

RUNDTANZEN - SPURBILDER

Liebe EistänzerInnen und die die es werden wollen ;-) !!!

Seit meiner Jugend bin ich nun schon begeisterter Eistänzer am Wiener Eislaufverein.

Es macht viel Spaß sich am Eis schnell, schwungvoll und im Takt zur Musik zu bewegen.

Viele nehmen Stunden und können schon ganz gut Eislaufen, aber trauen sich nicht so recht in den Tanzkreis.

Die Tänze sind recht einfach zu lernen und wir tanzen meistens ein Kombination davon im Tanzkreis.

Daher habe ich vor, von den im Tanzkreis getanzten Tänzen, die Spurbilder aufzuzeichnen und möglichst anschaulich zu erklären.

Fürs Erste habe ich einmal den „Wiener Walzer“ aufgezeichnet.

Um hier ein wenig die Scheu zu nehmen, schreibt mir bei Interesse einfach einmal eine Email an RLEDERER@gmx.at.

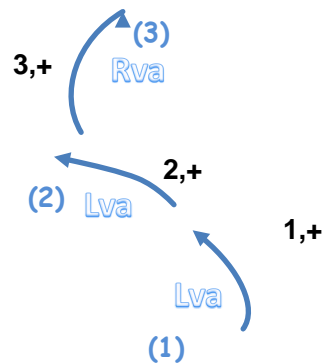
Viel Spaß am Eis wünscht

Reinhard Lederer

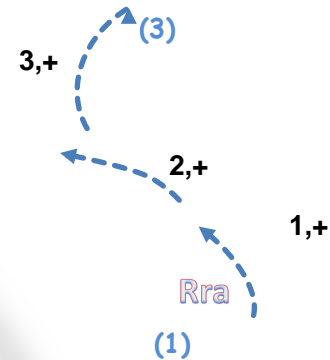
P.S.: Anregungen/Verbesserungen und andere Spurbilder sind willkommen.

RUNDTANZ – WIENER WALZER

Herrenschrift



Damenschritt



Zählweise 1,+,2,+,3,+

Der Walzer hat einen $\frac{3}{4}$ Takt. Das heißt eigentlich könnte man auch „1,2,3,1,2,3

Nummer des Schrittes

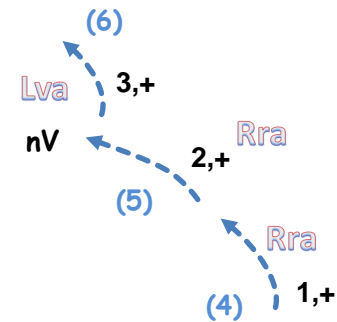
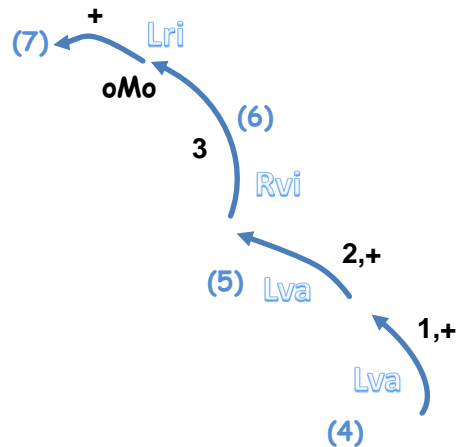
(1), (2), (3), ...

Die Schritte (1) bis (3) bilden den Grundschrift und werden so lange wiederholt bis der Herr die Drehung einleitet ... (6) statt (3)

