



Create your Showdance Basic Level 1

Gardy Pasewald
TRIPLE DAT Verlag

Vorwort

Einleitung - Tanzen ist eine Sprache ohne Worte

1. Begriffserklärungen/Basisvokabular

- 1.1 Grundhaltung
- 1.2 Armpositionen
- 1.3 Fußpositionen
- 1.4 Beinpositionen/-Haltungen
- 1.5 Oberkörperpositionen
- 1.6 Übungsfolgen
 - 1.6.1 Floor work
 - 1.6.2 Exercise

2. Technik

- 2.1. Schritte
 - 2.1.1. Beispiele für Schrittfolgen / - Kombinationen
- 2.2. Balanceelemente
 - 2.2.1. Beispiele für Balanceelemente
- 2.3. Drehungen
 - 2.3.1. Beispiele für Drehungen
- 2.4. (kleine) Sprünge
 - 2.4.1. Beispiele für Sprünge
- 2.5. Bodenelemente
 - 2.5.1. Beispiele für Bodenelemente



3. Choreographie

Was bedeutet Choreographie?

- 3.1. Choreographie und Raum (Richtung / Wege / Formation)
 - 3.1.1. Formationen / Dimension
 - 3.1.2. Baustein 1 / Bewegungsbeispiel Raum
- 3.2. Choreographie und Raum (Ebenen / Design)
 - 3.2.1. Der Körper und seine Achsen/Bewegungsebenen
 - 3.2.2. Die Stellung des Körpers im Raum und seine Perspektiven
 - 3.2.3. Die Stellung der Körperteile zueinander / Design oder Form
 - 3.2.4. Der Raum als Ausdrucksmittel
 - 3.2.5. Baustein 2 / Bewegungsbeispiel Ebenen
- 3.3. Choreographie und Dynamik (Tempo, Rhythmus)
 - 3.3.1. Baustein 3 / Bewegungsbeispiel Dynamik, Tempo und Rhythmus
 - 3.3.2. Umgang mit Pausen
 - 3.3.3. Umgang / Arbeiten mit Wiederholungen

4. Choreographie und Zeit

Musik und Bewegung

- 4.1. Musikanalyse
 - 4.1.1. Praktischer Umgang
- 4.2. Musikauswahl
 - 4.2.1. Musik im Trainingsprozess



5. Weitere Gestaltungsmerkmale

Der Tanz und seine unterschiedlichen Stile

5.1. Äußere Gestaltungsmerkmale

5.2. Dramaturgie

5.2.1. Anfang und Ende

5.3. Improvisation / Bewegungsfindung

5.4. Ausdruck

5.5. Interaktion

6. Der Gestaltungsprozess

Methodische Überlegungen zum Gestalten

6.1. Mit den Bausteinen arbeiten!

6.2. Beispiele für das Umgestalten „puzzeln“ der Bausteine

6.2.1. Bausteinpuzzle Beispiel 1

6.2.2. Bausteinpuzzle Beispiel 2

6.2.3. Bausteinpuzzle Beispiel 3

Nachwort

7. Literaturverzeichnis

8. Glossar



„Create your Showdance“ – Basic Level 1 ist ein Beitrag, um Bewegung wirkungsvoll tänzerisch in Szene zu setzen.

Dieses Buch ist für Trainer und Choreographen im Amateur- bis hin zum semi-professionellen Bereich aber auch für Tänzer und Tänzerinnen gedacht, die in ihren Gruppen oder auch für sich selbst gestalterisch tätig sind.

Es soll neue und hilfreiche Impulse für das Erstellen von publikumswirksamen Tänzen geben oder einfach nur das zusammenfassen, was ihr schon wusstet und euch zu Neuem anregen.

