

## 1. Tanzgeschichte

**Hinweis:** Im Kapitel 1. Tanzgeschichte sind nur die im Kurshalbjahr behandelten Tänze prüfungsrelevant.

### 1.1. Langsamer Walzer

Der Name kommt vom deutschen Wort „walzen“, was soviel wie „sich drehen“ bedeutete. Der Walzerrhythmus hat sich über Jahrhunderte entwickelt. In England setzte sich um 1910 u. a. bei jungen Leuten ein Tanz namens „Boston“ gegen den traditionellen Walzer durch. Es war ein etwas langsamerer Wiener Walzer mit einem Verzögerungsmoment. Später kamen nach und nach noch Foxtrottschritte dazu. Im Dezember 1922 wurde der Langsame Walzer oder „English Walz“, wie er auch genannt wird, erstmals bei einer Weltmeisterschaft getanzt. Heute ist er für alle Turniertänzer der trainingsintensivste Tanz, obwohl die Schrittkombinationen, im Vergleich zu den anderen Standardtänzen, verhältnismäßig einfach sind. Die Schwierigkeiten liegen in der kontrollierten Schwungerzeugung und -umsetzung im Paar, die diesem Tanz die erforderliche Weichheit verleiht. Er ist der harmonischste der Standardtänze. Die Musik ist langsam schwingend, weich, pendelartig mit Betonung auf dem ersten Taktschlag, es wird dabei jeweils zur Seite am schwungvollsten getanzt. Das Tempo beträgt 30 Takte pro Minute und ist somit halb so schnell wie der Wiener Walzer.

**Taktart:** 3/4 Takt

**Tempo:** 29-34 Takte/Minute, Turniertempo: 30 Takte/Minute

### 1.2. Wiener Walzer

Der **Wiener Walzer** ist der Tanz mit der längsten Tradition; seine Vorläufer gehen bis in das 12./13. Jahrhundert zurück. Als der ländliche Typ des Walzers von den Städtern übernommen wurde, änderte sich der Charakter des Tanzes in musikalischer und choreografischer Hinsicht. Das Tempo wurde beschleunigt, hüpfende Schritte durch Gleitschritte ersetzt. Auf diese Weise wurde ein Tanzstil erreicht, mit dem der Walzer die Ballsäle eroberte und schließlich von der Gesellschaft aufgenommen wurde. Im Wien des 19. Jahrhunderts erhielt er dann als Wiener Walzer seine klassische Ausprägung, die ihn weltweit bekannt machte. Um die Jahrhundertwende wuchs die Beliebtheit des Walzers derart, dass ihn selbst die Modetänze unserer Zeit nicht verdrängen konnten. Als Turniertanz wurde er von Paul Krebs (Nürnberg) und Alex Moore standardisiert. Der Rhythmus wird in erster Linie durch die Körperdrehung interpretiert. Er ist geprägt durch starke Höhen und Tiefen. Die Musik ist schnell fließend und temperamentvoll schwingend. Er wird mit 60 Takten pro Minute getanzt. Der Wiener Walzer erfordert die meiste Kondition und wird deshalb eine halbe Minute kürzer getanzt als die anderen Standardtänze.

**Taktart:** 3/4 Takt

**Tempo:** 56-62 Takte/Minute, Turniertempo: 60 Takte/Minute

### 1.3. Slowfox

Der **Slowfox** ist der typische Standardtanz. Aus ihm sind alle anderen Standardtänze entwickelt worden. Im Sommer 1914 tauchte der Foxtrott erstmals in den USA auf. Er hat seinen Ursprung in der Jazzmusik der Schwarzen bzw. im Rag und wurde von der schwarzen Bevölkerung in New York getanzt, bevor er die Weißen im Sturm eroberte. Auch heute noch ist die typische Zählweise des Slow-Foxtrott „slow-quick-quick“ und ist immer noch die Domäne der Engländer.

Der Slowfox zeichnet sich durch seine fließenden, raumgreifenden Bewegungen aus, in denen lang gestreckte Wellen sichtbar sein sollen, die nie zum Stillstand kommen. Das Paar sollte gleichmäßig und ohne jegliche Stops über das Parkett gleiten. Das Tempo beträgt 30 Takte pro Minute.

