

Tänzen lernen

NEU:
Jetzt mit
Videos zu
allen
Tänzen

Standard
Latein
Freizeittänze



Peter Simon

MEYER
& MEYER
VERLAG

Es gibt keinen schöneren Moment als den,
wenn man sich auf Musik bewegt und die Welt um einen verschwimmt.

Peter Simon

Allgemeine Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Peter Simon

Tänzen lernen

NEU:
Jetzt mit
Videos zu
allen
Tänzen

Standard
Latein
Freizeittänze

Meyer & Meyer Verlag

Tanzen lernen
Standard, Latein und Freizeittänze

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Verlag behält sich das Text- and Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist. Dies beinhaltet vor allem, dass kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form verwendet oder wiedergegeben werden darf, um KI-basierte Technologien oder Systeme zu trainieren.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. überarbeitete Auflage 2025

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840315756

Hersteller im Sinne der GPSR:

Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH

Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen

www.dersportverlag.de

E-Mail: kontakt@m-m-sports.com

Inhalt

Vorwort	8
1 Die Entwicklung des Tanzes	12
2 Verschiedene Tanzformen	20
2.1 Traditionelle europäische Tänze	20
2.1.1 Schottische und irische Tänze	20
2.1.2 Osteuropäische Tänze: Polka, Polonaise und Mazurka	21
2.1.3 Alpenländische Tänze: Ländler, Dreher und Galopp	22
2.1.4 Italien: Tarantella	22
2.1.5 Spanien: Der Flamenco	23
2.2 Künstlerischer Tanz	24
2.2.1 Klassisches Ballett	24
2.2.2 Zeitgenössischer Tanz/Modern Dance	26
2.2.3 Jazztanz/Jazz Dance	27
2.2.4 Steptanz	29
2.2.5 Street Dance	30
2.3 Gesellschaftstänze	32
2.3.1 Standardtänze	33
2.3.2 Lateinamerikanische Tänze	36
2.3.3 Tanzsport	39
2.3.4 Swingtänze, Boogie, Rock 'n' Roll	41
2.3.5 Discofox, Hustle	43
2.3.6 Salsa, Salsa Rueda, Merengue, Mambo und Bachata	43
2.3.7 Tango Argentino	46

3	Gesellschaftstänze – praktischer Teil	50
3.1	Einführung	50
3.1.1	Umgang mit dem praktischen Teil: Wie lerne ich Schritte und übe zu tanzen?	50
3.1.2	Tanzrichtung	53
3.1.3	Musiktheorie	55
3.1.4	Körperhaltung	57
3.1.5	Führung	58
3.2	Standardtänze	60
3.2.1	Ausführung und Technik	60
3.2.2	Standardspezifische Informationen	66
3.2.3	Erklärung der Angaben in der Schritttabelle	68
3.3	Standardtänze – Schrittfolgen	73
3.3.1	Langsamer Walzer/Slow Walz	73
3.3.2	Tango	127
3.3.3	Slowfox	157
3.3.4	Wiener Walzer	193
3.3.5	Foxtrott/Quickstep	202
3.4	Lateinamerikanische Tänze	251
3.4.1	Ausführung und Technik	251
3.4.2	Lateinspezifische Informationen	256
3.4.3	Erklärung der Angaben in der Schritttabelle.....	257
3.5	Lateintänze – Schrittfolgen	259
3.5.1	Samba.....	259
3.5.2	Cha-Cha-Cha.....	285
3.5.3	Rumba	331
3.5.4	Paso Doble.....	373
3.5.5	Jive.....	384

3.6	Freizeittänze	412
3.6.1	Discofox	412
3.6.2	Salsa	432
Anhang	437
1	Danksagungen.....	437
2	Tanzmusik	438
3	Tanzschulen/Tanzsportklubs/Verbände	438
4	Literatur	439
5	Stichwortverzeichnis	440
6	Bildnachweis	445

Vorwort

Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz.

Jean Baptiste Molière (1622-1673)

Tatsächlich ist das Tanzen ein Grundbedürfnis des Menschen: Kleine Kinder bewegen sich meist instinktiv im Rhythmus der Musik und entdecken so spielerisch ihre Freude an rhythmischer Bewegung. Im Erwachsenenalter geht dies heutzutage jedoch meist verloren, wenn man sich im Alltag nicht bewusst Zeit für das Tanzen nimmt und es so vielleicht zu seinem Hobby macht.

Tanzen tut den Menschen gut – es fordert Geist und Körper. Es schult Koordination, räumliches Denken, Erinnerungsvermögen und es trainiert beide Gehirnhälften. In einer 2009 veröffentlichten Studie haben Hirnforscher festgestellt, dass Tanzen durch das Training vieler wichtiger Fähigkeiten schlau macht und sogar das Demenzrisiko senkt. Außerdem unterstützt Tanzen die Musikalität, sorgt für eine gerade Haltung und schafft vor allem die Möglichkeit zur Bewegung in unserer sitzenden Gesellschaft.

Dabei birgt Tanzen im Freizeit- bzw. Breitensportbereich ein relativ geringes Verletzungsrisiko und kann bis ins hohe Alter betrieben werden.

Doch das Schönste ist ... Tanzen macht einfach Spaß! In der Regel trifft man beim Tanzen Gleichgesinnte bzw. bewegt sich beim Gesellschaftstanz sowieso gemeinsam mit einem Partner über die Fläche.