Es gibt keine eindeutige Definition für Showtanz – Showdance. Im Allgemeinen wird jeder Tanz, der in der Öffentlichkeit vor Zuschauern präsentiert wird als Showtanz bezeichnet. Hier findet man die unterschiedlichsten Ausprägungen von Tanz. Zahlreiche Verbände bieten mittlerweile auch Wettbewerbe mit ganz verschiedenen Schwerpunkten an und nutzen dies um Show- oder Schautanz als Sport zu etablieren. Aber auch jede Vereins-, Schul- oder freie Tanzgruppe kann Showdance betreiben und ihm eine eigene „Note“ verleihen. Denn Tanzen ist in erster Linie Ausdruck und Rhythmus oder einfach Lebensfreude fern ab von jedem Bewertungsdruck.

Bewegung löst sich aus einem Impuls, einer Energie. Das können Emotionen sein, bestimmte Vorstellungsbilder oder Gedanken. Tanz ist immer ein Denken in Bewegung, auch wenn er das Publikum rein körperlich trifft und emotional anspricht.

Jede Choreographie ist ein komplexes Gebilde und sollte bestimmte Gestaltungsprinzipien berücksichtigen.

Dieses Buch hat das Ziel, euch Schritt für Schritt mit den Mitteln vertraut zu machen, die eine Choreographie beinhalten sollte.

Dafür stehen die Oberbegriffe Form, Raum, Dynamik und Zeit.

Für die Form werden hier einige Beispiele und Kombinationen vorgegeben, die als Bausteine bezeichnet und nochmals in einzelne „Puzzleteile“ zerlegt sind. Anhand der Bausteine und der Art mit ihnen umzugehen oder sie einzusetzen, werden euch die weiteren Begriffe bezüglich der räumlichen, dynamischen und zeitlichen Faktoren nahe gebracht.

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten euren Tanzraum, also die Bühne oder die Tanzfläche, zu nutzen. Erklärungen und Beispiele zu Raumwegen, Raumrichtungen und Raumbenen sollen euch zu individuellen Lösungen anregen. Aber auch der Tänzer mit seinen Körperachsen und seinen Bewegungsrichtungen sowie die darin enthaltenen Aussagen werden thematisiert.

In den Bausteinen zur Choreographie werden ebenfalls dynamische und zeitliche Merkmale wie Bewegungstempo, Akzentuierung oder der Einsatz von Pausen aufgezeigt. Anhand von Beispielen und Tipps soll der Umgang mit Dynamik und Tempo euch das Gestalten erleichtern. Dem Thema Musik und welchen Einfluss sie auf Bewegung hat, ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Auch hier gebe ich euch Grundlegendes aber auch Anregendes mit auf den Weg, um gestalterisch tätig zu werden.

Da in diesem Buch vorwiegend das Gestalten von Gruppenchoreographien im Vordergrund steht, kommen Hinweise zu den Fragen hinzu:

Welche Aufstellungsform wähle ich?

Wie stehen die Tänzer in Beziehung?

Welche zeitlichen Strukturen können nur in der Gruppe entstehen?

1. Begriffserklärungen / Basisvokabular



*Der Körper ist unser
Ausdrucksmittel und
zugleich das Sprachmittel,
welches auch international
verständlich ist.*

Positionen im klassischen Tanz

Es gibt für die Armpositionen, im klassischen Tanz als „port de bras“ bezeichnet, verschiedene Versionen bedeutender „Schul- bzw. Nationalstile“. In diesem Buch werden die Armpositionen auf die drei klassischen Grundpositionen der russischen Schule zurück geführt.

Neben den Grundlagen des klassischen Tanzes tauchen in diesem Buch auch Jazz und Modern-Positionen auf. Deshalb sind die folgenden Beschreibungen der Armpositionen in der klassischen Form und in der Jazzform dargestellt.



Erste Position



Zweite Position



Dritte Position



Anmerkung:

Falls ihr euch an dieser Stelle schon leicht verwirrt fühlt, verzweifelt nicht, lest entspannt weiter. In den nachfolgenden Beschreibungen und anhand der Bildbeispiele wird sich euch das Prinzip der Armpositionen erschließen!