**Taktart:** 4/4 Takt

**Tempo:** 28-34 Takte/Minute, Turniertempo: 30 Takte/Minute

## 1.4. Quickstep/Foxtrott

1927 bekam der Foxtrott seine eigentliche Form als Quickstep. Beide Formen wurden in das Turniertanz-Programm aufgenommen. Die Einflüsse der Swing-Musik ließen den Quickstep nach 1930 rhythmisch lockerer und damit einfacher zum Tanzen werden. Der Quickstep ist der prickelndste unter den „Standardtänzen“: flott in seinen fortschreitenden Bewegungen, quirlig in seinen Hüpfritten, so dass er heute der beliebteste moderne Gesellschaftstanz ist. Im Gegensatz zum Langsamen Walzer mit seiner Seitwärtsbewegung werden beim Quickstep Linien und Kreise getanzt. Charakteristisch für den Quickstep sind die sehr schnellen, kontrolliert fließenden Laufbewegungen, die durch Dynamik, dem Wechsel von „slow“- und „quick“-Schritten und das rasche Tempo von 50 Takten pro Minute beherrscht werden. Er ist fröhlich, sportlich und trickreich. Besonders auffällig sind die schnellen Beinbewegungen, die leicht und spielerisch wirken sollen.

**Taktart:** 4/4 Takt

**Tempo:** 40-50 Takte/Minute, Turniertempo: 50 Takte/Minute

## 1.5. Discofox

Ab 1974 bildeten sich beim Disco-Tanz Formen heraus, die sich paarweise zur Disco-Musik tanzen lassen. Von 1974 bis 1980 bildeten sich so die Berührungstänze heraus (Touch-Dances). Zu diesen Touch-Dances gehört der Discofox. Er ist ein Tanz, der an den alten **Swing** bzw. den **Schieber** der vierziger Jahre erinnert, aber auch Elemente des **Foxtrotts** beinhaltet. Die heutige Form vom Discofox wird am besten als **Disco-Hustle** bezeichnet. Alte und junge Tänzer kommen am Disco-Tanz nicht vorbei, die Mehrzahl der Musikgruppen spielt fast ausschließlich diesen Rhythmus.

**Taktart:** 4/4 Takt

**Tempo:** 50-60 Taktschläge/Minute..

## 1.6. Der Tango

Sein tatsächlicher Ursprung ist umstritten, es wird jedoch vermutet, dass er in den verruchten Armenvierteln von Buenos Aires entstand. Um 1911 wurde der Tango erstmals in Europa (Paris) gezeigt. Von dort aus startete er seinen Siegeszug nach London, wo regelrechte „Tango-Tees“ veranstaltet wurden. Er löste eine wahre Begeisterungswelle in Europa aus und verdrängte zeitweilig alle anderen Tänze. Bis in die 60er Jahre war der Tango im Turnierprogramm der Latein-Tänzer. Trotz seiner lateinamerikanischen Herkunft zählt er zu den Standardtänzen, weil er in geschlossener Haltung getanzt wird. Er gilt als der erotischste der Standardtänze. Charakteristisch sind die rasanten Kopf- und Körperbewegungen, die plötzlich abgestoppt werden. Der Tango wird im Gegensatz zu den anderen Tänzen ohne Heben und Senken getanzt, sondern auf einer tieferen, stabilen Ebene mit gleichmäßig stark gebeugten Knien. Links zur Geschichte des Tango:

<http://www.matices.de/13/13stango.htm>

<http://www.stud.uni-karlsruhe.de/~ufsv/geschichte.html>

**Taktart:** 2/4 Takt, es ist auch 4/8 oder 4/4 Takt möglich, mit synkopiertem Begleitrythmus, meist werden alle Achtel gleichmäßig akzentuiert

**Tempo:** 30-40 Takte/Minute, Turniertempo: 33 Takte/Minute

## 1.7. Der Mambo

Ist einer der ersten der Lateinamerikanischen Tänze. Er ist der Vorläufer des **Cha-Cha-Cha**, man kann auch sagen: der **Cha-Cha-Cha** wurde aus dem Mambo entwickelt. Im ursprünglichen Mambo spielen alle Instrumente einen unterschiedlichen Rhythmus. Ein Mambo war immer so etwas wie eine afrokubanische Jazz Session. Der erste Mambo-Stil wurde vom in Kuba geborenen Anselmo Sacasas entwickelt. Sein 1944 auf der Marke Victor erschienener „Mambo“ war in allen Hitlisten zu finden. Im Zweiten Weltkrieg, als kubanische Musiker nach den USA einwanderten, kam es zur Verflechtung des

