



EXTRA-BLATT Disco-Fox 1



INFORMATIONEN ZUR MUSIK

Disco-Fox ist der wichtigste Tanz von allen. Denn er kann auf jede Musik getanzt werden, egal ob sie langsam oder schnell ist. Dies ist deshalb praktisch, weil man auch als ungeübter Tänzer damit sogar auf Walzer, Rock'n Roll oder Tango tanzen könnte. Wenn Sie nicht sicher sind, um welchen Tanz es sich eigentlich handelt, wählen Sie den Disco-Fox, und Sie werden ein gutes Bild abgeben.

Der Grundschrift, sowie jede Figur oder Drehung haben immer „2 Schritte und 1 Tap“, die genau auf die Grundschräge gesetzt werden. Die Grundschräge in der Musik sind immer betont. Durch sie entsteht die Geschwindigkeit, in der Sie zu tanzen haben. Sollte ein Lied sehr schnell sein, können Sie auch in der halben Geschwindigkeit tanzen. So können Sie auch auf Rock'n Roll Musik gemütlich tanzen, ohne gleich außer Atem zu kommen.



BESCHREIBUNG DER TANZSCHRITTE

Beim Tanzen ruht das Körpergewicht immer nur auf einem Fuß, nie auf beiden Füßen gleichzeitig. Bei jedem „Schritt“ wird also das Körpergewicht vollständig von einem auf den anderen Fuß übertragen. Wenn Sie einen „Schritt“ mit einem Fuß machen, unabhängig von der Richtung des „Schrittes“, so wird der andere Fuß nicht nachgezogen. Der andere Fuß bleibt einfach dort, wo er sich gerade befindet.

Ein „Tap“ (kann auch „Tip“ genannt werden) wird immer neben dem anderen Fuß gemacht, egal ob Sie gerade den Grundschrift, eine Drehung oder eine Figur tanzen. Bei einem „Tap“ berührt nur die Fußspitze den Boden, die Ferse wird also nicht aufgesetzt. Würden Sie den „Tap“ übrigens nicht neben den anderen Fuß setzen, sondern in irgendeine andere Richtung, könnte dies dazu führen, daß Sie insgesamt zu langsam werden.

HERRENSCHRITTE:

Grundschrift am Platz:

- 1 = Seitwärtsschrift linker Fuß
- 2 = rechten Fuß am Platz belasten
- 3 = Tap mit der linken Fußspitze

Diesen Grundschrift können Sie auch leicht nach rechts drehen. Durch Ihre gute Führung entsteht sogar eine sehr schwungvolle Drehung nach rechts. Dazu schieben Sie die Dame beim „Tap“ von sich weg und ziehen sie beim ersten „Schritt“ des nächsten Grundschriftes wieder zu sich her. So „klappen“ Sie praktisch immer auf und zu, während Sie sich drehen. Toll! Genauso ist es möglich, den 1. und den 2. „Schritt“ vorwärts oder rückwärts zu setzen. Die Zahl der Varianten ist unbegrenzt.

TANZEN MACHT SPASS!



DAMENSCHRITTE:

Grundschrift am Platz:

- 1 = Vorwärtsschrift rechter Fuß
- 2 = linken Fuß am Platz belasten
- 3 = Tap mit der rechten Fußspitze

Sobald der Grundschrift nach rechts gedreht wird, setzen Sie als Dame den ersten „Schritt“ vorwärts und nicht mehr seitwärts. Dies ergibt sich automatisch durch die Führung des Herrn. Bei der schwungvollen Drehung geht der 1. „Schritt“ stark zwischen die Füße des Herrn. Beim „Tap“ werden Sie von ihm weggeschoben. Viel Spaß dabei! Lassen Sie sich auch mal überraschen, mit Vorwärts- und Rückwärtsschriften, bei den „Schritten“ 1 und 2. Als Dame dürfen Sie sich einfach führen lassen...

INTENSIV-TANZSCHULE
Inh. Birgit Schober
Büro: Schwarzgrabenweg 20
85757 Karlsfeld
Tel. 08131-57191
www.intensiv-tanzschule.de