Die Grundposition der Arme

In der klassischen Grundposition werden beide Arme in einem leichten Bogen vor den Körper gehalten. Dabei berühren die beiden kleinen Finger fast die Oberschenkel. Die Schultern sind aufrecht (nach außen gezogen) und dürfen nicht nach vorne fallen. Die Ellenbogen werden nach vorne gedrückt.



Klassische Grundpositon der Arme.

Die vierte Position Jazz / Klassisch

In der 4. Position stehen die Füße voreinander, der Fußabstand entspricht etwa einer Fußlänge. Auch hier gibt es eine Position rechts und links.



Die fünfte Position Jazz / Klassisch

In der 5. Position stehen die Füße voreinander, die Ferse des vorderen Fußes berührt den Großzehballen des hinteren Fußes. Achtung - in allen gekreuzten Positionen „turn out“ haben der vordere und der hintere Fuß den gleichen Winkel der Auswärtsdrehung und es gibt eine Position rechts und links.



Die sechste Position Jazz

Diese Position gibt es nur im modernen Stil. Die Füße stehen parallel ohne Abstand nebeneinander.



Tipp: Achtet bei allen Positionen auf eine gute Grundhaltung. „Zieht den Bauchnabel zur Wirbelsäule und schließt die Rippenbögen“. Dabei dürft ihr natürlich das Atmen nicht vergessen!



Da in diesem Buch neben den klassischen Positionen immer wieder Modern- oder Jazz- Begriffe auftauchen, stellen nachfolgend die englischen Bezeichnungen die Fachsprache in diesen Stilrichtungen dar. Die Beschreibungen beziehen sich hier nur auf das Oberkörperverhalten. Die Bewegungen können mit unterschiedlichen Bein- und Fußpositionen ausgeführt werden.

Contract und Release

Contract bedeutet (sich) zusammenziehen. Bei dieser Bewegung wird die untere Wirbelsäule in eine Rundung gebracht; der Bauchnabel wird „nach hinten / nach innen“ gezogen. Das Gegenteil ist Release und meint das Lösen und gleichzeitige Ausdehnen des Körperzentrums.

Bei diesen Bewegungen geht der Impuls von der Körpermitte aus und kann mit unterschiedlichem Tempo und /oder unterschiedlicher Bewegungsweite ausgeführt werden.



Tilt

Tilt bedeutet „gekippt“ also in unserem Beispiel den Oberkörper seitlich kippen. Im Deutschen wird diese Bewegung auch als Flankendehnung bezeichnet. Achtet hier darauf, dass die Hüfte über den Beinen bleibt, nur der Oberkörper wird zur Seite gezogen.



Cat Step

Man setzt den rechten Fußballen auf den Boden und hält die Ferse oben (ball step). Nun wird die Ferse betont gesenkt (heel drop) und das Gewicht auf das rechte Bein verlagert. Die Bewegung wird anschließend mit dem linken Fuß wiederholt. Häufig wird diese Schrittfolge auch mit einer ausgeprägten Hüftbewegung nach rechts und links ausgeführt.



„ball step“ rechts



„heel drop“ rechts



„ball step“ links



„heel drop“ links

Beispiele für die Vorbereitungsphase:



Préparation für die Drehung En Dehors: Tendu seit



Préparation für die Drehung En Dehors: 4. Position Plié



Préparation für die Drehung En Dedans: Tendu vor



Préparation für die Drehung En Dedans: kleiner Ausfallschritt

Tipp:

Stellt euch vor, eure Schulter- und eure Hüftknochen bilden ein Viereck und ihr seid bestrebt, dieses Viereck während der gesamten Drehbewegung bei zu behalten.