Tanzen ist auch gerade heutzutage wieder aktuell, weil es eine gute Möglichkeit bietet, unserem stressigen Alltag zu entfliehen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

So sorgt Tanzen für unser physisches und psychisches Wohlbefinden, verbunden mit der Freude, die der Tanz und die Musik in uns Menschen hervorruft.

Doch was ist *Tanzen* überhaupt? Unter *Tanzen* versteht man Bewegung im Rhythmus der Musik, alleine oder mit einem Tanzpartner.

Dabei sind die Gesellschaftstänze, also die Paartänze, die Tanzformen, die mit am leichtesten von allen Altersgruppen zumindest in ihrer Grundform erlernbar sind.

Des Weiteren erfordert Tanzen im Freizeit- bzw. Breitensportbereich keine hohen Investitionen. Eine zum Tanzen geeignete Fläche und Musik sowie später eventuell ein Paar Tanzschuhe genügen bereits, um zu starten.

Dieses Buch beschäftigt sich in erster Linie mit den Gesellschaftstänzen und dabei vor allem mit den Standardtänzen und den lateinamerikanischen Tänzen.

Um aber einen generellen Überblick über die Welt des Tanzens zu vermitteln, beginnt das Buch mit einem kurzen Abschnitt über die Entwicklung des Tanzes und stellt anschließend verschiedene Tanzformen vor, wie beispielsweise klassisches Ballett, zeitgenössischer Tanz, Jazztanz und Streetdance, aber auch traditionelle europäische Tänze. Darauf folgt ein Einblick in die Entstehung der jeweiligen Gesellschaftstänze.

Der Hauptteil des Buchs präsentiert die Praxis der Gesellschaftstänze. Zunächst gibt es sowohl zu den *Standard-* als auch *lateinamerikanischen Tänzen* jeweils einen allgemeinen Abschnitt mit Wissenswertem zu Ausführung und Technik.

Anschließend folgt ein eigenes Kapitel zu jedem der je fünf Standard- und lateinamerikanischen Tänze, in dem nach einer kurzen Einführung jeweils Figuren für Einsteiger wie auch Variationen für geübte Tänzer vorgestellt werden. Dabei werden Damen- und Herrschritte in Tabellenform präsentiert und durch Fotos und Fußabdrücke verdeutlicht sowie auch Tipps zur Führung bzw. Ausführung der jeweiligen Figuren gegeben werden.

Im Abschnitt *Freizeitänze* werden Discofox und Salsa kurz vorgestellt und dazu die Grundschritte bzw. einfache Figuren erklärt, jeweils ergänzt durch Fotos und Abbildungen.

Im Anhang findet man Hinweise zu Tanzmusik, Tanzschulen, Tanzsportclubs und Verbänden sowie tänzerische Fachausdrücke im Überblick.



Kapitel 1

1 Die Entwicklung des Tanzes

2 Verschiedene Tanzformen

3 Gesellschaftstänze – praktischer Teil

1 Die Entwicklung des Tanzes

Im Laufe seiner jahrtausendealten Geschichte hat der Tanz unzählige verschiedene Formen angenommen und dabei wechselweise Phasen fruchtbarer Entwicklung sowie rigoroser Unterdrückung durchlaufen. Die kontinuierliche Präsenz des Tanzens in der Menschheitsgeschichte zeigt, dass das Bedürfnis zu tanzen ein nicht zu unterdrückender, elementarer menschlicher Instinkt ist: So entstand schon früh die Notwendigkeit, tägliche Erfahrungen im Tanz auszudrücken bzw. den einzelnen Menschen und die Gemeinschaft tanzend zu preisen.

Die Geschichte des Tanzes reicht also bis in die Urzeit zurück, aus der durch Höhlenmalereien und Gravierungen die ersten Bilder tanzender Menschen überliefert sind.

Damals war der Tanz eng verbunden mit dem alltäglichen Leben, aber oft auch kultisch bzw. religiös motiviert. Ahnen- und Fruchtbarkeitstänze, das Beschwören von Jagdglück und die Beschwichtigung bzw. Huldigung von Göttern im Tanz standen für die Steinzeitmenschen an erster Stelle, wie das auch heute noch bei Naturvölkern üblich ist. Die Menschen drückten bzw. drücken dabei in Rhythmus und Tanz verschiedene Gefühle, wie Freude, Liebe, Anbetung, Sehnsucht, Angst, Schmerz und Trauer, aus.

In den Hochkulturen des vierten Jahrtausends vor Christus dienten Künstler, Sänger und Tänzer der geselligen Unterhaltung der Herrschaft. Damit trennte sich bereits der Volkstanz vom Schau-, Hof- und Tempeltanz.

Bei den Ägyptern ist neben dem bäuerlichen Volkstanz bereits eine deutliche Abgrenzung der Tempeltänze von den reinen Schautänzen für die herrschende Schicht festzustellen, sodass es sowohl geistliche als auch weltliche Berufstänzer gab. Tänze waren bei öffentlichen Zeremonien und Festen schmückender Bestandteil des Kultes und vor allem Darstellung der Macht seitens der Herrscher.

Für die alten Griechen war der Tanz göttlichen Ursprungs und stand im Mittelpunkt ihrer Kultur. Er war Bestandteil eines Erziehungssystems, dessen Ziel ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper und Geist war und das seine Begründung in der Einheit von Tanz, Musik und Poesie fand. In der griechischen Kultur galt der Tanz als ein Wert,

der die Erfahrung des Menschen mit der Welt der Götter und der Wirklichkeit des gesellschaftlichen Lebens verband.

