TURNFESTAKADEMIE

WS 404 Line Dance 50+

Ursula Granzeuer

Line Dance ist ein fitnessorientiertes Bewegungsprogramm nach Country oder Westernmusik. Hier: ein dem Line Dancing angelehntes Konzept, auf Turnhallenbedingungen zugeschnitten.

Die Aufstellung der Teilnehmer erfolgt exakt in einer Linie, dabei können je nach Gruppengröße mehrere Linien gebildet werden. Die Einfachheit der Schritte und der sparsame Einsatz der Arme prägen diesen Country style, der von den Cowboys in den Westernsaloons mit dem typischen Outfit: Cowboystiefel-, Hut und Jeans/ Jeansrock getanzt wurde. Aufrechte, stolze Körperhaltung, Daumen in den Hosenbund gesteckt, die richtige Musik und mindestens drei Teilnehmer, günstig wären Schuhe mit glatter Sohle, so kann`s losgehen! Der Stundenaufbau und alle Trainingsprinzipien sind dem Aerobic Training gleichzusetzen.

Die wichtigsten Grundschritte Line Dance:
Beispiele werden mit dem rechten Bein als Führungsbein angeführt, natürlich gibt es alle Schrittkombinationen auch links beginnend. Alle Schritte können zuerst in einer losen Block- oder auch Kreisaufstellung eingeübt und dann in einer Choreografie zusammengefügt werden. Leider weist die Country & Westernmusik nicht immer die 32er Blocklogistik auf, es sind teilweise 24 Counts oder musikalische Brüche möglich! Das verlangt vom ÜL, sich vor der Stunde mit der Musik auseinander zu setzen und die fehlende Zeit evtl. mit Füllschritten zu überbrücken! Schritte mit ½ oder ¼ Drehungen, wie auch Vor- oder Rückwärtsbewegungen, ein Arbeiten in ein, zwei oder vier Richtungen (One Wall, Two oder Four Walls/ eins, zwei oder vier Mauern) gehören schon zu den anspruchsvolleren choreografischen Gestaltungen.

Zählweise der Schritte:
1-2 bedeutet 2 Bewegungen auf die ganzen Taktschläge, 1&2 bedeutet 3 Bewegungen innerhalb von 2 Taktschlägen. & bezeichnet die Zwischenschläge (up-beats), während die Ziffern die ganzen Schläge der Musik (downbeats) bezeichnen.

Schritt	Zählw.	Beschreibung
Apple Jack	&1	Apple jack (&1): Fußdrehung am Platz mit beiden Füßen. Gewicht auf linke Ferse und rechten Ballen verlagern, dabei rechte Ferse und linken Ballen nach links drücken (die Füße stehen nun in V-Position, mit Ballen nach außen). Dann zurück in Ausgangsposition kommen. In der Regel werden mehrere apple jacks nacheinander getanzt, abwechselnd rechts und links
Brush	1	Kick nach vorne, wobei der Fußballen kurz den Boden berührt
Cha Cha	1&2	Wechselschritt zur Seite, vorwärts oder rückwärts, d. h. shuffle oder chassé.
Side Step	1-2	Ein Fuß zur Seite, den anderen daneben anstellen
Chassé	1&2	Wechselschritt zur Seite: Schritt rechts nach rechts, linkes Bein neben rechtem abstellen, Schritt rechts nach rechts

Coaster step	1&2	Schritt rechts nach hinten, links neben rechts, rechts vor.
Heel Fan	1-2	Fersen oder Fußspitzen zu einem „Fächer" öffnen und wieder schließen.
Cross Rock	1-2	Wie Rock Step, nur nicht gerade nach vorne, sondern vorne kreuzend.
Grapevine/ Vine	1-2-3-4	Schritt rechts nach rechts, links kreuzt hinter rechts, Schritt rechts nach rechts, linkes Bein tippt neben dem rechten auf (oder kickt etc.).
Hitch / Knee Lift	1	Knie beugen und nach oben heben
Hook	1	Knie beugen und nach oben heben, dabei Unterschenkel vor dem Standbein kreuzen.
Jazz Box	1-2-3-4	Die Füße beschreiben auf dem Boden die vier Ecken eines Rechtecks: rechts kreuzt vor links, Schritt links zurück, Schritt rechts seit, Schritt links vor.
Kick-Ball-Change	1&2	Kick rechts vor, dann rechten Ballen neben dem linken Fuß abstellen, dann Gewichtsverlagerung zurück auf das linke Bein.
Lock Step	1&2	Wie Shuffle, nur mit Überkreuzen der Beine: Schritt rechts vor, dann linkes Bein hinter dem rechten kreuzen, Schritt rechts vor.
Monterey Turn	1-2	Rechtes Bein tippt seitwärts auf (mit dem Ballen), dann ½ Drehung nach rechts auf dem linken Ballen, dabei rechtes Bein heranziehen und neben dem linken aufstellen.
Pivot Turn	1-2	Wie Rock Step, aber mit ½ Drehung zur offenen Seite: Schritt rechts vor, ½ Drehung nach links auf beiden Ballen mit Gewichtsverlagerung auf das linke Bein.
Rock Step (Forward)	1-2	Schritt nach vorne, wobei das hintere Bein den Bodenkontakt behält. Dann Gewichtsverlagerung zurück auf das hintere Bein.
Rock Step Back	1-2	Wie Rock Step Forward, nur rückwärts.
Sailor Step	1&2	Rechtes Bein hinter linkem kreuzen, Schritt links nach links, Gewichtsverlagerung auf rechts.
Scuff	1	Kick nach vorne, wobei die Ferse kurz den Boden berührt.
Shuffle	1&2	Wechselschritt vorwärts oder rückwärts. Schritt rechts vor, linkes Bein knapp hinter rechtem Bein abstellen, Schritt rechts vor.
Stomp	1	Mit dem ganzen Fuß fest auf dem Boden aufstampfen.