Hauptphase:

Der Drehansatz erfolgt durch ein schnellkräftiges Abheben des Spielbeines. Das Heben auf den Ballen des Stützbeines sowie die Arm- und Kopfbewegung müssen zeitlich optimal koordiniert werden. Die Rotation erfolgt unmittelbar nach dem Drehansatz. Die beabsichtigte Drehhaltung ist schnell einzunehmen und zu fixieren.

Endphase:

Es erfolgt im Regelfall ein Senken der Drehbeinferse und ein Absetzen des Spielbeinfußes.

2.4.1. Beispiele für Sprünge:

Sprünge von beiden Beinen auf beide Beine

Der Strecksprung beginnt in der 1. Position. Nach dem Senken ins Demi Plié erfolgt ein schnellkräftiger Absprung nach oben. Die Landung erfolgt in der 1. Position über das Demi Plié und nachfolgendem Strecken der Beine.



Strecksprung/Sauté

Sprünge von beiden Beinen auf ein Bein

Der Sprung beginnt in der 5. Position. Nach dem Senken ins Demi Plié erfolgt der Absprung. Die Beine begeben sich nun in die Arabesque-Position. Die Landung erfolgt auf dem vorderen Bein. Anschließend wird das rückwärtige Bein zum Landebein geschlossen.



Sissone



Zwei Vierer-Blöcke (Kleingruppen). Die hintere Gruppe blickt zu Punkt 5, die vordere Gruppe zu Punkt 1



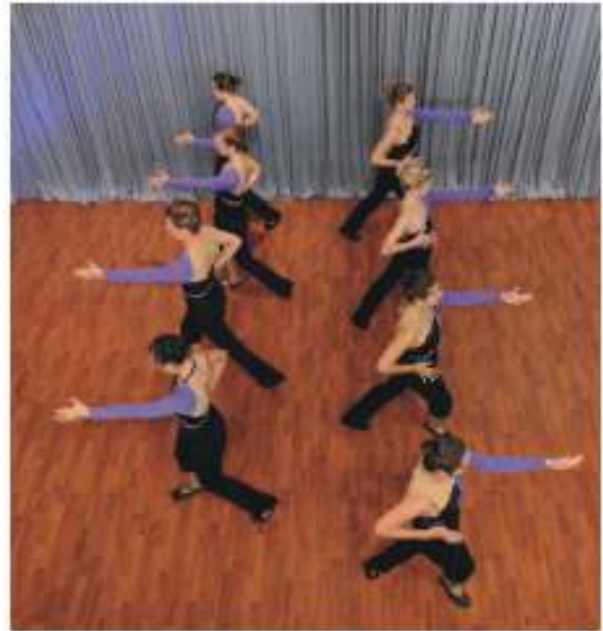
Zwei Vierer-Blöcke. Die hintere Gruppe blickt zu Punkt 2, die vordere Gruppe zu Punkt 7



Wie ihr seht, entsteht trotz gleicher Aufstellung jeweils ein neuer Blick für den Zuschauer. Jedes Bild erzeugt eine neue Aussage.



Zwei Reihen hintereinander mit der Beziehung zueinander



Zwei Reihen hintereinander mit der Beziehung voneinander weg

Beispiele für Dimensionen (Höhen) hoch - tief



Hoch



Tief



Formation mit beiden Ebenen

Zz 1



Tours Piqué Passé auf re mit Blick zu Punkt 3

Zz 2



Tours Piqué Passé auf re mit Blick zu Punkt 3

Zz 4



Wdh. Tours Piqué passé auf re

Zz 3



Wdh. Tours Piqué Passé auf re

Zz 5



nach Absetzen des li Fußes, Schritt re

Zz 6



Schritt li

Zz 8



Re Fuß zu 2. Pos. abstellen

Zz 7



¼ Wendung über li zu Punkt 1 mit Passé re



Praxis Tipp:

Wird diese Folge gekonnt, beginnt sie zu den geraden Blickpunkten (8/2/8/4/8/6/8). Jetzt werdet ihr erkennen, dass schon mit dieser kleinen Veränderung eine andere Betrachtungsweise entsteht.

