

# Langsamer Walzer (Standard)



## Grundhaltung im Langsamem Walzer

**Position:** Elegante, aufrechte Haltung mit geschlossener Tanzhaltung. Der Führende und die Folgende stehen sich gegenüber in klassischer Tanzposition.



## Herrenschritte:

- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß



## Damenschritte:

- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß



# Langsamer Walzer: Tipps & Hinweise

1

## **Kleine, fließende Schritte**

Achten Sie darauf, dass Ihre Schritte klein und fließend sind, um die elegante Natur des Tanzes zu bewahren.

2

## **Gleichmäßiger, synchroner Rhythmus**

Konzentrieren Sie sich auf einen gleichmäßigen und synchronen Rhythmus mit Ihrem Partner.

3

## **Aufrechte und entspannte Haltung**

Halten Sie Ihre Haltung stets aufrecht und entspannt, um die Grazie des Tanzes zu unterstreichen.

# Wiener Walzer



## Herren:

- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

## Damen:

- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

## Raumnutzung

Die fließende Kreisbewegung über die Tanzfläche ist ein wesentliches Merkmal des Wiener Walzers.

# Wiener Walzer: Tipps & Hinweise



## Schwungvoll tanzen

Tanzen Sie schwungvoll, aber achten Sie auf eine klare Führung.



## Harmonische Drehungen

Führen Sie Drehungen harmonisch und elegant aus.



## Aufrechte Haltung

Halten Sie Ihre Haltung stets aufrecht und leicht gespannt.

# Tango



## Herrenschritte:

- Linker Fuß vorwärts
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß rückwärts belasten
- Rechter Fuß vorwärts belasten
- Linker Fuß rückwärts belasten (Wiege-Schritt)
- Rechter Fuß rückwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß



## Damenschritte:

- Rechter Fuß rückwärts
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß vorwärts belasten
- Linker Fuß rückwärts belasten (Wiege-Schritt)
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß



## Ocho und Gancho

- Ocho: Seitliche und diagonale Figuren mit Nachzieher
- Gancho: Bein-haken-Figur

# Tango: Tipps & Hinweise



## Präzise, markierte Schritte

Achten Sie auf präzise und klar markierte Schritte beim Tango.



## Kraftvoll und elegant

Tanzen Sie kraftvoll und direkt, ohne dabei an Eleganz zu verlieren.



## Intensiver Blickkontakt

Halten Sie intensiven Blickkontakt und zeigen Sie emotionale Präsenz.

# Foxtrott



## Herrenschritte:

- Linker Fuß vorwärts
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß seitwärts (kleiner Schritt)
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß rückwärts
- Linker Fuß seitwärts (kleiner Schritt)
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

## Damenschritte:

- Rechter Fuß rückwärts
- Linker Fuß rückwärts
- Rechter Fuß seitwärts (kleiner Schritt)
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß vorwärts
- Linker Fuß vorwärts
- Rechter Fuß seitwärts (kleiner Schritt)
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

## Wiegeschritt-Technik

Die sanften Gewichtsverlagerungen im Rhythmus sind ein wesentliches Element des eleganten Foxtrott-Stils.

# Foxtrott: Tipps & Hinweise



## Lockerer, fließender Rhythmus

Bewegen Sie sich in einem lockeren, fließenden Rhythmus beim Foxtrott.



## Elegante Haltung

Legen Sie besonderen Wert auf eine elegante Haltung während des Tanzes.



## Schrittgrößen variieren

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Schrittgrößen für interessante Variationen.



# Cha-Cha-Cha



## Herrenschritte:

1. Rechter Fuß seitwärts
  - Linker Fuß vorwärts
  - Rechten Fuß zurückbelasten (Wiegebewegung)
  - Linker Fuß seitwärts
  - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
  - Linker Fuß seitwärts
  - Rechter Fuß rückwärts
  - Linker Fuß nach vorne belasten (Wiegebewegung)
  - Rechter Fuß seitwärts
  - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß

## Damenschritte:

1. Linker Fuß seitwärts
  - Rechter Fuß rückwärts
  - Linken Fuß nach vorne belasten (Wiegebewegung)
  - Rechter Fuß seitwärts
  - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
  - Rechter Fuß seitwärts
  - Linker Fuß vorwärts
  - Rechten Fuß zurückbelasten (Wiegebewegung)
  - Linker Fuß seitwärts
  - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß

## Spotturn und Side Steps

Spotturns sind schnelle Drehungen mit markanter Führung, während Side Steps zusätzliche Seitenbewegungen in den Chassé integrieren.

