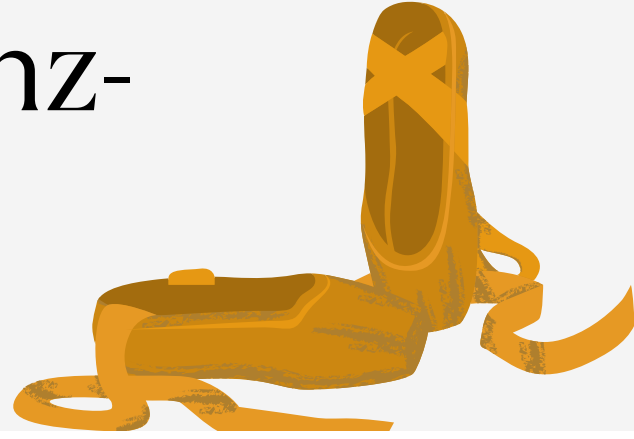


# Der Ultimative Tanz-Guide für Hobby-TänzerInnen



## Willkommen zu deinem ultimativen Tanz-Guide!

Tanzen ist eine wunderschöne Kunstform, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen bereichert. Egal, ob du gerade erst anfängst oder schon fortgeschritten bist, dieser Guide bietet dir wertvolle Tipps und Techniken, um deine Fähigkeiten zu verbessern und dein Tanztraining effizienter zu gestalten.



### Warum Tanzen so toll ist:

- **Körperliche Fitness:** Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Flexibilität und Ausdauer fördert.
- **Kreativer Ausdruck:** Es erlaubt dir, Emotionen und Geschichten durch Bewegung auszudrücken.
- **Geistige Gesundheit:** Regelmäßiges Tanzen kann Stress abbauen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

## Die Grundlagen

---

### Haltung und Körperbewusstsein

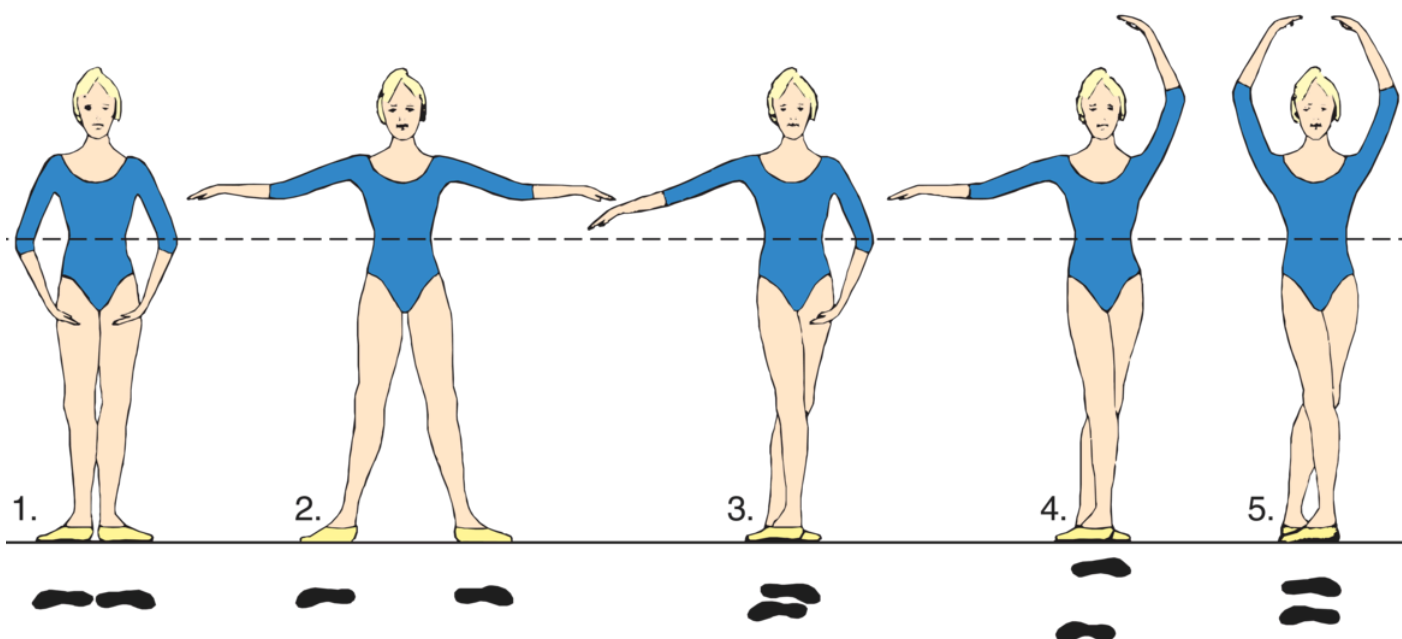
Eine korrekte Haltung ist essenziell für jede Tanzbewegung. Sie beginnt mit der Ausrichtung der Wirbelsäule. Stell dir vor, dass ein unsichtbarer Faden vom Scheitel deines Kopfes nach oben gezogen wird, während deine Schultern entspannt nach unten sinken. Dies hilft, den Nacken lang zu halten und eine aufrechte Körperposition zu bewahren.