Eine weitere Möglichkeit wäre es nun, eure Gruppe in zwei Untergruppen zu teilen und sie die Kombination „aufeinander zu“ tanzen zu lassen. Achtung! Wählt zu Anfang einen größeren Abstand der zwei Gruppen, da ein ineinander verschachteln der Formation eine zusätzliche Schwierigkeit darstellt.

Natürlich sind noch viele weitere räumliche Lösungen möglich:

- » wählt unterschiedliche Formationen
- » wählt unterschiedliche Wege
- » verändert die Wendungen (z.B. aus einer $\frac{1}{4}$ Wendung eine $\frac{1}{2}$ machen)
- » wählt zwei oder mehr Untergruppen und lasst sie in verschiedene Blickrichtungen beginnen

Fragen, die sich ein Choreograph bezüglich der Raumgestaltung stellen sollte:

- » Jede Bewegung findet im Raum statt. Wird der Raum aber auch bewusst ausgeschöpft, ausgenutzt, ausgestaltet?
- » Werden unterschiedliche Raumwege, Raumlinien, Raumrichtungen, Raumdimensionen genutzt?

In Bezug auf Gruppengestaltungen solltet ihr folgendes beachten:

- » Wechsel von symmetrischen und asymmetrischen Formationen
- » Arbeiten mit Untergruppen
- » Verschiedene Beziehungen der Tänzer untereinander herstellen

3.2.4. Der Raum als Ausdrucksmittel

Die Geschichte der modernen Tanzbewegung hat zur Entdeckung der Bewegung an sich und der Bewegung im Raum geführt. Man erkennt heute allgemein den plastischen Raum als einen wesentlichen Faktor der tänzerischen Ausdrucksbewegung an. Eine aufrechte Gestalt hat einen ganz anderen Ausdruck, als ein tief gebeugter Körper. Raumrichtungen mit ihren ausdrucksmäßigen Spannungen sind Phänomene, die in den letzten zwei Jahrhunderten viele Tanzschaffende beschäftigt haben.

Beispiel für den emotionalen Eindruck, welche die Ebene erzeugen kann:

Weitere Assoziationen, die den verschiedenen Level zugeordnet werden können:

- » Unten/Tief - unterdrückt, gefallen, traurig, mystischer Charakter ...
- » Oben/Hoch - frei, sprunghaft, fröhlich
- » Mitte - aufrecht, ruhig, ausgeglichen

Der Tanz-Raum rahmt die Tänzer wie ein Foto ein. Daher gibt es eine Einteilung in Spannungsfelder, die man sich zu nutze machen kann. Die Fläche wird in starke und schwache Felder aufgeteilt.

Ein und dieselbe Bewegung wirkt je nach Standort unterschiedlich. Die hinteren Ecken wirken geheimnisvoll und scheinen der Gestalt Bedeutung zu geben. Die Mitte ist sicherlich der machtvollste Fleck. Sie vermittelt symmetrische Sicherheit und Kraft. Vorne entsteht eine Verbundenheit mit dem Publikum, man kann sich mit dem Tänzer identifizieren.

Auch die Wege und ihre Richtung haben einen emotionalen Gehalt. Ein Tänzer geht zum Beispiel von der hinteren Bühnenlinie gerade nach vorne auf das Publikum zu - oder er geht von der vorderen Bühnenkante gerade vom Publikum abgewandt zur hinteren Linie. Beide Male liegt dieselbe Bewegung vor, es entsteht jedoch ein grundlegend anderes Gefühl beim Betrachter. Gerade nach vorne wirkt machtvoll und selbstbewusst - gerade nach hinten mit dem Rücken zum Publikum wirkt wie eine große Verabschiedung.