Ursprung und Geschichte des Line Dance!

Wie der Name schon sagt, wird der Line Dance in Linie neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe vorgeführt werden – also ähnlich einem Formationstanz. Niemand muss Angst haben, seinem Partner auf die Füße zu treten. Jeder tanzt sozusagen „solo", aber halt gleichzeitig und synchron mit Anderen. Line Dance ist somit weder mit dem klassischen Ballroom Dance noch mit anderen Country- und Western-Paartanz-Formen zu vergleichen. Es gibt Tänze, die nur aus wenigen Figuren bestehen, andere wiederholen sich erst nach 128 oder mehr Taktschlägen. Dabei setzen sich die Tänze aus einfachen Grundfiguren zusammen (grapevine, shuffle, rock steps etc.), die je nach Choreographie variieren und abwechslungsreich aneinandergefügt werden. Wirklich grundlegend neue Muster entwickeln sich nur selten.

Er kann zu allen möglichen Rhythmen, die man auch aus der Tanzschule kennt, getanzt werden. Im Line Dance unterscheidet man die Kategorie „Rise And Fall" (entspricht etwa dem Walzer), „Lilt" (Polka, Swing), „Smooth" (Foxtrott), „Latin" (Cha Cha, Rumba) und seit neuestem „Funky" (Hip Hop, Pop etc). Den unterschiedlichen Rhythmen wird neben der eigentlichen Schrittführung besonders auch durch typisches Styling in Körperhaltung und Ausführung der Schritte Rechnung getragen.

Der Line Dance ist mittlerweile nicht nur ein Freizeitvergnügen für Jedermann, sondern auch ein Turniertanzsport für engagierte Tänzer. Er ist für jedes Alter geeignet und unterscheidet sich im wesentlichen von anderen Tanzarten durch eben den Verzicht auf den Partner, ohne wirklich allein zu sein.

Die Auswanderer aus der ganzen Welt, die ihr Glück in der neuen Welt suchten, brachten ihre Musik und auch ihre eigenen Tänze mit. Die vielfältigen Elemente setzten neue Akzente und es entwickelte sich allmählich eine eigenständige Tanzform. Eine der Ursprungsformen des Country Dances sind die ländlichen Tänze der damaligen Siedler. Aufgrund der vielfältigen Schrittfolgen, Bewegungen und Aufstellungen kann man sagen, das der Line Dance zusammenfassend Elemente aus fast allen europäischen Tänzen aufweist.

Von Clubtänzen der Iren, Schotten, von Menuett über Polka, Langsamer Walzer, Cha Cha usw. und vielen anderen Tanzformen wurden diese in der neuen Welt gepflegt und immer mehr eigenständig ausgearbeitet. Auch der Contre Dance der Franzosen, bei dem sich zwei Linien gegenüberstehen, trug sicherlich zur Gesamtgestaltung des heutigen Line Dance bei. Ende der 50er, Anfang der 60er Jahre ging man in der Ära des Rock`n Roll`s verstärkt dazu über, in Reihen zu tanzen. Gegen Ende der 70er Jahre wurde der Line Dance zur sportlichen Tanzform weiterentwickelt.

1978 wurde dieser Tanzstil durch „Saturday Night Fever" zu einer Sensation.
1980 wurde durch John Travolta und den Film „Urban Cowboy" ein immer größerer Kreis von Tänzern auf „Line Dance" aufmerksam und 1995 gelang dieser Tanzform der weltweite Durchbruch mit dem Hit „Achy Breaky Heart" von Billy Ray Cyrus.

Heute wird die traditionelle Country Music bei den Line Dancern immer mehr durch Country Rock und New Country ersetzt. Mitunter wird sogar zu Musik getanzt, die gar keine Berührungspunkte mit Country hat.

Weitere Infos und Anregungen unter: www.linedance.de
Oder: Aerobic Trends 50 plus - Meyer & Meyer Verlag ISBN 3-89124-659-5