RUNDTANZ – WIENER WALZER

Damenschritt

Herrenschritt



Zählweise 1,+,2,+,3,+

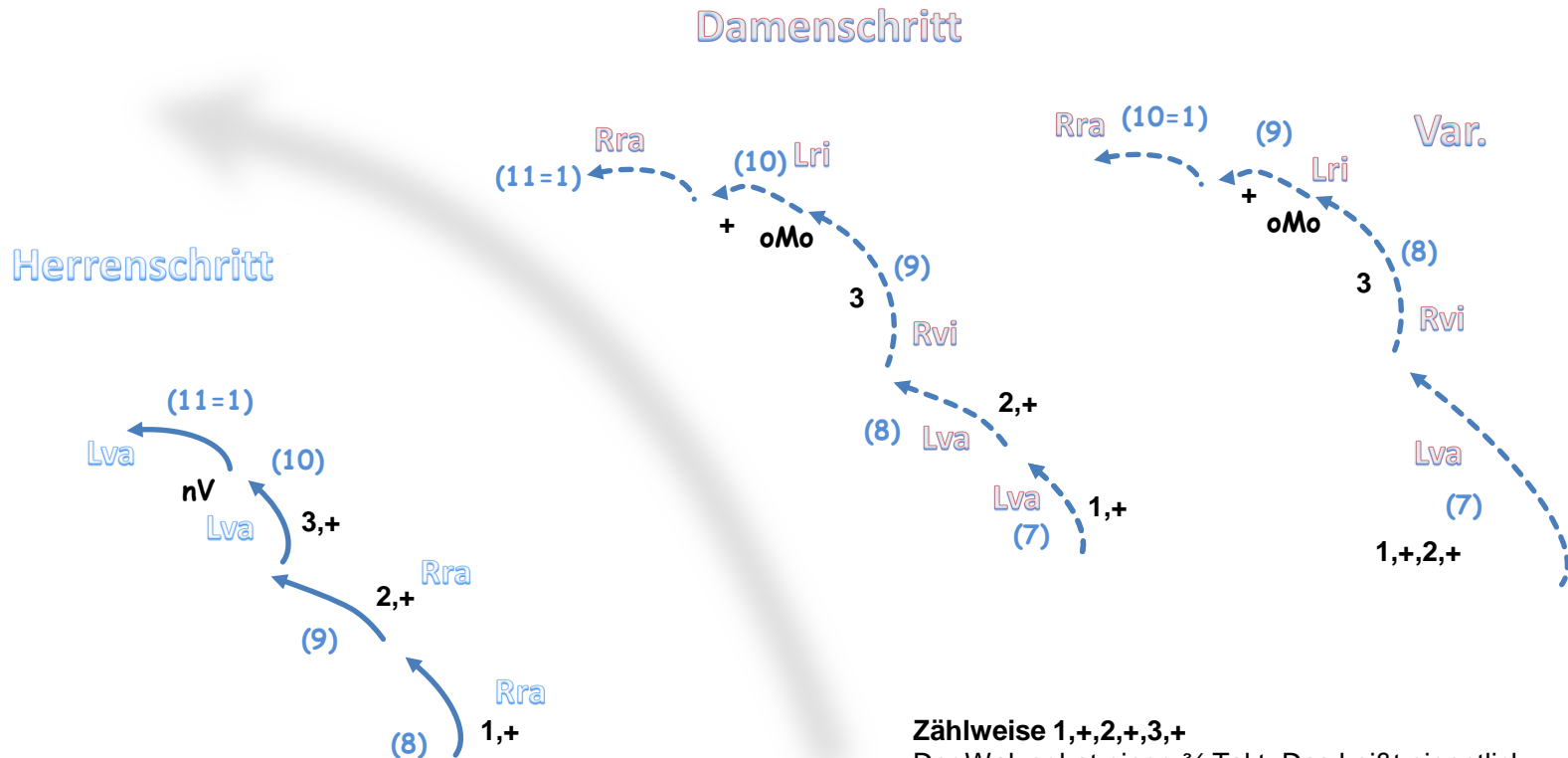
Der Walzer hat einen $\frac{3}{4}$ Takt. Das heißt eigentlich könnte man auch „1,2,3,1,2,3

Nummer des Schrittes

(1), (2), (3), ...