Tief - unterdrückt / Mitte - aufrecht und überlegend

Puzzle 7

Zz 1



Gewichtsverlagerung re rück

Zz 2



Gewichtsverlagerung li rück dabei zu Punkt 1 wenden

Zz 4



senken zu seitlichem Ausfall mit Stütz auf li Hand

Zz 3



Schritt re vor kreuzen

Zz 5



Wendung nach re, setzen und re Fuß über li, Bein heben

Zz 6



weiter zu Hocksitz

Zz 8



Kniestand auf beiden Knien, Blick zu Punkt 8

Zz 7



weiter nach re „rollen“

4.1.1. Praktischer Umgang:

Beispiel 1:

Gehen auf den Grundschatz:

Um den Grundschatz zu erfassen, werden die Tänzer im Raum verteilt und die Aufgabe gestellt: „Geht auf den Beat mit drei Schritten vorwärts, schließt beim vierten Schritt und ändert dabei eure Richtung. Wiederholt das Ganze bis die Musik endet. Achtet darauf, nicht mit jemandem zusammen zu stoßen!“

Eine Schrittfolge auf den Rhythmus:

In der gleichen Art und Weise gehen wir im Bezug auf den Rhythmus vor. Für den Rhythmus benutzen wir in unserem Beispiel 2 Schritte und ein Pas-de-Bouree (4 Zz)

Improvisation zur Melodie:

Für die Umsetzung der Melodie benutzen wir eine Improvisationsaufgabe: „Versucht die Melodie mit Wellenbewegungen umzusetzen. Ihr könnt einzelne Körperteile oder den ganzen Körper benutzen. Bewegt euch dabei auf verschiedenen Ebenen (hoch-mitte-tief)“

Interessant wird es, wenn wir nun für die Umsetzung der Musik, Beat, Rhythmus und Melodie in verschiedenen Gruppen zur gleichen Zeit ausführen lassen.

Beispiel 2:

Verschiedene Musikstile fördern unterschiedliche Bewegungsideen. Der Charakter der Musik beeinflusst das spontane Bewegungsverhalten. Lasst Baustein 1, 2 oder 3 einmal auf einen Tango und auf einen Walzer ausführen. Was passiert mit der Bewegung?



4.2.1. Musik im Trainingsprozess

Wenn ihr neue Bewegungen, Bewegungsfolgen oder Techniken einführt, macht euch Gedanken, zu welchem Zeitpunkt ihr die Musik einsetzen wollt. Da die Schüler zu Anfang mehr mit der Platzierung ihrer Körperteile und der Koordination von Bewegungsabläufen beschäftigt sind, kann Musik auch überfordern und ablenken. Hier ist es häufig besser, die Übungen mit der Stimme rhythmisch zu begleiten, um die Konzentration auf die Ausführung zu lenken. Beim Einsatz von Musik sollte der Trainer Kenntnisse in Bezug auf Stimulierung und Steuerung von Bewegung durch Musik haben und diese gezielt für die Bedürfnisse auswählen.

Im Basisbereich bieten sich einfach gegliederte Musikstücke mit einer klaren, möglichst durchgängigen Struktur an. Sucht euch Musiken mit eingängigen bekannten Taktformen (z.B. 2/4, 4/4, 3/4 Takt), die innerhalb des Stückes möglichst nicht wechseln. Sie sollten eine erkennbare musikalische Struktur haben, die zu den Übungsfolgen passt (z.B. 4-, 8- oder 12 taktige Gruppen bzw. Abläufe).

Grundtempo und Grundstimmung sollten den Übungen entsprechen. So verlangt eine ruhige, gebundene Übungsausführung eine melodisch gebundene Musik, während schnelle, abgesetzte Bewegungen rhythmisch akzentuierte Musikstücke erfordern.²⁴



Interaktion erfolgt häufig über Körperkontakt. Dies kann in Posen oder Bildern erfolgen sowie über die tänzerische Partner- oder Gruppenarbeit, wie heben, stützen, tragen, Gewicht geben und nehmen. Die Impulse werden über Zug oder Druck, agieren, reagieren, Fallen und Abstoßen übertragen. Diese Form der Zusammenarbeit ist ein breites Feld und fordert spezielle technische Fertigkeiten, die so umfangreich sind, dass sie in der Fortsetzung dieses Buches ihren Platz finden werden.