nordamerikanischen **Jazz** mit den kubanischen Rhythmen („**Afro-Cuban-Jazz**“). Vor allem die Betonung des damaligen Swing auf die Taktschläge 2 und 4 faszinierte die kubanischen Musiker, so dass sie diesen Rhythmus für den **Mambo** übernahmen. Der Tanz Mambo orientierte sich an den vorgegebenen Rhythmen, man griff auf original kubanische Schritte zurück: seit - vor - rück, seit - rück - vor, und legte damit das englische System der Rumba zugrunde. Beim Tanzen sollte das Hauptaugenmerk auf die Hüftbewegung gelegt werden. An 2. Stelle ist erst das Setzen der Füße wichtig. Das gilt sowohl für den Mambo als auch für den Cha-Cha-Cha. Wie in allen lateinamerikanischen Tänzen ist der Körper ruhig zu halten.

**Taktart: 4/4 Takt**

**Tempo: 41-50 Takte/Minute**

### **1.8. Die Rumba**

ist ein afrokubanischer Tanz und wird den „Latein- und nordamerikanischen Tänzen“ zugeordnet. Entstanden im 19. Jahrhundert in Kuba, seit 1930 in Europa, seit 1964 Turniertanz (Cuban Style), seit 1963 im Welttanzprogramm (Square Style). Einige Rumbaformen waren schon im 18. Jahrhundert bekannt. Viele Rumbaformen, die sich in der Folge entwickelten, blieben auf Kuba beschränkt. Wichtige Zentren waren Havanna, Matanzas und die Zuckerrohrplantagen. Charakteristisch für diesen offenen Paartanz mit zum Teil komplizierten Tanzfiguren sind die auf afrikanische Traditionen zurückgehenden Hüft- und Beckenbewegungen. Über New York kam die Rumba 1930 in stilisierter, kommerzialisierter Form nach Europa. Sie hatte inzwischen verschiedene Elemente der Jazz-Musik übernommen. Die Nationalsozialisten verboten die Rumba als entartete Musik, aber auch in anderen Ländern ließ das Interesse nach. Nach dem Zweiten Weltkrieg besann man sich wieder auf diesen reizvollen Tanz.

*Taktart: 4/4 Takt*

**Tempo: 27-32 Takte/Minute, Turniertempo: 27 Takte/Minute**

### **1.9 Der Cha-Cha-Cha**

ist eine künstliche Tanzschöpfung und wird den „Latein- und nordamerikanischen Tänzen“ zugeordnet. Der Cha-Cha-Cha ist eine Abart der Rumba und letztendlich aus dem Mambo entstanden. Im Grunde ist er eine künstliche Tanzschöpfung, die 1953 vom Kubaner Enrique Jorrin erfunden wurde. Als Geburtsstätte des Cha-Cha-Cha bezeichnet man das Palladium auf dem Broadway in New York City. Um 1957 wurde er einer der beliebtesten Modetänze in Europa. Er ist heute noch der beliebteste „Latein- und nordamerikanische Tanz“ bei allen Altersstufen, da er wegen des gemäßigten Tempos und des Fehlens fortgesetzter Drehungen - wie beispielsweise bei den Rundtänzen - nicht anstrengend zu tanzen ist, aber trotzdem schwungvoll und dynamisch aussieht. Der Name des Tanzes ist eine Lautmalerei, da das ChaChaCha in der Musik - das Geräusch der geschüttelten Maracas als Triole enthalten ist und mit drei Schritten getanzt wird.

*Taktart: 4/4 Takt*

**Tempo: 30-34 Takte/Minute, Turniertempo: 32 Takte/Minute**

### **1.10 Der Samba**

ist ein afro-brasilianischer Tanz und wird den „Latein- und nordamerikanischen Tänzen“ zugeordnet. Entstanden in Brasilien im 19. Jahrhundert, seit 1924 in Europa verbreitet, seit 1959 Turniertanz, seit 1963 im Welttanzprogramm. „**Samba**“ ist ein Sammelbegriff für an die hundert brasilianische Tanzarten, die von den in Brasilien eingewanderten Afrikanern, besonders den Bantuvölkern, mitgebracht wurden. Auch der Samba hat seinen Ursprung in den kultischen Tänzen Altafrikas. 1914 kam der Vorläufer der Samba, die **Maxixe**, nach Europa, was einiges Aufsehen erregte. 1924 gelangte der Samba erstmals nach Europa. Mit der zunehmenden Industrialisierung Brasiliens um 1930 zeigte sich auch eine stärkere Kommerzialisierung der reichhaltigen Musikfolklore. Als Gesellschaftstanz setzte sich der Samba aber erst 1949 durch.