Der Rumpf, insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur, sollte aktiv stabilisiert sein, um die Wirbelsäule zu schützen und Bewegungen kontrolliert ausführen zu können. Vermeide es, im unteren Rücken durchzuhängen – halte das Becken in einer neutralen Position.

Achte darauf, dass dein Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist. Wenn du in Bewegung bist, sollte die Gewichtsverlagerung von einem Fuß auf den anderen fließend und kontrolliert erfolgen. Dies unterstützt Gleichgewicht und Balance bei allen Tanzschritten.

**Tip:** Übe die richtige Haltung durch bewusste Wahrnehmung deines Körpers in verschiedenen Positionen. Die Atmung hilft dir, in deine Wirbelsäule zu spüren. Nutze Spiegel, um deine Haltung zu überprüfen und kleine Anpassungen vorzunehmen.

## Die fünf Ballettpositionen: Grundlage für viele zeitgenössische Tanzstile



**Erste Position:** Stehe aufrecht mit den Fersen zusammen, die Zehen zeigen nach außen (V-Form). Bitte achte darauf, dass du die Auswärtsdrehung aus deiner Muskulatur herausholst und dich nicht in eine äußerliche Form hineinzudrücken versuchst. Insbesondere wenn es an Pliés geht kann eine forcierte Auswärtsdrehung für deine Knie ungesund sein. Die Arme sind leicht gerundet vor dem Körper, als ob du einen großen Ball halten würdest. Diese Position dient als Ausgangspunkt für viele Bewegungen im Ballett und zeitgenössischen Tanz.

**Zweite Position:** Die Füße stehen etwas weiter auseinander, die Zehen zeigen weiterhin nach außen. Die Arme sind seitlich ausgestreckt, leicht gerundet. Diese Position gibt dir Stabilität und Balance, besonders bei Sprüngen und Pliés.

Dritte Position: Ein Fuß ist vor dem anderen platziert, sodass die Ferse des vorderen Fußes in die Mitte des hinteren Fußes zeigt. Die Arme sind asymmetrisch, einer vor dem Körper gerundet, der andere zur Seite ausgestreckt. Diese Position wird oft als Übergang genutzt.

Vierte Position: Der vordere Fuß ist vor dem hinteren Fuß platziert, jedoch nicht ganz geschlossen – es bleibt etwa ein Fußbreit Abstand. Beide Füße zeigen nach außen. Die Arme sind ebenfalls asymmetrisch: Einer ist vor dem Körper gerundet, der andere zur Seite gestreckt. Diese Position ist besonders wichtig für Drehungen (Pirouetten).