EXTRA-BLATT Disco-Fox 1



1. Figur: Damensolo

Dies ist eine Figur, bei der man sich, nach einer tollen Drehung der Dame, erst fast gegenübersteht. Danach gelangt man wieder in die normale Tanzhaltung. In dieser „Gegenüberstellung“ haben beide Partner nur eine Hand gefaßt, die andere Hand ist hierbei losgelassen. Wenn der Herr nun z.B. nur mit seiner linken Hand die rechte Hand der Dame hält, so darf der Abstand der beiden Partner nicht zu groß werden. Denn Sie tanzen ja immer das Schema „Schritt-Schritt-Tap“. Und das bedeutet, daß Sie nur wenige Schritte zur Verfügung haben, um auch wieder in die normale Tanzhaltung zurück zu gelangen. Deshalb gilt für alle Figuren im Disco-Fox, bei denen Sie sich beide nur mit einer Hand halten, daß Sie den „dazugehörigen“ Ellenbogen einfach nur nah an Ihrem eigenen Körper zu halten haben. Wenn Sie den Ellenbogen des freischwingenden Armes sogar auch nah an Ihrem eigenen Körper halten, wobei die Höhe der Hand ungefähr in Taillenhöhe sein sollte, so schaffen Sie damit eine tolle Voraussetzung, auch blitzschnell in andere tolle Drehungen oder in andere tolle Figuren zu gelangen. Und das sieht nicht nur prima aus, sondern es macht auch sehr viel Spaß! (Denken Sie also bei dem nun gleich beschriebenen „Damensolo“ einfach an Ihre Ellenbogen...) Übrigens können Sie das Damensolo nach einer beliebigen Anzahl von Grundschritten tanzen. Der Herr sollte die Dame nur rechtzeitig und deutlich in das Damensolo führen. Und genau diese Herren sind bei den Damen sehr beliebt. Also, auf geht's!

HERRENSCHRITTE:

Damensolo:

Der Herr tanzt 2 Grundschritte am Platz, ohne zu drehen. Während seines 1. Grundschrittes dreht die Dame heraus. Und während seines 2. Grundschrittes dreht die Dame wieder herein.

Beim 1. Grundschritt heben Sie, genau beim 1. „Schritt“, die linke Hand hoch und schieben die Dame, mit Ihrer rechten Hand, unter den gefaßten Händen durch. Dies ist das „Rausdrehen“ der Dame. Beim 2. Schritt, der am Platz belastet wird, passiert nichts. Und beim „Tap“ gehen die gefaßten Hände automatisch nach unten. Die Dame steht nun leicht an Ihrer linken Seite. Beim 2. Grundschritt ziehen Sie, genau beim 1. „Schritt“, mit Ihrer linken Hand und führen somit die Dame wieder zurück. Dies ist das „Reindrehen“ der Dame. Auch hier passiert nichts beim zweiten „Schritt“, der am Platz belastet wird. Beim „Tap“ stehen Sie sich beide noch gegenüber, ohne die normale Tanzhaltung erreicht zu haben. Nach diesem „Reindrehen“ der Dame können Sie mit einem Grundschritt wieder in die Tanzhaltung gehen, oder Sie gehen von hier aus direkt in eine andere Figur. Denn dieses Damensolo eignet sich insgesamt prima als Einleitung für tolle Drehfiguren. Sie glauben ja gar nicht, wieviel Spaß solche Drehfiguren machen! Viele staunen und bewundern diese guten Tänzer. Und es ist gar nicht so schwer, wie es manchmal aussieht!

DAMENSCHRITTE:

Damensolo:

a. „Rausdrehen“:

- 1 = Vorwärtsschritt rechter Fuß *dabei nach rechts drehen*
- 2 = linken Fuß am Platz belasten
- 3 = Tap mit der rechten Fußspitze

b. „Reindrehen“:

- 1 = Rückwärtsschritt rechter Fuß *dabei nach links drehen*
- 2 = linken Fuß am Platz belasten
- 3 = Tap mit der rechten Fußspitze

Beim „Rausdrehen“ drehen Sie als Dame, beim ersten „Schritt“ unter den gefaßten Händen durch. Vom Herrn bekommen Sie den Schwung, indem er Sie mit seiner rechten Hand an Ihrer linken Schulter anschiebt. Wichtig für Sie ist, daß Sie eben genau beim ersten „Schritt“ stark „durchdrehen“. Beim zweiten „Schritt“ findet keine Drehung mehr statt. Beim „Tap“ stehen Sie sich beide noch gegenüber, ohne die normale Tanzhaltung erreicht zu haben. Beim „Reindrehen“ drehen Sie wieder, beim ersten „Schritt“, unter den gefaßten Händen zurück. Der Herr wird Sie unterstützen, indem er Sie stark zu sich herzieht. Beim 2. „Schritt“ findet keine Drehung statt. Und auch hier stehen Sie sich beide beim „Tap“ gegenüber oder Sie sind schon fast wieder in der normalen Tanzhaltung. Dies ist davon abhängig, was der Herr hiernach tanzen möchte. Lassen Sie sich einfach von ihm überraschen!



TANZFOLGEN: Übungsfolge:
4 x Grundschritt
2 x Damensolo

Sie können auch beliebig viele Grundschritte tanzen, variiert mit Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen. Und auch die Anzahl der Damensolos ist beliebig. Bitte überlassen Sie dies dem Herrn.

P.S. Sie können Ihre Kenntnisse jederzeit auffrischen. Buchen Sie Wiederholungsstunden zum halben Preis.