

ANDREAS TIPPEL

DAS DAS IST TANZEN TANZEN

Leicht zum Profi werden



CHA CHA

SLOWFOX

SAMBA

QUICKSTEP

BAND II

INHALTSVERZEICHNIS – BAND II

Grundprinzipien des Tanzens.....	- 25 -
Tanzen und Musik.....	- 31 -
Die Standardtänze.....	- 35 -
Der Langsame Walzer – „Genuss“.....	- 35 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 36 -
C.1. Geschlossener Telemark.....	- 36 -
C.2. Offener Telemark	- 37 -
C.3. Geschlossener Impetus	- 38 -
C.4. Offener Impetus.....	- 39 -
C.5. Linksachse	- 40 -
C.6. Außenseitliche Achsendrehung.....	- 41 -
C.7. Überdrehte Rechtskreisdrehung	- 42 -
C.8. Basic Flechte in Promenade geendet.....	- 43 -
C.9. Flechte in Promenade geendet {aus Promenade}.....	- 44 -
Figuren der Schwierigkeit D:	- 45 -
D.1. Linkskreisdrehung.....	- 45 -
D.2. Gedrehter Lockstep nach rechts.....	- 46 -
D.3. Gedrehter Lockstep nach links.....	- 47 -
D.4. Seitlicher Lockstep {aus Promenade}.....	- 48 -
D.5. Rückfall	- 49 -
D.6. Rückfall mit Achse.....	- 50 -
D.7. Linkswischer †††.....	- 51 -
D.8. Linkswischer {aus Promenade} †††.....	- 52 -
D.9. Contra Check †††.....	- 53 -
Folgendvorschläge	- 54 -
Der Tango – „Kraft“.....	- 57 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 58 -
C.1. Promenaden Rechtsdrehung {in Ecken}	- 58 -
C.2. Twist Rechtsdrehung {in Ecken}	- 59 -
C.3. Rückfall Vierschritt {in Ecken}	- 60 -
C.4. Rückfall mit Achse	- 61 -
C.5. Chase	- 62 -
C.6. Überdrehter Rückfall mit Achse.....	- 63 -

Figuren der Schwierigkeit D:.....	- 64 -
D.1. Kehre Variante 1	- 64 -
D.2. Kehre Variante 2	- 65 -
D.3. Kehre Variante 3	- 66 -
D.4. Kehre Variante 4	- 67 -
D.5. Contra Check †††.....	- 68 -
D.6. Ronde †††	- 69 -
Folgvorschläge	- 70 -
Der Wiener Walzer – „Beschwingtheit“	- 71 -
Figuren der Schwierigkeit B:	- 72 -
B.1. Contra Check	- 72 -
B.2. Rechtsfleckerl.....	- 73 -
B.3. Linksfleckerl.....	- 74 -
B.4. Rechtsachsendrehung	- 75 -
Folgvorschläge	- 76 -
Der Slowfox – „Souveränität“	- 77 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 78 -
C.1. Geschwebter Federschnitt	- 78 -
C.2. Geschlossener Telemark	- 79 -
C.3. Offener Telemark	- 80 -
C.4. Geschwebter Telemark.....	- 81 -
C.5. Geschwebter Telemark in Promenade geendet.....	- 82 -
C.6. Rechtstelemark	- 83 -
C.7. Geschwebter Rechtstelemark.....	- 84 -
C.8. Rückwärtiger Federschnitt.....	- 85 -
C.9. Rückwärtiger Dreierschritt.....	- 86 -
Figuren der Schwierigkeit D:.....	- 87 -
D.1. Rückfall mit Achse.....	- 87 -
D.2. Rückfall mit Flechtenende	- 88 -
D.3. Hover Cross {in Ecken}.....	- 89 -
D.4. Twist Drehung.....	- 90 -
D.5. Linkskreiseldrehung.....	- 91 -
D.6. Linkswelle.....	- 92 -
Folgvorschläge	- 93 -