*Taktart: 2/4 Takt*

**Tempo: 50-58 Takte/Minute, Turniertempo: 54 Takte/Minute**

### 1.11. Der Paso doble

ist ein spanischer Tanz, wird aber traditionellerweise den „Latein- und nordamerikanischen Tänzen“ zugeordnet. Entstanden im 19. Jahrhundert in Spanien, seit 1910 europaweit getanz, seit 1945 Turniertanz, seit 1963 im Welttanzprogramm. Wörtlich übersetzt heißt er „Doppelschritt“, ein lebhafter spanischer Paartanz mit einfachem Schrittmaterial (Marschmusik). In stilisierter Form verbreitete sich dieser, auch in Lateinamerika anzutreffende Volkstanz nach 1910 in anderen europäischen Ländern, deren Musik aus Elementen des **Fandango** und des **Flamenco** angereichert ist. Unter dem Paso doble versteht man die tänzerische Interpretation des Stierkampfes. Der Herr tanzt den Torero, die Dame stellt das rote Tuch, Muleta oder Capa (spanisch) bzw. Cape (englisch) genannt, dar. Der Tanz wurde in Paris in den zwanziger Jahren choreographiert, daher die französischen Figurennamen.

**Taktart: Er existierte ursprünglich im 3/8 Takt, später im 2/4, 3/4 und 3/8 Takt. Als Tanzmusik haute nur im 2/4 Takt  
gebraucht. Tempo: 58-62 Takte/Minute, Turniertempo: 62 Takte/Minute**

### 1.12. Der Jive

ist ein afroamerikanischer Tanz und wird den „Latein- und nordamerikanischen Tänzen“ zugeordnet. Entstanden in den USA um 1940, seit 1945 in Europa, seit 1968 im Turnierprogramm, seit 1968 im Welttanzprogramm. Der Jive ist um 1940 in den USA aus dem **Boogie-Woogie** entstanden, wurde anfangs zu Boogie-Woogie-Musik bzw. Swing- Musik und erst später - bis heute - zu Rock ,n ,Roll- Musik getanz. Vor allem die amerikanischen Soldaten brachten ihn nach Europa. Jitterbug geht auf eine oft akrobatisch hüpfende, springende, improvisierte Tanzweise der Farbigen in New York zurück. Er bringt robuste Lebensfreude zum Ausdruck. Zunächst von den weißen Tanzschulen abgelehnt, während der nationalsozialistischen Zeit verboten, fand er dennoch ob seines Schauwertes 1945 in Europa Eingang in das internationale Tanzprogramm und wird heute als Jive bezeichnet. In der Nachkriegszeit wurde der Jive **Blues-Boogie** genannt, der damalige Jive war der heutige **Boogie**. Die Bezeichnungen waren überdies in den verschiedenen Ländern nicht einheitlich. Eine Normierung der Bezeichnungen erfolgte erst 1974.

**Taktart: 4/4 Takt**

**Tempo: 32-40 Takte/Minute, Turniertempo: 44 Takte/Minute**

## **2. Bewertungskriterien für Tanzqualität gemäß des Deutschen Tanzsportverbandes**

### **Wertungsgebiete**

#### **I. Musik**

- i. Takt
- ii. Rhythmus
- iii. Musikalität

**„Musik“ umfasst das Tanzen eines Paares im Takt und im Grundrhythmus, sowie das Bestreben, Musik als Gesamtwerk bewegungsmäßig umzusetzen.**

#### **II. Balancen**

- i. Statische Balance
- ii. Dynamische Balancen
- iii. Führung

**„Balancen“ behandelt die tanztypischen Körperpositionen zueinander und miteinander und deren Wechselwirkung auf die jeweiligen Bewegungsenergien.**

#### **III. Bewegungsablauf**

- i. Bewegungsablauf im Raum
- ii. Bewegungsablauf im Verlauf einer Energieeinheit
- iii. Bewegungsablauf eines Bewegungselementes

**„Bewegungsablauf“ beinhaltet die verschiedenen Strukturen von Bewegungselementen und den daraus entstehenden Verknüpfungen.**

#### **IV. Charakteristik**

- i. Darstellungsform der verschiedenen Tänze
- ii. Umsetzung der Charakteristik innerhalb des Wettkampfes
- iii. Persönliche Interpretation als Ausdrucksmittel