Fünfte Position: Die Fersen und Zehen sind gekreuzt, sodass die Zehen des hinteren Fußes die Ferse des vorderen Fußes berühren. Die Arme sind über dem Kopf gerundet. Dies ist eine der anspruchsvollsten Positionen und wird oft für Drehungen und Sprünge verwendet.

Diese Positionen sind nicht nur im Ballett von Bedeutung, sondern bilden auch die Basis für viele Bewegungen im zeitgenössischen Tanz und in anderen Tanzstilen. Ein gutes Verständnis und die regelmäßige Übung dieser Positionen helfen dir, Kontrolle und Präzision in deinen Bewegungen zu entwickeln.

## Rhythmus und Musikalität

Rhythmus ist das Herzstück des Tanzes. Lerne, den Takt und die Struktur der Musik zu verstehen, um deine Bewegungen harmonisch anzupassen.

**Tipps:** *Klatsche oder schnippe im Takt der Musik, bevor du mit dem Tanzen beginnst. Dies hilft dir, dich in den Rhythmus einzufinden.*

*Achte auf musikalische Phrasen – oft gibt es in der Musik wiederkehrende Muster oder Betonungen, die du in deine Choreografie integrieren kannst.*

*Hör dir verschiedene Musikstile an und versuche, zu improvisieren. Je besser du dich auf unterschiedliche Rhythmen einstellen kannst, desto vielseitiger wirst du als TänzerIn.*

# Techniken und Übungsrouinen

---

## Pirouetten meistern:

Vorbereitung: Starte in einer stabilen vierten Position, mit den Füßen hüftbreit auseinander. Dein hinterer Fuß ist in einem leichten Winkel, während der vordere Fuß gerade nach vorne zeigt. Dein

Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, mit einer leichten Betonung auf dem vorderen Fuß.

Verlagere das Gewicht auf den vorderen Fuß, indem du dich leicht nach vorne lehnst. Währenddessen ziehst du das hintere Bein in eine Passe-Position (der Fuß am Knie des Standbeins), ohne den Körperschwerpunkt zu verlieren. Die Arme schließen sich in einer runden, aber festen Position vor dem Brustkorb.

Drehung: Aktiviere deine Rumpfmuskulatur und drehe dich schnell und kontrolliert um die eigene Achse. Dein Blick bleibt auf einen Punkt fokussiert, während du den Kopf erst am Ende der Drehung schnell nachziehst.

Landung: Beende die Drehung in einer stabilen Position, entweder in der vierten Position oder in der Ausgangsposition. Achte darauf, dass du nach der Drehung sofort deine Balance findest.

### **Tipps:**

Zentrum finden: Jede Drehung erfordert ein starkes Zentrum. Dies bedeutet, dass deine Rumpfmuskulatur aktiv ist und das Gleichgewicht unterstützt. Dein Körper sollte wie eine stabile Achse wirken, um saubere Drehungen auszuführen.

Spotting-Technik: Spotting ist eine Technik, bei der der Kopf beim Drehen möglichst lange in eine Richtung schaut, um Schwindel zu vermeiden und die Orientierung zu behalten. Wähle einen festen Punkt im Raum und halte deinen Blick darauf, während dein Körper dreht. Erst kurz vor der maximalen Kopfdrehung löst du den Blick, drehst den Kopf schnell nach und fixierst erneut den Punkt. Übe das Spotting zuerst im Stand und dann in Kombination mit Drehungen. Dies verbessert nicht nur die Balance, sondern hilft auch, saubere und präzise Drehungen auszuführen.

Übung macht die MeisterIn: Übe Pirouetten zunächst mit einer halben Drehung, bevor du zu ganzen und dann zu mehrfachen Drehungen übergehst. Nutze das Spotting, um die Orientierung zu behalten und Schwindel zu vermeiden.

## **Sprünge mit Leichtigkeit:**

Egal, ob es sich um einen einfachen saut de chat oder einen komplizierten Grand Jeté handelt, der Schlüssel liegt in der kraftvollen Vorbereitung und dem weichen Landen.