# Cha-Cha-Cha: Tipps & Hinweise



## Lebhafter Rhythmus

Betonen Sie den lebhaften, rhythmischen Charakter des Cha-Cha-Cha.



## Verspielt und dynamisch

Tanzen Sie leicht verspielt und dynamisch, um den Geist des Tanzes einzufangen.



## Präzise Schritte

Achten Sie auf klare, punktgenaue Schritte beim Chassé.

# Samba



## Herren:

1. Rechts vorwärts.
2. Links rückwärts.
3. Cha-Cha-Cha (rechts-links-rechts).



## Damen:

1. Links rückwärts.
2. Rechts vorwärts.
3. Cha-Cha-Cha (links-rechts-links).



## Samba Whisk

Schwingende Armbewegungen und Seitendrehungen charakterisieren diese klassische Samba-Figur



# Samba: Tipps & Hinweise



## **Energischer, federnder Charakter**

Betonen Sie den energischen und federnden Charakter des Samba in Ihren Bewegungen.



## **Deutliche Hüft- und Körperbewegungen**

Lassen Sie deutlich spürbare Hüft- und Körperbewegungen in Ihren Tanz einfließen.



## **Rhythmus und Bouncen abstimmen**

Stimmen Sie den Rhythmus mit dem Bouncen perfekt auf die Musik ab.

# Rumba



## Herrenschrirte:

1. Links vor
2. Rechts seitwärts
3. Links schließen
4. Rechts rück
5. Links seitwärts
6. Rechts schließen



## Damenschritte:

1. Rechts rück
2. Links seitwärts
3. Rechts schließen
4. Links vor
5. Rechts seitwärts
6. Links schließen



## Spot Turns

Sanfte, sinnliche Drehungen während des Grundschritts, die dem Tanz seine charakteristische Eleganz verleihen.

# Rumba: Tipps & Hinweise



## **Sinnlicher, langsamer Tanz**

Betonen Sie den sinnlichen und langsamen Charakter des Rumba.



## **Hüftbewegungen betonen**

Legen Sie besonderen Wert auf die Betonung der Hüftbewegungen und des Körperakzents.



## **Fließende Übergänge**

Behalten Sie sanfte, fließende Übergänge zwischen den Schritten bei.

# Salsa



## Herrenschritte:

1. Linker Fuß vorwärts
2. Rechter Fuß am Platz belasten
3. Linker Fuß zurück schließen
4. Rechter Fuß rückwärts
5. Linker Fuß am Platz belasten
6. Rechter Fuß vorwärts schließen



## Damenschritte:

1. Rechter Fuß rückwärts
2. Linker Fuß am Platz belasten
3. Rechter Fuß vorwärts schließen
4. Linker Fuß vorwärts
5. Rechter Fuß am Platz belasten
6. Linker Fuß rückwärts schließen



## Spins & Dips

Schnelle Drehungen und dramatische Posen zeigen die dynamische Seite des Salsa.

# Salsa: Tipps & Hinweise



## Lebensfroher, energiegeladener Rhythmus

Lassen Sie den lebensfrohen und energiegeladenen Rhythmus des Salsa in Ihren Tanz einfließen.



## Schnelle Fußarbeit & klare Körperführung

Konzentrieren Sie sich auf schnelle Fußarbeit und eine klare Körperführung.



## Pause zur Akzentuierung nutzen

Nutzen Sie die Pause im Grundschrift, um den Rhythmus zu akzentuieren.