Auch die Etrusker schienen eine besondere Vorliebe für den Tanz gehabt zu haben und so brachten sie die Tanzkunst schließlich fast gleichzeitig mit den alten Griechen nach Rom.

Da der Tanz bei den Römern lange als unsittlich galt, haben sie selbst nichts zu seiner Entwicklung beigetragen, sondern sich im späten Rom darauf beschränkt, sich Tänzer aus anderen Ländern kommen zu lassen.

In den Hochkulturen Ägyptens und Roms tanzte die vornehme Gesellschaft also nicht mehr selbst, sondern es entstand zur Unterhaltung der herrschenden Schicht der Berufs- bzw. Schautanz, während die einfache Landbevölkerung weiterhin ihre Tänze tanzte.

In der Blütezeit des Mittelalters begann schließlich auch die *Gesellschaft* zu tanzen und es entwickelte sich in Europa der Gesellschaftstanz, als Tanz ohne religiöse Bindung, aber mit sozialer Funktion und festlichem Charakter.

Schon an der Bezeichnung *Gesellschaftstanz* kann man erkennen, dass diese Tanzart einer vom Volk getrennten Schicht zugeordnet wird.

So entwickelten sich die bäuerlichen Volkstänze getrennt von den aristokratischen Tänzen, wobei aber gerade ihre wechselnde gegenseitige Beeinflussung charakteristisch für die europäische Tanzgeschichte ist.

An den europäischen Höfen wurde der Tanz zur beliebten gesellschaftlichen Unterhaltung bei Banketten, Turnieren und Prozessionen, also bei allen Anlässen, bei denen die herrschende Klasse ihre Macht zelebrierte. Am Hof entwickelte sich auch der neue Beruf des Tanzlehrers, der das, was freier Ausdruck des Körpers war, in ein System von Regeln verwandelte, um so Ästhetik und Ausdruck zu verbessern. Mit dem Tanzlehrer entstand auch die Notwendigkeit, Schritte, Tanzsequenzen und die dazugehörigen Regeln festzuhalten und so gehen die ersten Niederschriften über den Tanz auf das 15. Jahrhundert zurück.

Die zahlreichen Tänze des 16. Jahrhunderts, wie beispielsweise die *Pavane* und die *Gaillarde*, zeigen eine Weiterentwicklung der Technik zu immer virtuoserem Formen.

In Schriften aus dieser Zeit ist festgehalten, dass die Kenntnis der Tanzkunst einen grundlegenden Bestandteil der Erziehung darstellt, dem Erlangen von Körperbewusstsein dient und zur Verfeinerung der guten Manieren beiträgt, um so in der Gesellschaft eine gute Figur abzugeben.

Im Laufe des 16. Jahrhunderts eroberte der Tanz auch das Theater: Zusätzlich zu tänzerischen Elementen innerhalb der aufgeführten Werke füllten spektakuläre Tanzeinlagen vor allem die Leere der Pausen und eroberten sich so schnell eine zentrale Rolle, wobei der Erfolg wohl in der Verbindung von Musik, Poesie und Tanz begründet war.

Daraus entwickelte sich schließlich das sogenannte *Ballet de Cour*, das von Dichtern, Komponisten und bildenden Künstlern als Gesamtkunstwerk konzipierte Hofballett. Seine Tradition wurde mit dem 1581 zum ersten Mal aufgeführten Werk *Ballet comique de la Reine* begründet und erreichte unter Ludwig XIV. (1638-1715) seine Blütezeit.

Um den Tanz zu systematisieren und ihn auf seine höchste klassische Form zu bringen, wurde während seiner Regentschaft schließlich die *Königliche Tanzakademie* gegründet. Wie alle Künste zu dieser Zeit verfolgte der Tanz das Ziel, reine Schönheit im Einklang mit perfekter Technik zu zeigen. Auch wenn die Herrschaften des Hofes sowie auch der als brillanter Tänzer bekannte Sonnenkönig noch selbst bei den Balletten mittanzten, wurde der Tanz so immer mehr die Sache spezialisierter Tanzkünstler.

Er entwickelte sich vom Gesellschafts- zum *Bühnentanz* bzw. wurde allmählich vom Ballsaal auf die Bühne verlegt, sowie sich auch das höfische Publikum nach und nach zu einem öffentlichen wandelte und das Ballett schließlich eine öffentliche Veranstaltung wurde. Ballett und Gesellschaftstanz hatten sich nun endgültig getrennt und nach 1700 findet man je gesonderte Werke über das Ballett und den Gesellschaftstanz. Der charakteristische Gesellschaftstanz dieser Zeit war das *Menuett*, dessen Feierlichkeit, Eleganz und Schönheit den Geist der Epoche widerzuspiegeln scheint.

Im 18. Jahrhundert entwickelte sich das auf einer Erzählung basierende *Handlungsballett*, das die Technik als Ausdrucksmittel erkannte und sich als unabhängige Kunst etablierte. Eine große Rolle spielte dabei der französische Tänzer, Choreograf und Tanztheoretiker Jean Georges Noverres (1727-1810): Er forderte von seinen Tänzern

natürlichen Ausdruck, beseelte Gestik und Bewegungen aus ihrem Innersten heraus, um so beim Zuschauer Empfindungen hervorzurufen und das Ballett mit neuem Leben zu füllen.