**„Charakteristik“ umfasst die historische Entwicklung der einzelnen Tänze und beinhaltet außerdem alles, was der Tanzsportler zusätzlich zu den erlernten Fähigkeiten, in seinem Bestreben Musik in Bewegung umzusetzen zum Ausdruck bringt.**

**Wertungsmerkmale, nach denen ein Turnierpaar zu werten ist, haben die gleiche Rangfolge wie die Wertungsteilgebiete, d.h. nicht so gute Leistungen im Rhythmus wiegen schwerer als nicht so gute Leistungen in der Musikalität. Diese jedoch wiegen schwerer als solche im Bewegungsablauf.**

**Ist in einem Wertungsteilgebiete eine Differenzierung der Paare nicht möglich, so ist das nächstfolgende Wertungsteilgebiet heranzuziehen.**

### 3. KLEINES BALLETT – ABC:

Quelle: <http://www.hawo.stw.uni-erlangen.de/~sipefeus/ballett-abc.htm>

#### Die Ballettpositionen der Arme und Beine:

##### 1. Position

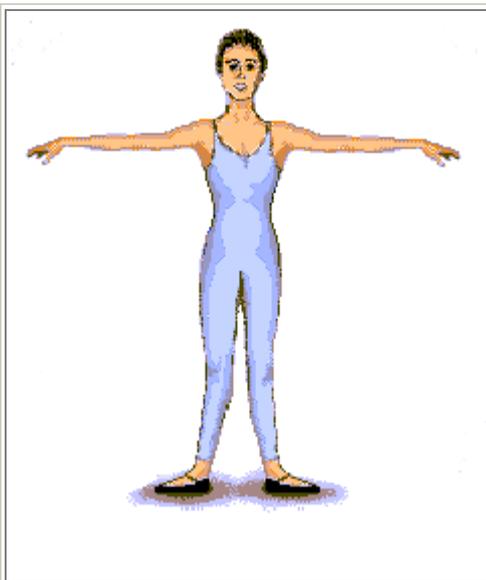


Die Arme werden in Verlängerung der Schultern in einem runden Kreis gehalten, wobei die Hände in etwa auf Höhe des Bauchnabels sind. Die Handflächen zeigen nach innen, die Finger sind geschlossen und die Fingerspitzen berühren sich nicht ganz.



Die beiden Füße stehen auf einer Linie (Winkel im besten Falle 180°) und die Fersen berühren sich. Die Beine sind vollkommen geschlossen und die Knie durchgestreckt.

##### 2. Position



Die Arme in der zweiten Position sind geöffnet. Sie sind entweder gestreckt (wie auf der Abbildung) oder leicht gebeugt, so dass ein Halbkreis entsteht. Die Schultern dürfen dabei nicht angezogen werden.



Füße wie in der ersten Position, nur ist diesmal ein Abstand von etwa einer Fußlänge zwischen den Fersen.

### 3. Position

	<p>Es gibt eine große und eine kleine dritte Position der Arme. Die große dritte Position ist nebenstehend abgebildet, d.h. der zum vorderen Bein gehörende Arm wird in einem Halbkreis über dem Kopf gehalten, während der andere Arm zur Seite gestreckt bleibt. Der obere Arm wird etwas vor dem Kopf gehalten, so dass man die Hand im Augenwinkel noch sehen kann.</p> <p>Bei der kleinen dritten Position wird der Arm, der auf der Abbildung oben ist wie in der ersten Position vor dem Körper gehalten. Der andere Arm bleibt zur Seite gestreckt.</p>		<p>Wird heute nur noch selten unterrichtet! Ein Fuß verdeckt den anderen halb. Die Ferse des einen Fußes wird etwa in der Mitte des anderen Fußes platziert.</p>
---	---	--	--

### 4. Position

	<p>In der vierten Position wird der zum vorderen Bein gehörende Arm wie in der dritten Position in einem Halbkreis über dem Kopf gehalten. Der andere Arm befindet sich wie in der ersten Position vor dem Körper.</p>		<p>Ein Fuß steht genau mit der Ferse vor den Zehen des anderen (und umgekehrt natürlich!). Zwischen den beiden Füßen ist etwa eine Fußlänge Abstand. Beide Füße sollen gleich belastet sein.</p>
---	--	--	--

## 5. Position



Beide Arme werden in einem Kreis über dem Kopf gehalten. Wichtig ist dabei wieder, dass die Arme nicht direkt über dem Kopf sind, sondern leicht vor dem Kopf. Die Handflächen zeigen nach innen.