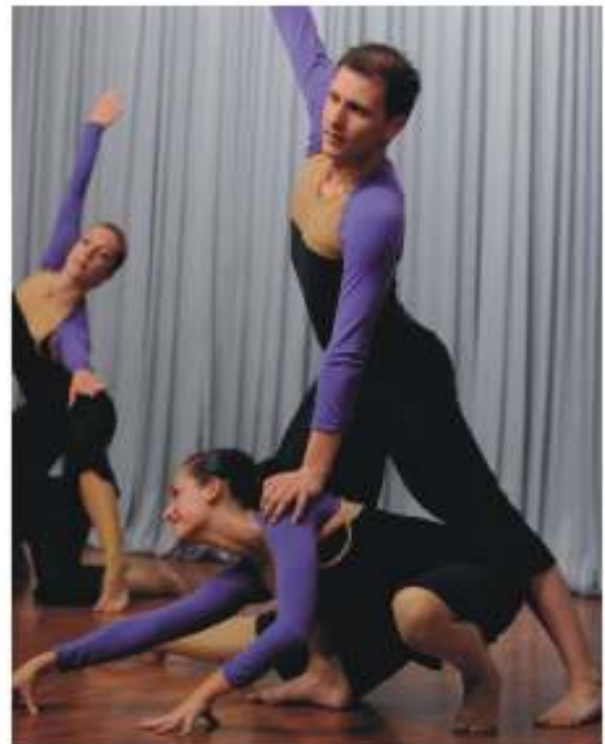
Interaktion Gewicht nehmen



Interaktion gegeneinander



Interaktion miteinander



Interaktion Kontakt

Methodische Überlegung zum Gestalten

In der tänzerischen Praxis finden unterschiedliche Gestaltungsmethoden ihre Anwendung. Je nachdem wie eure Choreographie angelegt sein wird, kann eurem Trainingsprozess eine der nachfolgenden Methoden zugrunde gelegt werden. Natürlich können die Methoden auch miteinander kombiniert werden, je nachdem in welcher Gestaltungs- bzw. Trainingsphase ihr euch befindet:

1) Reproduzieren

- » Kennenlernen von neuen Bewegungen über „Vormachen- Nachmachen“
- » Technischschulung
- » Üben und Festigen
- » Sicherheit

Bedeutung: Neulernen durch Imitation

2) Umgestalten

- » Weiterentwickeln durch Veränderung
- » Reproduktive und produktive Tätigkeit
- » Kombinationsmöglichkeiten
- » Möglichkeit zum Üben und Festigen

Bedeutung: Ein gelernter Bewegungsablauf wird räumlich, chronologisch oder auf andere Weise verändert.

3) Gestalten

- » Kreativer Umgang mit Bewegung
- » Suchen und Ausprobieren
- » Finden und Festhalten von Bewegungen
- » Auswählen und Zuordnen von Bewegungen
- » Fixieren eines Bewegungsablaufs
- » Üben und Festigen

Bedeutung: Produktive Gestaltung

Fragen, die sich der Choreograph vorher stellen sollte:

- » Für wen oder was erstelle ich die Choreographie?
- » Wo, in welchen Rahmen, möchte ich die Choreographie präsentieren?

Zz 97-104 - Puzzle 12



bei Passé parallel Arme 1. Pos.; bei Passé auswärts Arme 2. Pos. dann Arme tief

Zz 105-112 - Puzzle 13 / 14



dabei mit der Drehung Formationsänderung; am Ende re Arm in Vorhalte;

Zz 113-120 - Puzzle 1



Arme re - li in Hochhalte führen; mit Armwelle ab, dann zur 2. Pos. und tief

Zz 121-128 - Puzzle 2



Formationsänderung durch die Drehung im Kreis

6.2.2. Beispiel 2

Im Beispiel 2 werden die Bausteine nun in größere Teile auseinander gebrochen. Durch den Einsatz von „Jazz“-Armen und ihren koordinativen Möglichkeiten entwickelt sich hier eine neue Dynamik. Die Wahl von geraden Formationen und Wegen unterstützt den Bewegungscharakter. Auch hier wird der Anfang und das Ende hinzu gestaltet.