**Vorbereitung:** Beginne in einer stabilen und leicht gebeugten Position. Deine Füße sind parallel und hüftbreit, die Knie leicht gebeugt. Dein Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, und deine Arme sind locker an den Seiten.

**Absprung:** Drücke dich kraftvoll aus den Beinen ab, während du gleichzeitig die Arme nach oben schwingst, um zusätzlichen Schwung zu gewinnen. Der Fokus liegt auf einem explosiven, aber

kontrollierten Absprung. Achte darauf, dass deine Zehen gestreckt sind und deine Füße beim Verlassen des Bodens in einer sauberen Linie nach oben zeigen.

**In der Luft:** Halte deinen Körper in einer gespannten, aber entspannten Position. Die Knie sind gestreckt, und die Arme unterstützen die Flugbahn. Versuche, die Bewegung so leicht und flüssig wie möglich aussehen zu lassen.

**Landung:** Beuge die Knie sanft, um den Aufprall abzufedern und Verletzungen zu vermeiden. Deine Füße sollten in einer stabilen Position landen, und du solltest sofort wieder die Kontrolle über deinen Körper haben.

**Tipp:** Übe Sprünge auf einer weichen Unterlage, um die Landung zu perfektionieren und die Gelenke zu schonen. Beginne mit kleinen Sprüngen und steigere die Höhe allmählich, während du an deiner Technik arbeitest.

*Außerdem: Trainiere regelmäßig deine Beinmuskulatur und arbeite an deiner Sprungkraft durch Plyometrie-Übungen.*

## Isolationstechniken in Perfektion:

**Schulter-Isolation:** Beginne in einer neutralen Position mit entspannten Schultern. Hebe abwechselnd eine Schulter an, während die andere abgesenkt wird. Bewege dann eine Schulter nach vorne, während die andere zurückgeht. Diese Bewegung hilft, Kontrolle über die obere Körperhälfte zu erlangen und ist in vielen Tanzstilen essenziell.

**Brustkorb-Isolation:** Stell dir vor, dass dein Brustkorb ein Quadrat beschreibt. Bewege ihn zunächst langsam in jede Ecke dieses Quadrats: vorwärts, rückwärts, links, rechts. Halte dabei deine Hüften und Schultern ruhig, um die Isolation der Brustmuskulatur zu maximieren.

**Becken-Isolation:** Stelle dich hüftbreit auf und beginne, dein Becken sanft nach vorne und hinten zu kippen. Führe dann seitliche Bewegungen aus, bei denen das Becken nach links und rechts geschoben wird. Achte darauf, dass deine Knie locker bleiben und die Bewegung ausschließlich

# Übungsroutine (60 Minuten)

Du kannst auch außerhalb des Tanzunterrichts an deiner Tanztechnik arbeiten. Manchmal ist es sogar sehr hilfreich, da du in deinem eigenen Tempo an genau den Bereichen feilen kannst, die du gerade verbessern möchtest. Ohne den Druck einer Gruppe kannst du dich voll und ganz auf

deine persönlichen Ziele konzentrieren und die Techniken so oft wiederholen, wie es für dich nötig ist. So stärkst du deine Fähigkeiten gezielt und entwickelst ein besseres Verständnis für deinen eigenen Körper und Bewegungsabläufe.