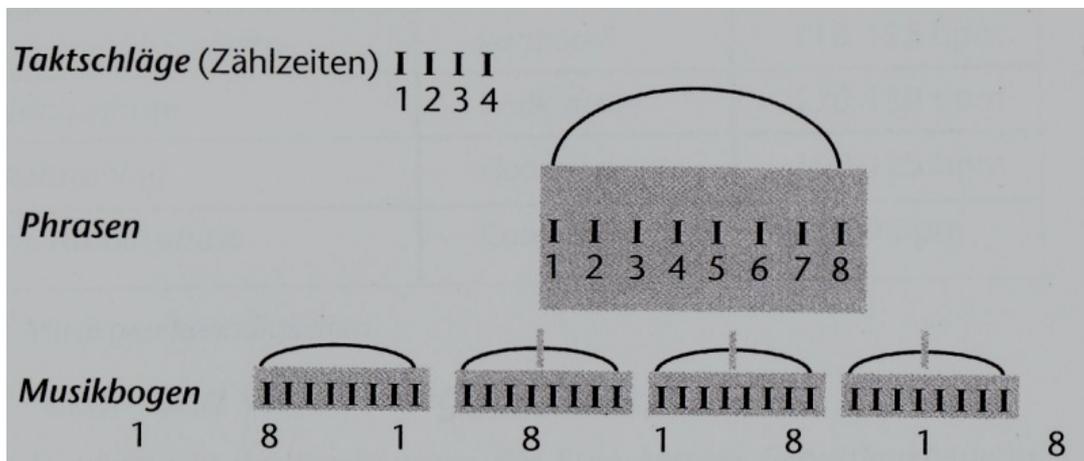


Wie die vierte Position, nur diesmal ist kein Abstand mehr zwischen den Füßen. (Im Idealfall berührt die kleine Zehe des vorderen Fußes die Ferse des hinteren Fußes und die große Zehe des hinteren Fußes die Ferse des vorderen Fußes.)

## 4. Aerobic

### 4.1 Grundlagen Aerobic

Das Arbeiten mit Musik ist im Aerobic von großer Wichtigkeit. Die Musik strukturiert die Bewegungsabfolge und bestimmt das Tempo der Bewegungsausführung. Die Geschwindigkeit der Musik wird in Taktschlägen pro Minute gemessen (bpm). Der Taktschlag stellt die gleichmäßige Folge durchlaufender Betonung in einem Musikstück dar. Aerobicmusik zeichnet sich durch einen klar strukturierten Grundrhythmus aus. Dabei bilden immer 8 Taktschläge eine Phrase. Nach jeweils 8 Takten erfolgt der sehr betonte Taktschlag „1“, diesen nutzt man im Aerobic um Bewegungen zu beginnen. Vier Phrasen mit je 8 Taktschlägen bilden einen Musikbogen. Die Musikstruktur hat direkte Konsequenzen für den Aufbau einer Choreografie. Diese muss aus mindestens einem Musikbogen bzw. 32 Taktschlägen bestehen.



### **Begriffe in der Musiklehre**

Beat	„Schlag“, die Betonung in der Musik, bei der wir unwillkürlich „mitwippen“
Takt	vier Beats (entspricht einem 4/4-Takt)
Phrase	acht Beats (also zwei 4/4-Takte)
Musikbogen	vier Phrasen (=32 Beats)
die „Eins“	der erste Beat einer Phrase
die „große Eins“	der erste Beat eines Musikbogens

### **Aufbau einer einfachen Choreographie**

Figur	Wiederholungen	Taktschläge	Musikbogen
March	×4	1-32	1
Lunge forward	×4	1-32	2
March	×2	1-16	3
Step Touch	×2	1-16	3