Die durch die Französische Revolution (1789) verursachten Veränderungen sorgten auch für eine Umorientierung bei den in der Gesellschaft verbreiteten Tänzen. Das Menuett und andere langsame, durch höfische Zeremonien geprägten, herrschaftlichen Tänze verschwanden und wurden abgelöst durch für alle zugänglichen Tänze zu lebhafteren Rhythmen und ohne strenge Regeln. Viele dieser Tänze entwickelten sich aus Volkstänzen, die ursprünglich in einem ländlichen Ambiente entstanden waren und von konservativen Kreisen als würdelos empfunden wurden.

Ein Beispiel dafür sind die in England entstandenen, durch Schlichtheit und Natürlichkeit gekennzeichneten *Country Dances*. Diese Tänze wurden von den Franzosen mit *Contredanses* übersetzt und verbreiteten sich auch bei uns unter dieser Bezeichnung oder dem Begriff *Françaises* bzw. *Quadrille*. Um 1800 fügte man fünf bekannte Quadrillen mit einem Finale zusammen und es entstand die *Quadrille* bzw. *Française*, wie sie auch heute noch auf Bällen getanzt wird.

Schon Mitte des 18. Jahrhunderts verbreiteten sich Paartänze, wie *Mazurka*, *Polka* und *Walzer*. Im 19. Jahrhundert wurde der *Walzer* schließlich zum Symbol der ganzen Epoche. Der lebendige, leidenschaftliche Tanz stand für den Kampf gegen alles Starre und symbolisierte mit seinen ungezwungenen Bewegungen die überschäumenden Gefühle dieser Generation. Nachdem der in Süddeutschland und Österreich beheimatete Walzer im 14. und 15. Jahrhundert schon einmal sehr beliebt war, wurde er zunächst mehrere Jahrhunderte ausschließlich in dortigen Dörfern von Mägden und Knechten getanzt. Jetzt aber wurde er zum Sinnbild für Leidenschaft und ursprüngliches Leben sowie tänzerisches Symbol des Neuen.

Auch wenn er anfänglich von der Obrigkeit noch wegen seines engen Kontaktes zwischen Mann und Frau als skandalös betrachtet wurde, verbreitete sich der Tanz des Volkes und das mit ihm einhergehende neue Lebensgefühl schnell auch in der aristokratischen Schicht. Der Sieg des Walzers war damit ein Sieg des Volkes und steht für die tänzerische Revolution des 19. Jahrhunderts. In Wien feierte der Walzer seine end-

gültige Anerkennung dank der berühmten Tanzkapellen von Johann Strauß und seinen Söhnen, die zu seiner Akzeptanz in der gehobenen bzw. gebildeten Schicht beitrugen.

Das 19. Jahrhundert sorgte auch für einen grundlegenden Wandel des Balletts: Mit der Aufführung von *La Sylphide* wird das Zeitalter des *romantischen Balletts* eingeleitet. Dieses verlegte seine Handlung von mythologischen und geschichtlichen Inhalten in das Reich der Fabelwesen und überirdischen Kräfte und wandte sich damit den fantastisch-irrealen Themen zu. Mit Marie Taglioni (1804-1884), einer der berühmtesten Ballerinen des romantischen Balletts und ihrer Interpretation von *La Sylphide*, wird der Spitzentanz zu einem charakteristischen Merkmal des klassischen Balletts. *Giselle* ist ein weiteres großes romantisches Werk aus dieser Zeit, mit dessen Uraufführung der Ballerina Carlotta Crisi (1819-1899) der Durchbruch gelingt.

Das 19. Jahrhundert ist auch das Jahrhundert des *russischen Balletts*. Wie viele andere namhafte Tänzer und Choreografen ging auch der Franzose Marius Petipa (1818-1910) nach Sankt Petersburg, wo er unterrichtete, sowie Ballette choreografierte und ein eigenständiges romantisches Ballett in Russland entwickelte. Er realisierte seine Stücke mit dem Sankt Petersburger Ballett, aber auch mit dem Ballett des Bolschoi-Theaters in Moskau. Die wichtigsten Werke sind *Don Quijote*, *La Bayadère* und die in Zusammenarbeit mit Tschaikowsky entstandenen Stücke *Dornröschen*, *Nussknacker* und *Schwanensee*, die heute weltweit als Klassiker getanzte werden.

Dank Sergei Pawlowitsch Djagilew (1872-1929) wurde das russische Ballett auch über die Grenzen hinaus bekannt und das *Ballets Russes*, eine von ihm geformte Kompanie, eroberte u. a. mit ihren Stars Anna Pawlowa (1881-1931) und Vaslav Nijinsky (1888-1950) die europäischen Opernhäuser.

Kurz nach 1900 sagten junge Tänzerinnen in Amerika, aber auch in Europa, fast zeitgleich dem traditionellen Ballett den Kampf an: Die jungen Menschen wendeten sich gegen die Auswirkungen der Industrialisierung sowie die schlechten Lebensbedingungen in den Städten. Man suchte im Tanz wieder nach natürlichen Bewegungen, nach unverfälschten Gefühlen und dem wahren Ausdruck der Seele. Die bestehende Tanzkunst mit ihren strengen Regeln, dem Spitzentanz und dem unmenschlichen Ziel der Schwerelosigkeit empfanden sie als dafür ungeeignet und entwickelten als Konsequenz

ihre eigenen Bewegungen und damit eine neue tänzerische Sprache. Diese ist häufig durch die Nutzung der Schwerkraft und der Atmung gekennzeichnet. Außerdem tanzten die Tänzer meistens barfuß.