# Jive



## Herrenschritte:

- Linker Fuß rückwärts (kleiner Schritt)
- Rechter Fuß zurückbelasten
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß seitwärts
- Li-Re-Li = Wechselschritt (3,4,5)
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß seitwärts
- Re-Li-Re = Wechselschritt (6,7,8))



## Damenschritte::

- Rechter Fuß rückwärts (kleiner Schritt)
- Linker Fuß zurückbelasten
- Rechter Fuß seitwärts
- Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
- Rechter Fuß seitwärts
- Re-Li-Re = Wechselschritt (3,4,5)
- Linker Fuß seitwärts
- Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
- Linker Fuß seitwärts
- Li-Re-Li = Wechselschritt (6,7,8)



## Twists

Kleine, schnelle Drehungen in der Bewegung, die dem Tanz seine charakteristische Lebendigkeit verleihen.

# Jive: Tipps & Hinweise



## **Locker und energiegeladen**

Tanzen Sie den Jive locker, sprunghaft und energiegeladen.



## **Flüssige und schnelle Fußarbeit**

Fokussieren Sie sich auf eine flüssige und schnelle Fußarbeit.



## **Lockere Armbewegungen**

Halten Sie die Arme locker, um die Dynamik des Tanzes zu unterstützen.

# Übersicht: Klassische Tänze



## Langsamer Walzer

Im 3/4 Takt getanzt, zeichnet sich durch elegante und fließende Bewegungen aus.



## Wiener Walzer

Der dynamische, schwingende Walzer im klassischen 3/4 Takt.



## Tango

Im 2/4 Takt oder variabel getanzt, bekannt für seinen leidenschaftlichen und präzisen Stil.



## Foxtrott

Ein eleganter Tanz im 4/4 Takt mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen.



# Übersicht: Lateinamerikanische Tänze

Tanz	Takt/Zählweise	Charakter
Cha-Cha-Cha	4/4	Rhythmisch, verspielt
Samba	2/4 / 4/4 (Variiert)	Energisch, federnd
Rumba	4/4	Sinnlich, langsam
Salsa	4/4	Lebensfroh, energiegeladen
Jive	4/4	Sprunghaft, energiegeladen

# Vergleich: Klassische vs. Lateinamerikanische Tänze



## Klassische Tänze

Die Welt der klassischen Tänze zeichnet sich durch elegante, fließende Bewegungen aus.

- Geschlossene Tanzhaltung als charakteristisches Merkmal
- Besondere Betonung auf aufrechter Haltung und klaren Linien
- Traditionelle Ballsaal-Atmosphäre prägt den Tanzstil



## Lateinamerikanische Tänze

Lateinamerikanische Tänze bestechen durch ihre lebendige, ausdrucksstarke Dynamik.

- Flexible Tanzhaltung mit häufig offenen Figuren
- Charakteristische Hüft- und Körperbewegungen
- Lebhaft und temperamentvolle Atmosphäre

# Tipps für Anfänger

## 1 Grundsritte üben

Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Beherrschung der Grundsritte jedes Tanzes.

## 3 Haltung verbessern

Arbeiten Sie an Ihrer Körperhaltung, um eleganter und selbstbewusster zu tanzen.

## 2 Rhythmusgefühl entwickeln

Hören Sie aufmerksam auf die Musik und versuchen Sie, den Takt zu fühlen.

## 4 Regelmäßig üben

Tanzen Sie regelmäßig, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern und Selbstvertrauen aufzubauen.



# Vorteile des Tanzens



## Gesundheit

Tanzen verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt die Muskeln.



## Kognitive Fähigkeiten

Tanzen fördert die Gedächtnisleistung und verbessert die Koordination.



## Stimmung

Tanzen hebt die Stimmung und reduziert Stress.



## Soziale Kontakte

Tanzen bietet Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen und Freundschaften zu knüpfen.

# Fazit: Die Welt des Tanzes entdecken



## Klassische Eleganz

Die traditionellen Tänze bieten eine zeitlose Kombination aus Anmut und Präzision, ideal für alle, die elegante Bewegungen lieben.

[Tanzkurs finden](#)

[Mehr Tanztipps](#)



## Lateinamerikanische Lebensfreude

Entdecken Sie die mitreißenden Rhythmen und ausdrucksstarken Bewegungen der lateinamerikanischen Tänze.



## Gemeinsam Tanzen

Verbessern Sie Ihre Fitness, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und knüpfen Sie neue Kontakte in der vielfältigen Tanzgemeinschaft.