Die Schritte (1) bis (3) bilden den Grundschrift und werden so lange wiederholt bis der Herr die Drehung einleitet ... (6) statt (3)
(5) und (6) wie (1) und (2)

RUNDTANZ – WIENER WALZER



Zählweise 1,+2,+3,+

Der Walzer hat einen $\frac{3}{4}$ Takt. Das heißt eigentlich könnte man auch „1,2,3,1,2,3

Numerus des Schrittes

(1), (2), (3), ...

Drehung

oMo ... offener Mond (Mohawk)

nV ... Schritt nach vorne (Ferse an Ferse)

Rundtanz - Erklärungen

Rundtanz

Es wird im Tanzkreis gegen den Uhrzeigersinn getanzt.

Zählweise 1,+2,+3,+

Der Walzer hat einen $\frac{3}{4}$ Takt. Das heißt eigentlich könnte man auch „1,2,3,1,2,3 ..“ zählen.

Hier soll mit

1,+2,+ usw. „

gesprochen

„eins, und , zwei , und , drei , und , eins , und ... „

gezählt werden, damit erklärt werden kann, dass erst auf dem sechsten Achtel gedreht wird.

Symbole

Lva, Rva, Rri ...

1. Buchstabe steht für den Fuß (L ... links, R ... rechts)

2. Buchstabe steht für die Fahrtrichtung (v ... vorwärts, r ... rückwärts)

3. Buchstabe steht für die Kante (a ... außen, i ... innen, d.h. zwischen den Füßen)

Zu 3.: Die Kante ergibt sich eigentlich automatisch, wenn man den Bogen sieht. Sieht man das Spurbild nicht, weiß man dadurch die Richtung des Bogens

Beispiel: ein Linksbogen am linken Fuß wird mit auf der Außenkante gefahren

Lva ... **L**inker Fuß, Fahrtrichtung nach **v**orne, **A**ußenkante → Linksbogen nach außen

Rvi ... **R**echter Fuß, Fahrtrichtung nach **v**orne, **I**nnenkante → Linksbogen nach innen

Rundtanz – Erklärungen 2

Standbein

ist der Fuß, auf welchem zum jeweiligen Zeitpunkt, der Großteil des Körpergewichtes ruht.
welcher in Fahrtrichtung gesehen weiter vorne steht

Spielbein

Mit dem Spielbein wird abgestossen.

Schritte

Die Kürzel Lva, Rva, Rri etc beschreiben jeweils das Standbein.

Dabei muss natürlich der jeweils andere Fuß abstoßen.

Beispiel: Lva ... Linker Fuß, Fahrtrichtung nach vorne, Außenkante

D.h. mit dem linken Bein in die Knie gehen und das rechte Bein zum Abstoßen strecken.

Danach linkes Bein wieder strecken und rechtes Bein dazustellen.

Sicherheit

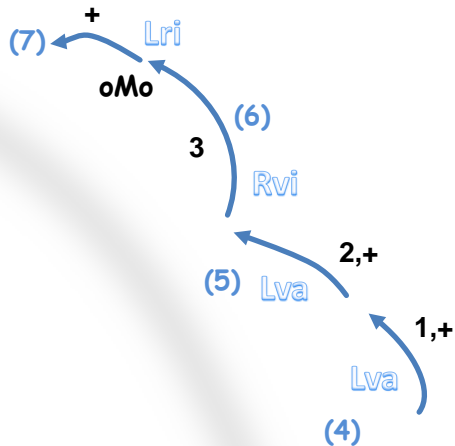
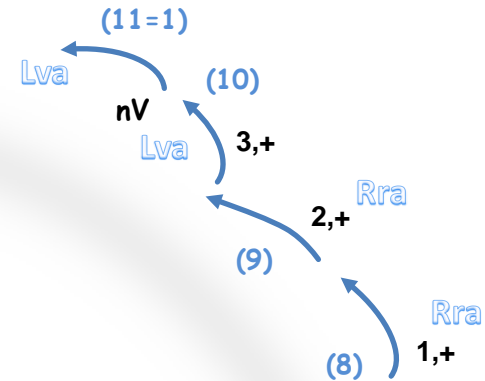
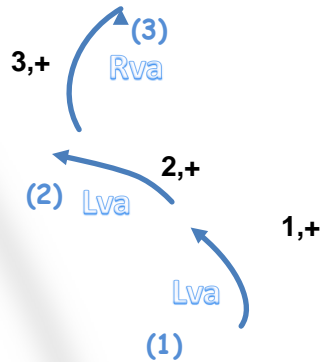
Man sollte sich folgenden „Sicherheitsreflex“ angewöhnen: Bei Unsicherheit in die Knie gehen. Das verringert die potentielle Fallhöhe und führt ganz allgemein zu mehr Beweglichkeit ;-)