Die Entstehung des sich so entwickelnden *Ausdruckstanzes* und *Modern Dance* ist vor allem durch einzelne Tänzerpersönlichkeiten geprägt. Meist handelt es sich um Solotänze, im Gegensatz zu den klassischen Ballettstücken des 19. Jahrhunderts mit großem Ensemble. Die großen Namen dieser Zeit sind, neben den Amerikanerinnen Loie Fuller (1862-1928) und Isadora Duncan (1877-1927), u. a. auch Mary Wigman (1886-1973), Gret Palucca (1902-1993) und Rudolf von Laban (1879-1958). Um 1930 entsteht in New York mit Martha Graham (1894-1991) und Doris Humphrey (1895-1958) bereits die zweite Generation von Vertretern des Modern Dance.

Das beginnende 20. Jahrhundert sorgte auch für eine Erneuerung des Gesellschaftstanzes. Anstatt in offiziellen Ballsälen wird jetzt in kleinen Lokalen getanzt, komplizierte Körperpositionen und Schrittfolgen werden durch natürliche Bewegungen ersetzt. Auch der Gesellschaftstanz sollte damit Natürlichkeit erlangen und Ausdruck der Seele werden.

Der Anfang des 20. Jahrhunderts führte also zu einer wahren Revolution des Tanzens, wobei auch Europa ein Schauplatz vieler neuer Tendenzen war. Im Laufe des Jahrhunderts zerbröckelten die Grenzen der verschiedenen Stile und die Theorien und Techniken vervielfältigten sich. Heute befindet sich die Tanzwelt inmitten einer lebhaften Verschmelzung und stellt so einen herausragenden Aspekt der Globalisierung dar.



Kapitel 2

1 Die Entwicklung des Tanzes

2 Verschiedene Tanzformen

3 Gesellschaftstänze – praktischer Teil

2 Verschiedene Tanzformen

2.1 Traditionelle europäische Tänze

Auch nach Jahrhunderten sind einige Tänze immer noch eng mit ihrem Mutterland verbunden und repräsentieren heute noch den reinen Charakter ihrer Heimat. So gesehen, sind die nun folgenden, beispielhaft vorgestellten, traditionellen europäischen Tänze lebendige Beweisstücke, die auf wundersame Weise vor dem Vergessen und der darauf folgenden Auslöschung bewahrt wurden.

2.1.1 Schottische und irische Tänze

Auch wenn man dabei oft an Volkstänze denkt, haben die **schottischen Tänze** ihre Wurzeln in den höfischen Tänzen der Renaissance. Der schottische *Country Dance* wird von Paaren getanz, die dabei festgelegten und immer gleichen Choreografien folgen. Um die Tradition zu schützen, sind die Tänze vom entsprechenden Verband, der *Scottish Country Dance Society*, genau definiert.

Die **irischen Tänze** sind über die Jahrhunderte hinweg, trotz diverser Widrigkeiten, wie z. B. Kritik durch die katholische Kirche, bis heute erhalten geblieben. Vor allem der irische Steptanz ist durch die Shows *Riverdance* und *Lord of the Dance* Mitte der 1990er-Jahre weltweit bekannt geworden. Dieser Tanz ist durch eine sehr schnelle Beinarbeit und das rhythmische Schlagen der Füße gekennzeichnet, während der Oberkörper stolz aufgerichtet bleibt und die Arme meist unbewegt seitlich am Körper gehalten werden.



Irish Dance

2.1.2 Osteuropäische Tänze: Polka, Polonaise und Mazurka

Gemäß einer überlieferten Legende wurde die **Polka** zum ersten Mal um 1830 von einer böhmischen Bäuerin getanzt. Anschließend hat sie sich in verblüffender Geschwindigkeit über Prag und Wien in andere europäische Länder ausgebreitet. Die Polka ist ein schneller und lebhafter Tanz zu fröhlicher Musik. Auch heute wird sie noch gerne im deutschen und österreichischen Volkstanz getanzt, da sie bei der einen oder anderen tänzerischen Veranstaltung heitere Stimmung verbreitet.

Der polnische Nationaltanz ist die **Polonaise**, ein Tanz in gemäßigtem Tempo, mit festlichem und erhabenem Charakter. Durch viele seiner Kompositionen ist die Polonaise untrennbar mit dem polnischen Komponisten Frédéric Chopin (1810-1849) verbunden.

Ein weiterer Tanz polnischen Ursprungs ist die **Mazurka**, die im Gegensatz zur getragenen Polonaise fröhlich und sehr schwungvoll ist. Auch dieser Tanz verbreitete sich in anderen europäischen Ländern und wird zum Beispiel in Italien auch heutzutage noch gerne getanzt.



Polonaise

2.1.3 Alpenländische Tänze: Ländler, Dreher und Galopp

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts verbreiteten sich im Alpenland die **Ländler**-Tänze, die sowohl als Paar- als auch als Gruppentanz ausgeführt werden können. Der heitere Tanz im Dreivierteltakt wird dort auch heute noch beim Volkstanz praktiziert.

Auch beim **Dreher** handelt es sich um einen vor 1800 entstandenen alpenländischen Tanz. Er ist ein schnell gedrehter Rundtanz, bei dem der Herr beide Arme um den Rücken der Dame legt und sie gleichzeitig seinen Nacken umfasst, um so den, durch die schnelle Drehung, auftretenden Fliehkräften entgegenzuwirken. Heute wird der Dreher vor allem noch in Unterfranken getanzt.