---

Übung	Dauer	Beschreibung
<b>Aufwärmen</b>	10 Minuten	Beginne mit leichten Cardio-Übungen wie Hüpfen, um die Herzfrequenz zu erhöhen.
<b>Technikübungen</b>	20 Minuten	Konzentriere dich auf eine bestimmte Technik, z.B.:  <b>Isolation:</b> Arbeite an Schulter- und Brustkorb-Isolationen. Stelle sicher, dass die Bewegungen präzise und kontrolliert sind.  <b>Pirouetten:</b> Übe Pirouetten aus der vierten Position, beginnend mit halben Drehungen und allmählichem Übergang zu ganzen Drehungen. Achte besonders auf deine Balance und das Spotting.  <b>Sprünge:</b> Fokussiere dich auf Höhe und sanfte Landungen.
<b>Improvisation/ Choreografie</b>	20 Minuten	Arbeite an einer Choreografie oder improvisiere zu deiner Lieblingsmusik. Nutze die erlernten Techniken, um eine kurze Sequenz auszuführen. Arbeite an Übergängen und der fließenden Verbindung der Bewegungen.
<b>Cooldown und Stretching</b>	10 Minuten	Schließe dein Training mit einem sanften Stretching ab - langsame, kontrollierte Dehnungen, um die Muskeln zu entspannen und die Flexibilität zu fördern.

---

**Tipps für nachhaltiges Training:**

**Regelmäßigkeit:** Versuche, deine Routine mindestens einmal pro Woche durchzuführen, um stetige Fortschritte zu erzielen.

**Variation:** Integriere verschiedene Tanzstile und Techniken in dein Training, um deine Vielseitigkeit zu verbessern und neue Herausforderungen zu entdecken.

**Selbstreflexion:** Nimm dich selbst regelmäßig auf Video auf, um deine Fortschritte zu verfolgen und Bereiche zur Verbesserung zu identifizieren.

# Deine persönliche Checkliste für jede Tanzstunde:

---

Manchmal hat man aber auch einfach Lust, mit anderen Menschen gemeinsam zu tanzen. Die soziale Komponente spielt beim Tanzen übrigens eine sehr wichtige Rolle. Tanzen in der Gruppe fördert nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern auch die Motivation und den gegenseitigen Austausch. Es schafft Verbindungen zwischen den Tänzern, stärkt das Selbstbewusstsein und ermöglicht es, voneinander zu lernen. Gemeinsames Tanzen baut Vertrauen auf und kann ein tiefes Gefühl von Zusammengehörigkeit und Freude vermitteln.

## **Vorbereitung:**

Passendes Outfit: Trage bequeme Kleidung, die deine Bewegungsfreiheit nicht einschränkt.

Wasserflasche: Ausreichend Hydratation ist während des Tanzens essenziell.

Tanzschuhe: Stelle sicher, dass du die richtigen Schuhe für den jeweiligen Tanzstil trägst.

## **Während der Stunde:**

Aufmerksamkeit: Achte auf die Anweisungen des Lehrers und stelle sicher, dass du die Technik korrekt ausführst.

Rhythmus: Fokussiere dich auf den Takt der Musik und versuche, deine Bewegungen harmonisch anzupassen.

Energie: Tanze so oft du kannst mit vollem Einsatz, aber achte darauf, dass du dich nicht überanstrengst.

## **Nach der Stunde:**

Abkühlen und Dehnen: Nimm dir Zeit, um deinen Körper durch sanftes Dehnen zu entspannen.

Notizen: Schreibe dir auf, was du gelernt hast, und setze dir Ziele für die nächste Stunde.

Erholung: Gönn dir ausreichend Ruhe, um deinen Körper zu regenerieren.

# Contact Details

Melde dich bei mir! Wenn du auf der Suche nach professionellem Tanztraining bist, biete ich eine Vielzahl von Dienstleistungen an, darunter Buchungen für Events und Personal Training. Egal, ob du eine Tanztrainerin für eine private Veranstaltung, eine Choreografin für eine Aufführung oder ein persönliches Coaching suchst, um deine Fähigkeiten zu verfeinern – ich bin hier, um dir zu helfen. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, deine Tanzziele zu erreichen!

**Kiana Weiss**

**Dancer | Dance Teacher | Choreographer**

<b>Instagram</b>	<b>Phone</b>	<b>Email</b>
@kianandance	+49 159 01926120	kiana@kiana.de