## 4.2 Hand-, Arm- und Schulterbewegungen

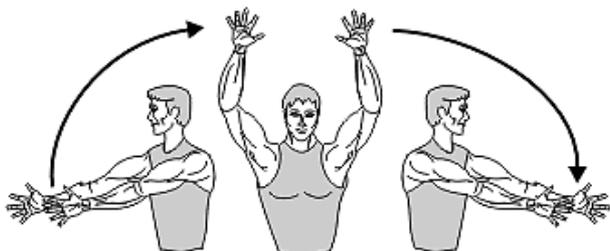
### Walking Arms



### Criss Cross



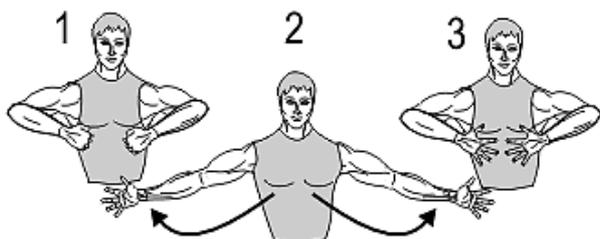
### Swinging Arms



### Butterfly



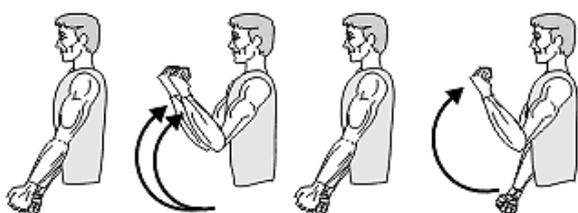
### Funky Arms



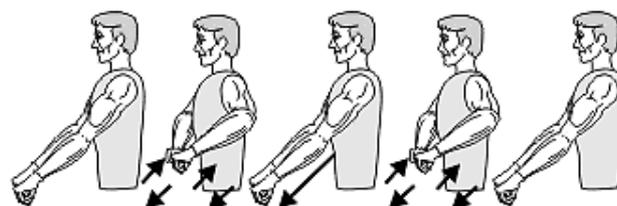
### Punch



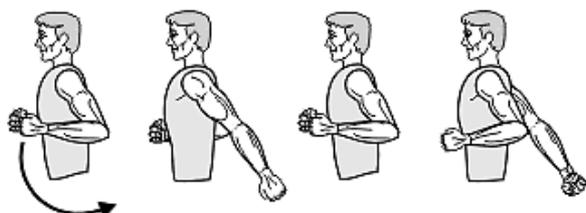
### Bicep Curls



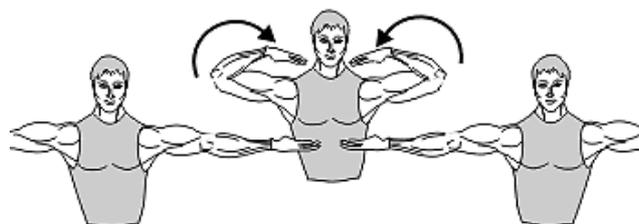
### Pump



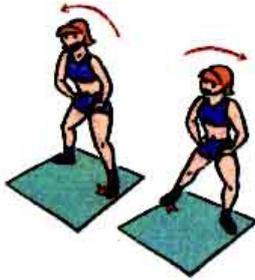
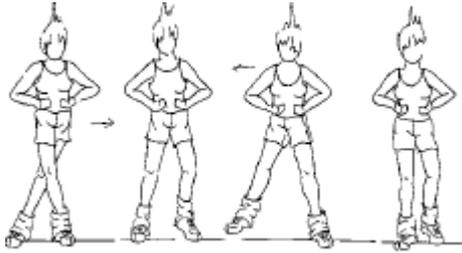
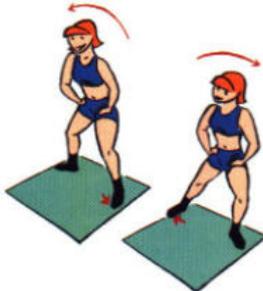
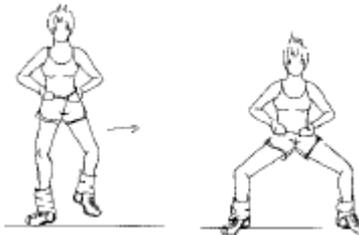
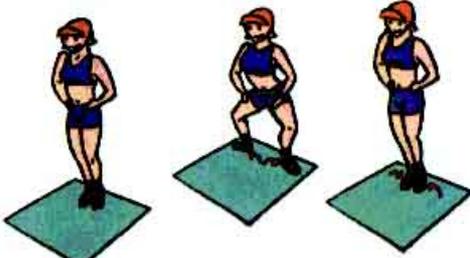
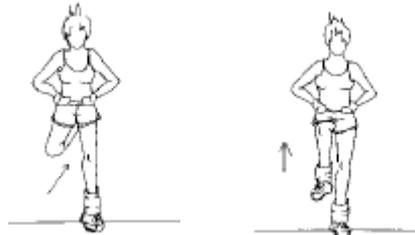
### Tricep Kick Back