Drehungen

Der Körper folgt dem Kopf. Damit meine ich, dass die Drehungen vor den Füßen mit dem Oberkörper eingeleitet werden. Schaue ich schon vor der Drehung in die neue Richtung geht die Drehung viel leichter.

RUNDTANZ – WIENER WALZER

Herrenschritt



Zählweise 1,+,2,+,3,+

Der Walzer hat einen $\frac{3}{4}$ Takt. Das heißt eigentlich könnte man auch „1,2,3,1,2,3

Nummer des Schrittes

(1), (2), (3), ...

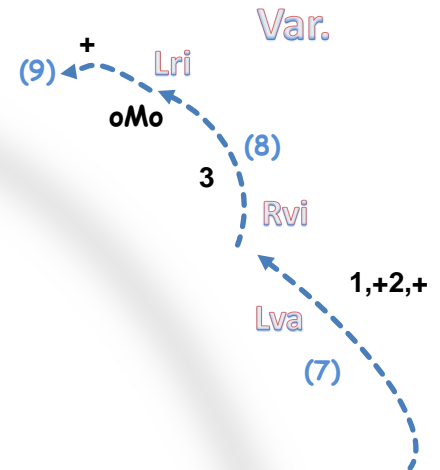
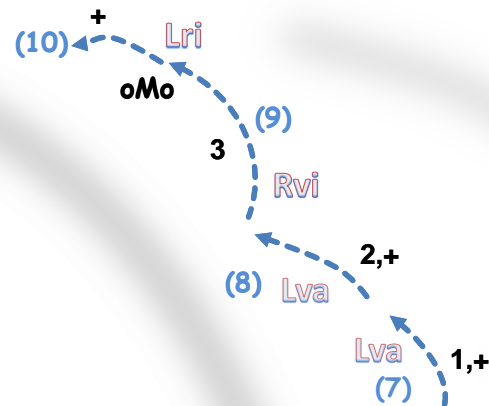
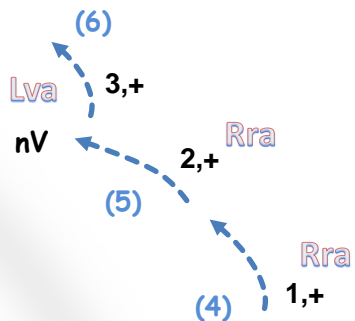
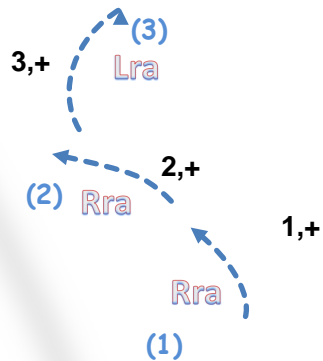
Drehung

oMo ... offener Mond (Mohawk)

nV ... Schritt nach vorne

RUNDTANZ – WIENER WALZER

Damenschritt



Zählweise 1,+2,+3,+

Der Walzer hat einen $\frac{3}{4}$ Takt. Das heißt eigentlich könnte man auch „1,2,3,1,2,3

Nummer des Schrittes

(1), (2), (3), ...

Drehung

oMo ... offener Mond (Mohawk)

nV ... Schritt nach vorne