

# TURNFESTAKADEMIE

WS 102 Easy Step

Chris Harvey

## Einleitung

Der Umgang mit Einsteigern macht schnell deutlich, ob ein Instruktor sein Handwerkszeug beherrscht. Die besonderen Bedürfnisse eines Einsteigers decken sofort Schwächen in der Planung, Vermittlung und Kommunikation auf. Um es schnell auf den Punkt zu bringen benötigt der Einsteiger:

- eine gute Vermittlung der Grundschrirte und –armbewegungen und deren Ausführung
- Übungszeit mit diesen Grundbewegungen und deren Namen, um Bewegungserfahrung zu sammeln
- langsam ansteigende, gut dosierte Koordinationsansprüche
- eine sichere Hinführung zu Raumwegen
- eine sichere Hinführung zu Drehbewegungen
- eine Stunde, die logisch aufgebaut wird
- eine gute Dosierung von koordinatiiv schweren und leichten Elementen
- eine klare Kommunikation seitens des Instruktors
- eine Chance, später im fortgeschrittenen Bereich zu bestehen

Man kann sicherlich argumentieren, dass jeder Teilnehmer (ob Einsteiger oder Fortgeschrittener) das Recht auf eine solche Stunde hat. Das stimmt auch! Der Unterschied besteht darin, dass der Fortgeschrittene die Defizite in der Vermittlung durch eigene Bewegungserfahrung, hohes Koordinationsvermögen und vorhandene Kenntnisse kompensieren kann. Nur beim Einsteiger wird jeder Fehler des Instruktors so gnadenlos bloß gestellt.

Was ist schwer und was ist leicht?

Jeder kann aus dem Bauch beurteilen, ob eine bereits absolvierte Stunde leicht oder schwer war. Für dich als Instruktor ist dieser Zeitpunkt bereits zu spät! Selbst während der Stunde etwas umzuändern, weil der Anspruch zu hoch war, setzt voraus, dass die Gruppe bereits überfordert ist.

Die Kunst liegt darin, während der Planung schon die Elemente einer Choreografie zu kennen und in ihrer Schwierigkeit zu dosieren, damit das Erlernen leicht fällt. Es folgt eine Gegenüberstellung von leichten und schweren Bestandteilen:

Wiederholungszahl eines Schrittmusters  
hohe WH-Zahlen: leichter  
niedrige WH-Zahl: schwerer

Arm-Bein-Koordination  
Armbewegung gleicht Beinbewegungen: leichter  
Armbewegung anders als Beinbewegung: schwerer

Bewegungen der Extremitäten  
symmetrisch: leichter  
asymmetrisch: schwerer

#### Übergänge

Übergang zwischen Variationen desselben Grundschrittes: leichter

Übergang zwischen unterschiedlichen Grundschritten: schwerer

#### Raubewegung

Mit Blick nach vorne: leichter

Mit Blick zur Seite / nach hinten: schwerer

#### Ausgangsposition am Step

Eine Ausgangsposition wird beibehalten: leichter

Ausgangsposition wird gewechselt: schwerer

#### Drehungen

Drehung innerhalb mehrere WH eines Schrittmusters: leichter

Drehung innerhalb wenig Wiederholungen eines Schrittmusters: schwerer

#### Schrittmuster

Ganze Schrittmuster werden ausgeführt: leichter

Nur ein Teil eines Schrittmusters vorhanden: schwerer

#### Phrasierung

Schrittmuster wechselt mit der Phrase: leichter

Kreuzphrasierung: schwerer

Auf die richtige Dosis kommt es an!

Es ist oft erst die Anhäufung solcher Elemente innerhalb eines Choreografischen Blocks, die zu einer Überforderung führt. Man kann sicherlich auch beim Einsteiger bis hin zu geringen Wiederholungszahlen hinarbeiten, jedoch sollte dann in dieser Schrittfolge die Armarbeit leicht und die Orientierung im Raum übersichtlich sein. Auch eine Drehung ist möglich, jedoch sollte die Schrittfolge sonst leicht sein und während der Drehung der sonstige Koordinationsanspruch niedrig sein (leichte, unterstützende Armarbeit, klarer Eins- und Ausstieg für die Drehung).