbauen. Oder andersherum, entfernt sich der Partner, dann verlagere Dein Gewicht nach hinten, um Euch auszubalancieren.

5. Übung - Variante

Wenn Übung 4 gut sitzt, probiert es in der so genannten Einhandhaltung.

Bitte ruhig mal die Rollen tauschen!



Führen und Folgen:

Wir gehen hier von der offenen Tanzhaltung bei dem Tanz Salsa aus. Führen heißt nicht, die Partnerin mit ruckartigem Reißen oder Drücken in verschiedene Figuren zu zerren.

Führen und Folgen ist nur dann erfolgreich und für beide Seiten angenehm, wenn die Verbindung zwischen den Partnern hergestellt ist.

In der offenen Tanzhaltung ist die Arm/Handhaltung fast die einzige Möglichkeit in der entsprechende Impulse gegeben werden können.

Um die Impulse entsprechend gut geben und nehmen zu können, muss der Rahmen stimmen:

- Die Ellbogen beider Tänzer befinden sich leicht vor dem Körper
- Die Unterarme werden nach vorne gestreckt, so dass sie sich im rechten Winkel zum Oberarm befinden

WICHTIG:

Die Arme sollten so unter Spannung gehalten werden, dass sie *Zug und Druck* standhalten. Hier dürfen jedoch die Arme nicht zu weit vom Körper weg gezogen bzw. zu ihm hingedrückt werden.

Zug und Druck sind die beiden Möglichkeiten, Impulse zu übertragen.

Was nicht heißt, dass hier nur die Arme oder Hände bewegt werden.

Es ist das Resultat einer Körpergewichts- oder Schwerpunktsverlagerung. Diese Verlagerung wird dann durch die Hände/Arme dann übertragen.

Beispiel Rechtsdrehung der Dame:

Als Zeichen reicht hier nicht einfach das Hochreißen der Führungshand aus, sondern jeder Führungsimpuls muss angekündigt werden.

Durch entsprechende Körperverschiebung (Grundschrift mit entsprechendem Führungsimpuls in Richtung Hüfte der Dame) kann der Führende die neue Richtung anzeigen.

Beispiel Open Break:

Der Open Break ist ein gutes Beispiel, wo Zug und Druck entstehen müssen.

Durch eine Art Schaukelbewegung entsteht erst ein Druck, um die Partnerin von sich auf Distanz zu bringen, um dann mit entsprechendem Zug, sie in eine neue Figur zu ziehen (Copa).

Doch Vorsicht: Hat die Dame hier zu wenig oder gar keine Körperspannung (schlappe Arme) wird der Partner nichts ausrichten können, da sein Druck ins Leere geht.

Was jedoch ausgesprochen wichtig ist, ist regelmäßiges Tanzen – auch mit unterschiedlichen Partnern, eine Menge Sensibilität und Aufmerksamkeit (auf den Boden gucken, geht gar nicht) und gaaaaaaaanz viel Training!

Auch hier ist es wie im richtigen Leben. Man trifft auf Menschen (TänzerInnen), mit denen man harmoniert oder auch nicht!



Partnerübungen – Führen und Folgen

Schritte erfolgen in einfachen Gehbewegungen und nicht in Tanzschritten

1. Übung - Druck

In der offenen Tanzhaltung (wie unter Rahmen – Partnerübungen/Körperspannung – beschrieben) baut Ihr eine Druckverbindung auf und fühlt dadurch den Körperschwerpunkt des Partners.

Diese Verbindung halten und nicht in eine Zugverbindung wechseln.

Ist die Verbindung für Euch ok, versucht eine Bewegung, d. h. der Führende macht einige Vorwärtsschritte und verlagert so seinen Schwerpunkt.

Die Partnerin sollte mit entsprechenden Rückwärtsschritten reagieren und nicht mit dem Ausweichen des Armes.

2. Übung - Zug

Baut eine Zugverbindung auf.

Hier ist es wichtig, den Körperschwerpunkt des Partners zu spüren.

Nicht in die Druckverbindung wechseln.

Der Führende macht nun einige Rückwärtsschritte und die Partnerin folgt entsprechend mit Vorwärtsschritten.

3. Übung - Wechselspiel

Der Führende wechselt nun mit o. g. Möglichkeiten ab und spielt damit.

Die Partnerin hat entsprechend auf die Aktionen des Führenden zu reagieren.

TIPP:

Die Partnerin sollte versuchen diese Übungen mit geschlossenen Augen zu machen und sich voll auf die Aktionen / Schwerpunktverlagerungen des Partners einzulassen.

Zwischendurch ruhig einmal die Rollen tauschen, damit auch der Partner einmal das Gefühl bekommt, wie es ist, sich führen zu lassen.

Zum Schluss:

Auch die besten Tänzer der Welt müssen regelmäßig üben und trainieren.

Also viel Spaß beim Training!!!!



Tipps für die Herren:

- Als Herr muss man vorher wissen, welche Figur man tanzen möchte, um dann die Dame mit entsprechendem Timing zu führen.
- Die Führungsimpulse sollten aufmerksam ausgeführt werden.
Nicht: Wenn die Dame auf beiden Füßen steht.
- Bitte führe mit dem Körper (Gewichts- /Schwerpunktverlagerung) und nicht nur mit den Armen.
- Suche immer den Druck und den Zug. Mache die Partnerin ruhig darauf aufmerksam, wenn sie zuviel oder zuwenig gibt.
- Keine Angst vor kleinen Fehlern, die passieren. Nur so lernt man(n), Frau auch!
- Unter Berücksichtigung der o. g. Punkte müßt Ihr auch noch darauf achten, dass Ihr die Dame nicht in andere Paare hineinführt.
Also, wie beim Auto fahren – vorausschauend tanzen!!!
Eure Tanzpartnerin wird es Euch danken!!