Im Alpenland ist vor 1800 auch der **Galopp** entstanden. In Wien wurde er Anfang des 19. Jahrhunderts zunächst in Form von fortlaufendem Galoppieren getanzt und bildete dort häufig den Abschluss eines Balls. Anschließend verbreitete er sich auch in Deutschland, jedoch als schneller Rundtanz mit Schrittmuster der *Polka* und Charakter des *Galopps*.

Auch heute wird der Galopp noch auf Bällen in Österreich und Süddeutschland getanzt: Die Paare bewegen sich in Haltung mit Galoppschritten von der einen Seite des Parketts zur anderen oder bilden alternativ eine Gasse, durch die ein Paar nach dem anderen schlüpft, um sich anschließend wieder an der Gasse anzustellen.

2.1.4 Italien: Tarantella

Der klassische italienische Volkstanz ist die **Tarantella**, ein durch viele kleine Sprünge gekennzeichnete Tanz im Viervierteltakt. Sein Name kommt von der süditalienischen, in Apulien gelegenen Stadt Tarent (Taranto) und wird mit dem Biss der Tarantel in Verbindung gebracht. Gemäß der Legende hätte dieser zum Tode geführt, sofern die sogenannten *tarantaten* Frauen, die bei ihrer Arbeit auf dem Feld von einer Tarantel gebissen wurden, nicht als Gegenmittel frenetisch und bis zur Besinnungslosigkeit Tarantella getanzt hätten. In Wirklichkeit ist der Biss nicht tödlich und die Tarantella als „therapeutischen Tanz“ zu praktizieren, diente wahrscheinlich dazu, die moralisierenden Verbote der Kirche bezüglich des damals als anstößig geltenden Tanzes zu umgehen.

Heute wird die zu Tamburin und Mandolinenklängen getanzte Tarantella in ihrer ursprünglichen Form noch traditionell bei Hochzeitsfesten in süditalienischen Dörfern praktiziert. In Form eines Line Dance, bei dem Männer und Frauen in gegenüberstehenden Reihen einfache Schrittfolgen tanzen, ist sie bei Festen und tänzerischen Veranstaltungen in ganz Italien beliebt.

2.1.5 Spanien: Der Flamenco

Der **Flamenco** ist eine Stilrichtung der spanischen Tänze. Daneben unterscheidet man regionale Tänze, wie die andalusischen *Sevillanas*, klassischen und neoklassischen spanischen Tanz.



Flamenco

Die Welt des Flamencos ist ein Universum für sich – er wird heute als nationales Kulturgut betrachtet und gilt als die Seele Spaniens.

Der Flamenco ist durch den Einfluss der Zigeuner geprägt und hat seine Wurzeln in der arabischen und hebräischen Kultur, deren Bevölkerung Andalusien bewohnte. Jahrhunder-

telang wurde der Tanz nicht als Kunst, sondern nur als ein lokales Phänomen betrachtet, was sich schließlich erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts änderte. Ursprünglich entstand er als reiner Gesang ohne Instrumente, Gitarre und der Tanz kamen erst später hinzu.

Der Flamenco ist neben seiner Tanztechnik, Philosophie und Art des Daseins, ursprüngliche Tradition und Rückkehr zu den Wurzeln. Viele Choreografen verstehen ihn als wehmütigen Tanz, der versucht, den Schmerz der Seele im Tanz zu verarbeiten. Flamenco wird meist ohne Partner, aber unter Einsatz des ganzen Körpers, getanzt, wobei aber vor allem die Technik der Füße, Arme und Hände eine große Rolle spielt.

Charakteristisch ist, neben der häufig improvisierten Interpretation der Musik, auch die Abwechslung zwischen langsamen, getragenen und schnellen, energiegeladenen Tanzteilen. Die schnelle Fußarbeit, die sogenannten *Zapateados*, sorgt mit ihren stampfenden und schlagenden Geräuschen für den entsprechenden Rhythmus, der noch zusätzlich durch Klatschen oder auch Schläge auf Oberschenkel bzw. Oberkörper unterstützt wird.

Dazu bewegen sich die Arme der Tänzer und Tänzerinnen mal weich und gewunden, mal hart und voller Energie, während sich die Hände bei den sogenannten *Filigranas* ständig im Handgelenk drehen und die Finger der Tänzerinnen erscheinen, als wollen sie etwas greifen.

2.2 Künstlerischer Tanz

2.2.1 Klassisches Ballett

Der Begriff *Ballett* bezeichnet eine bestimmte, im Lauf der letzten Jahrhunderte entwickelte Tanztechnik. Gemäß der berühmten Tänzerin und Pädagogin A. J. Waganowa (1879-1951) ist der klassische Tanz eine von Inhalt und Seele erfüllte Kunstsprache. Technik und künstlerische Ausdruckskraft verschmelzen also zu einer Einheit – Körper, Geist und Seele werden in Harmonie gebracht.

1661 gilt mit der Gründung der *Académie Royale de Danse* in Paris als das offizielle Entstehungsjahr des klassischen Balletts. Um 1700 wurden unter der Führung von Pierre Beauchamps (1631-1705), dem ersten anerkannten Choreografen, die Regeln des klassischen Tanzes festgelegt, sowie er auch die fünf Fußpositionen des klassischen

Tanzes und die charakteristische Auswärtsdrehung der Beine aus dem Hüftgelenk, das sogenannte *en dehors*, definierte. Seitdem ist die offizielle Sprache des klassischen Tanzes französisch und die Terminologie ist bis heute in dieser Sprache erhalten geblieben.