### Shoulder Touch



### 4.3 Grundfiguren Aerobic

<p><b>Low Impact/Figuren</b></p>	<p><b>Abbildungen</b></p>	<p><b>Lunge (side,back)</b> Ein Fuß tap seitlich/hinten am Boden und setzt wieder ran (Zählzeiten: 1-2)</p>	
<p><b>Out-In</b> ein Fuß bleibt am Platz, der andere öffnet und schließt seitlich parallel zum Körper (Zählzeiten: 1-4)</p>		<p><b>Box Step</b> rechter Fuß kreuzt vorne über links, linker Fuß seitlich, rechter Fuß seitlich, linker Fuß schließt ran (Zählzeiten: 1-4)</p>	
<p><b>Step Touch</b> Schritt zur Seite und der andere Fuß setzt ran mit Tap</p>		<p><b>Cha Cha</b> Nachstellschritt: rechts seitlich, links setzt ran, rechts öffnet seitlich (Zählzeiten: 1 u 2)</p>	
<p><b>side to side</b> Gewichtsverlagerung von einer Seite zur anderen mit Toe-Tip am Boden des Fußes ohne Gewicht</p>		<p><b>High Impact</b></p>	
<p><b>Squat</b> (weite Kniebeuge) beugen der Beine, wobei beide Füße am Boden stehen bleiben</p>		<p><b>Run</b> laufen am Platz</p>	
<p><b>Leg-Curl</b> (aus side to side) Gewichtsverlagerung von einer Seite zur anderen + Ferse zieht in Richtung Po (Zählzeiten: 1-2)</p> <p><b>Knee-Lift</b> Heben eines Knies (Zählzeiten: 1-2)</p>		<p><b>Crosscountry</b> (Schere) springen im Wechsel, ein Fuß vorne und einer hinten (Zählzeiten: 1-2)</p>	

Bildnachweise: <http://home.arcor.de/be/be.schulze/apic001-010.jpg>; 05.12.2009

## Übungsaufgaben:

- 1. Definieren Sie was man innerhalb eines Musikstückes unter**
  - der großen Eins
  - der kleinen Einsversteht?
- 2. Ordnen Sie folgende Tänze nach ihrer Geschwindigkeit in denen sie getanzt werden:**
  - Cha Cha Cha, Disco Fox, Langsamer Walzer
- 3. Erläutern Sie den Unterschied zwischen der 4. Und 5. Position im Ballett.**
- 4. Geben Sie eine Aerobic-Grundfolge bestehend aus vier Arm- und Beielementen an.**
- 5. Beschreiben Sie den Cha-Cha-Cha Grundschrift für den Herren wahlweise die Dame.**
- 6. Ordnen Sie die Tänzer a-c nach ihrer tänzerischen Qualität gemäß den DTV-Wertungskriterien.**

**Tänzer A:** Tanzt im Takt und Rhythmus und zeigt einen sehr guten Bewegungsablauf innerhalb der einzelnen Figuren, steht jedoch nicht immer balanciert über den Füßen.

**Tänzer B:** Tanzt im Takt, teilweise aber nicht im tanztypischen Rhythmus zeigt jedoch eine sehr gute balancierte Bewegungsausführung im Raum sowie eine starke persönliche Interpretation des Tanzes. Er steht jederzeit balanciert über den Füßen in dynamischen wie statischen Elementen.

**Tänzer C:** Tanzt sehr musikalisch unter Beachtung des tanztypischen Rhythmus und Taktes. Teilweise sind die Bewegungsausführungen der Figuren noch unbalanciert und der Bewegungsablauf stockt in einzelnen Elementen.

Lösung: Die Reihenfolge der Tänzer muss lauten C-A-B. Begründung: Zunächst schaut man nur im Wertungsgebiet 1 = Musik. Fehler im Wertungsgebiet Musik wiegen schwerer als Fehler in den nachfolgenden Wertungsgebieten. Weil Tänzer C als einziger sowohl im Takt und Rhythmus sowie musikalisch tanzt erhält er den 1. Platz auch wenn er größere Schwächen als Tänzer B und A in den nachrangigen Wertungsgebieten hat.

Tänzer B erhält den letzten Platz, weil er teilweise außerhalb des Rhythmus tanzt, auch größere Qualitäten in den nachfolgenden Wertungsgebieten können dies in der Gesamtbewertung nicht aufheben. Folglich bleibt für Tänzer A der zweite Platz.