Bei den Armpositionen handelt es sich um die Jazzpositionen (siehe Kap.1, S. 17/18)

Zz 1-8 Anfang



Anfangspose; 2. Pos. (Füße), ein Arm vor gewinkelt, anderer Arm in Hüfte gestützt nun paarweise von vorne nach hinten äußeres Knie eindrehen, ein Arm in Vorhalte, anderer Arm gewinkelt vor

Zz 9-16 Anfang



Einzel nacheinander von vorne re nach hinten li, nach vorne drehen und sagitaler Armkreis ausw. dabei in die Hocke senken

Zz 17-24 - Puzzle 3



Arms: li- re hoch – li - re vor; Reihen gehen aufeinander zu und durch; dann wieder zurück

Zz 65-80 - Puzzle 13 / 14



*Bewegung gegengleich zu
Diagonale ineinander und wieder
auseinander; am Ende wieder
langsam in eine individuelle Pose*



Zz 81-88 - Puzzle 2



Drehungen zu Punkt 7 dabei Formationsverschiebung (vordere Gruppe kleiner Schritt-Ansatz)

Zz 89-96 - Puzzle 3



Schritte aufeinander zu und voneinander weg

Arabesque	Pose - der Tänzer steht auf einem Bein, das andere Bein wird mit gestrecktem Knie nach hinten gehoben, benannt nach dem Ornament
Arabesque Sprung	Auch temps levé; der Absprung von einem Bein mit Landung auf demselben Bein, d.h. ohne das Gewicht zu verlagern; in unserem Fall wird das Spielbein zur Arabesque gehoben
Arch	Rückbeuge - siehe auch cambré
Assemblée	frz. assembler = versammeln; Sprung von einem Bein auf beide Beine, d.h. beide Füße werden in der Luft geschlossen und landen gemeinsam
Attitude	eine Position, bei der der Tänzer auf einem Bein steht; das andere Bein wird nach hinten, zur Seite oder nach vorn gehoben. Das Knie des Spielbeins ist dabei angewinkelt
Aplomb	Standstabilität auf der Fußspitze
Balance	Gleichgewicht
Ball step	Schritt auf den Fußballen
Ballon	Der höchste Punkt in der Flugphase, in der es scheint, dass der Tänzer in der Luft „stehen bleibt“
Battement tendu	Der Fuß schleift bei gestreckten Beinen über den Boden und endet mit gestrecktem Fuß und Bein vorne, seitwärts oder hinten, der Fuß verlässt den Boden nicht
Body roll	Körperwelle
Cambré	siehe arch
Cat Step	Schrittfolge; den Fußballen auf den Boden setzen (ball Stepp). Nun wird die Ferse betont gesenkt (heel drop) Die Bewegung wird anschließend mit dem anderen Fuß wiederholt. Häufig sieht man diesen Schritt mit einer ausgeprägten Hüftbewegung
Chassé	Frz. chasser = jagen; Nachstell-, Schleifschritt und Wechselsprungkombination; Das Chassé kann als Schritt oder kleiner Sprung ausgeführt werden. Die Grundbewegung bleibt jedoch gleich. Nur die Dynamik unterscheidet die beiden Formen
Choreographie	Die Tanzschrift: Choregraphie stammt aus dem Griechischen Wort „graphein“- die Schrift und „choros“ – dem Tanz
Contraction	Bewegung, die die untere Wirbelsäule in eine Rundung bringt; Gegenteil von release