Das *en dehors* dient dabei der Erhöhung der Standfestigkeit und der Vergrößerung des Aktionsradius der Beine. Ein wichtiges Merkmal des Balletts besteht in der Platzierung der Körperachse und in der Fähigkeit, diese stets im Gleichgewicht zu halten.

Das charakteristische *Plié*, also das Beugen eines oder beider Knie, sorgt für eine federnde, elegante Bewegung und ermöglicht sowohl den Abdruck als auch die Landung bei den Sprüngen. Neben den fünf Fußpositionen, aus denen jede Bewegung beginnt und auch wieder endet, unterscheidet man, je nach Land und Schule, eine unterschiedliche Anzahl an Armpositionen. Das *Port de bras*, also die Armführung bzw. Armhaltung, drückt Stil, Eleganz und Gefühl aus und spielt so eine wichtige Rolle für die Ästhetik des klassischen Balletts.

Absolutes Ziel des klassischen Tanzes ist die Verkörperung der Leichtigkeit, von der kleinsten bis zur virtuosesten Bewegung, in Einklang mit fließenden Bewegungen. Die Tänzerinnen nähern sich diesem fast schwebenden Zustand unter anderem durch ihren Spitzentanz, während hingegen die Tänzer dies durch entsprechende Kraft und Explosivität in ihren Sprüngen darstellen.



Ballett-Spitzentanz

Training im klassischen Ballett besteht in der Regel immer aus dem *Exercise* an der Stange und aus sich daran anschließenden Übungen im Raum bzw. in der Mitte.

Das klassische Ballett ist weiterhin die Grundlage jeder Tänzerausbildung. Für das Erlernen des Balletts ist in jedem Fall der regelmäßige Unterricht bei einem erfahrenen Lehrer nötig, gleichgültig, ob es nur als Hobby praktiziert wird oder zu professionellen Zwecken erlernt wird.

Über die Jahrhunderte hat das Ballett nichts von seiner Faszination verloren: Die klassischen Tänzer und Tänzerinnen begeistern mit ihren herausragenden körperlichen Fähigkeiten und ziehen die Zuschauer mit der zeitlosen Verbindung von Tanz und Kunst in ihren Bann.

2.2.2 Zeitgenössischer Tanz/Modern Dance

Der Begriff *zeitgenössischer Tanz* bzw. *Modern Dance* umfasst alle Strömungen, die seit Beginn des 20. Jahrhunderts die klassische Technik verweigerten und als Konsequenz eine neue Form des Tanzes entwickelten, frei von den technisch-ästhetischen Vorgaben des Balletts, das sie als unfähig betrachteten, den Zuschauer zu bewegen.

Der zeitgenössische Tanz hat das Konzept des Tanzes revolutioniert: Die über vier Jahrhunderte gefestigten ästhetischen Maßstäbe des Balletts, Leichtigkeit, schwebende und fließende Bewegungen, wurden durch die Suche nach dem Boden ersetzt. Daraus resultiert die Notwendigkeit, barfuß zu tanzen, um den Boden besser zu spüren und sich dem „Schwebenden“ des Balletts zu widersetzen. Auch verbreitete sich stark die Tendenz, dass die Tänzer sich auf den Boden fallen lassen und sich dort weiterbewegen, etwas, das im klassischen Tanz nicht existiert und absolut der Philosophie des Balletts widerspricht.

Die Bewegung des zeitgenössischen Tanzes geht also vom Boden aus bzw. kommt aus dem Inneren des Tänzers, der frei ist, sein verborgenes Ich auszudrücken. Die möglichen Schritte und Bewegungen sind demnach unendlich, da auch die körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten des Tänzers unendlich sind.

Auch bezogen auf die Musik ist der zeitgenössische Tanz ein Universum für sich: Es gibt keine alleinige, dafür verwendete Musikart, sondern die Choreografen lassen sich von den großen Komponisten der Vergangenheit genauso inspirieren, wie sie auch jede Form moderner Musik verwenden.

Bei Aufführungen von zeitgenössischem Tanz handelt es sich oft um rein experimentelle Arbeiten, deren Ziel es nicht ist, den Zuschauern etwas Bekanntes bzw. Erwartetes zu geben, sondern sie mit etwas Neuem, nicht Konventionellem zu bewegen.



Modern Dance

2.2.3 Jazztanz/Jazz Dance

Der Jazztanz hat seine Wurzeln im *Modern Dance*, von dem er auch seinen Antrieb hat, die Vorgaben des klassischen Tanzes zu erneuern. Es handelt sich um einen, im schwarzen Nordamerika entstandenen, Tanzstil afrikanischen Ursprungs. Die Entstehungsgeschichte des Jazz Dance beginnt mit dem Sklavenhandel von Afrika und Amerika, wohin die schwarzen Menschen ihre Rhythmen und Tänze mitbrachten.

Dadurch, dass weiße Künstler den afrikanischen Stil und die entsprechenden Rhythmen übernahmen, entstand eine Vermischung von weißer und schwarzer Musik bzw. eine Verbindung der entsprechenden Tanztechniken.

Nach und nach wurde Jazztanz von weiteren Tanzstilen beeinflusst und so entstand eine Synthese aus afrikanischem Tanz, Modern Dance, klassischem Ballett, europäischer und südamerikanischer Folklore, Gesellschaftstanz und Street Dance.

In den 1920er-Jahren war der Jazztanz vor allem in Harlem als sozialer Tanz äußerst populär und wurde dort ausgelassen getanzt. Zunächst war er vor allem auch die Tanzform des Musicals und des Tonfilms, sowie beispielsweise auch der *Shimmy* und *Charleston*, Tänze der 1920er-Jahre, die auf Elementen des Jazztanzen beruhen. Erst ab etwa 1945 entwickelte sich der Jazztanz zur Kunstform, indem er sich den Einflüssen des klassischen und zeitgenössischen Tanzes öffnete und in dieser Mischform ab Mitte der 1960er-Jahre auch in Europa bekannt wurde.

Durch Tänzer und Choreografen wie Alvin Ailey (1931-1989), Hans van Manen (geboren 1932) und Maurice Béjart (1927-2007) wurde Jazz Dance zur eigenständigen Kunstform, die gegenüber neuen Einflüssen immer offen war und ist. Jeder erweiterte auf seine eigene persönliche Art die afroamerikanische Körpertechnik um das technische und künstlerische Kapital des Balletts und des Modern Dance.



Jazz Dance

Im Jazz Dance gibt es keine festgelegten Schrittfolgen oder Bewegungskombinationen, sondern es wird ein individueller Stil angestrebt, wobei Improvisation eine große Rolle spielt.

Er ist gekennzeichnet durch explosive, harte und lyrische, weiche Bewegungen sowie durch unerwartete, abrupte Wechsel.

Das Prinzip des Jazz Dance besteht darin, einzelne Körperteile zu isolieren und diese verschiedenen Bewegungszentren rhythmisch und räumlich unabhängig voneinander zu bewegen. Die sogenannte *Polyzentrik* und *Polyrhythmik* sowie die *Isolationstechnik* sind Grundprinzipien des afrikanischen Tanzes und somit charakteristische Merkmale des Jazz Dance.

Auch wenn Jazzmusik und Jazz Dance eine gemeinsame Entstehungsgeschichte haben, ist die im Jazz Dance genutzte Musik nicht notwendigerweise Jazz. Die musikalische Begleitung reicht von Swing, über Pop, Rock und Soul bis zu gut hörbarem Jazz. *One* aus dem Musical *A Chorus Line* ist vielleicht ein Paradestück, das man mit seinem Varietécharakter sofort der Welt des Jazz Dance zuordnen kann.

Der US-amerikanische Tänzer und Choreograf Alvin Ailey ist mit seiner Schule und seinem herausragenden Ensemble einer der wichtigsten Väter des Jazz Dance. Mit seinem ihm eigenen Stil, dem Musicalfilm *Cabaret* mit Liza Minnelli (geboren 1946) und vielen anderen Werken verewigte sich auch Bob Fosse (1927-1987) in der Welt des Jazztanzes.

Im Unterschied zum zeitgenössischen Tanz ähnelt die Struktur einer Jazztanzaufführung der des klassischen Tanzes: Die Tänzer tanzen in Kostümen, sowie eventuell mit Accessoires und vor Bühnenbildern, wodurch die Darbietung sofort vom Zuschauer verstanden werden kann.

2.2.4 Steptanz

Steptanz entstand Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA in den unteren Schichten der afroamerikanischen Bevölkerung und ist ein typischer Tanz des Musicals. Bekannt wurde er in den 1940er-Jahren, als die Kinowelt mit ihren Musicalfilmen ihre größten Erfolge erzielte.

Zu den durch unzählige Filme unsterblich gewordenen Helden dieser Zeit gehören neben Fred Astaire (1899-1987) und Ginger Rogers (1911-1995) auch Gene Kelly (1912-1996) und Shirley Temple (1928-2014). Schon zu Beginn der 1960er-Jahre verlor der Stil an Be-

deutung, wurde aber immer weiter praktiziert und erlebt gelegentlich wieder einen Höhenflug, so wie beispielsweise 1995 durch die australische Tanzgruppe *Tap Dogs*.

Steppen ist auch mit dem Spielen eines Instruments vergleichbar: Der Tänzer nutzt seine Füße, als ob sie ein Percussioninstrument wären. Mit seinen Füßen bzw. seinen mit Metallplatten ausgestatteten Schuhen kann er a cappella einen Rhythmus produzieren oder die Melodie eines Stücks begleiten.

2.2.5 Street Dance

Der *Street Dance* umfasst verschiedene Tanzstile, die sich außerhalb der Tanzstudios, also auf der Straße, in Lokalen, auf Schulhöfen oder Sportplätzen, entwickelt haben. Ihre gemeinsame Basis ist zum einen die jeweilige freie Interpretation und zum anderen die Interaktion zwischen denjenigen, die tanzen und jenen, die als Zuschauer teilnehmen.



Hip-Hop

Im Allgemeinen werden mit dem Begriff die in den 1970er-Jahren in den USA aufgetauchten Tänze *Hip-Hop* und *Funky* gemeint. Diese haben sich von da an gemeinsam zur Hip-Hop-Kultur entwickelt, bei der man verschiedene Tanzformen, wie *Breakdance*, *Hip-Hop*, *Popping*, *Locking*, *Electric Boogie* und *House Dance*, unterscheidet. Die Hip-