Der Quickstep – „Spritzigkeit“	- 95 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 96 -
C.1. Geschlossener Telemark.....	- 96 -
C.2. Offener Telemark	- 97 -
C.3. Geschlossener Impetus	- 98 -
C.4. Offener Impetus.....	- 99 -
C.5. Viererlauf.....	- 100 -
C.6. Sechserlauf.....	- 101 -
C.7. Endlauf in Promenade geendet.....	- 102 -
C.8. Rechtsdrehung {aus Promenade – in Ecken}.....	- 103 -
C.9. Offene Rechtsdrehung {aus Promenade}	- 104 -
Figuren der Schwierigkeit D:	- 105 -
D.1. Topsy nach links.....	- 105 -
D.2. Topsy nach rechts.....	- 106 -
D.3. Fishtail	- 107 -
D.4. Linkskreiseldrehung	- 108 -
D.5. Linksachse	- 109 -
D.6. Gelaufene Rechtsdrehung	- 110 -
D.7. V6	- 112 -
D.8. Tippel Chassé	- 114 -
Folgvorschläge	- 116 -
Die Lateintänze.....	- 119 -
Die Samba – „Dynamik“	- 119 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 120 -
C.1. Close Rocks	- 120 -
C.2. Open Rocks.....	- 121 -
C.3. Backward Rocks.....	- 122 -
C.4. Plait	- 123 -
C.5. Samba Locksteps {aus Promenade}	- 124 -
C.6. Rechtsrolle	- 125 -
C.7. Rolling of the Arm {aus Promenade}	- 126 -
C.8. Linksdrehung	- 127 -
C.9. Argentine Cross	- 128 -

Figuren der Schwierigkeit D:.....	- 129 -
D.1. Fußwechsel in Schattenhaltung.....	- 129 -
D.2. Fußwechsel in geschlossene Haltung.....	- 130 -
D.3. Cruzado Locksteps {in Schattenhaltung}	- 131 -
D.4. Botafogos {in Schattenhaltung}	- 132 -
D.5. Zirkuläre Voltas nach rechts {in Schattenhaltung}	- 133 -
D.6. Zirkuläre Voltas nach links {in Schattenhaltung}	- 134 -
D.7. Corta Jaca.....	- 135 -
D.8. Promenadenläufe {aus Promenade}	- 136 -
D.9. Linksrolle {in Schattenhaltung} †††	- 137 -
Folgvorschläge	- 138 -
Der Cha-Cha – „Koketterie“	- 139 -
Figuren der Schwierigkeit C:.....	- 140 -
C.1. Natural Top.....	- 140 -
C.2. Reverse Top.....	- 141 -
C.3. Spiraldrehung	- 142 -
C.4. Curl {offen gegenüber}	- 143 -
C.5. Cuban Breaks nach rechts {Doppelhandhaltung}.....	- 144 -
C.6. Cuban Breaks nach links {Doppelhandhaltung}	- 145 -
C.7. Split Cuban Breaks nach rechts {Doppelhandhaltung}	- 146 -
C.8. Split Cuban Breaks nach links {Doppelhandhaltung}	- 147 -
Figuren der Schwierigkeit D:.....	- 148 -
D.1. Geschlossener Hip Twist	- 148 -
D.2. Offener Hip Twist	- 149 -
D.3. Geschlossener Hip Twist mit Spiraldrehung	- 150 -
D.4. Offener Hip Twist mit Spiraldrehung	- 151 -
D.5. Sweetheart {offen gegenüber}	- 152 -
D.6. Rope Spinning.....	- 154 -
D.7. Turkish Towel.....	- 156 -
D.8. Follow my Leader {offen gegenüber}	- 158 -
Folgvorschläge	- 160 -

Die Rumba – „Sehnsucht“	- 161 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 162 -
C.1. Natural Top.....	- 162 -
C.2. Reverse Top.....	- 163 -
C.3. Spiraldrehung.....	- 164 -
C.4. Curl {offen gegenüber}	- 165 -
C.5. Sliding Doors {aus Fan}.....	- 166 -
C.6. Gehschritte.....	- 167 -
C.7. Gehschritte mit Spiraldrehung.....	- 168 -
Figuren der Schwierigkeit D:	- 172 -
D.1. Geschlossener Hip Twist.....	- 172 -
D.2. Offener Hip Twist	- 173 -
D.3. Kontinuierlicher Hip Twist	- 174 -
D.4. Zirkulärer Hip Twist.....	- 175 -
D.5. Three Threes {offen gegenüber}	- 176 -
D.6. Rope Spinning	- 177 -
D.7. Drei Alemanas {aus Fan}	- 178 -
Folgvorschläge	- 180 -
Der Paso Doble – „Stolz“	- 181 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 182 -
C.1. Rückfall Wischer	- 182 -
C.2. Rückfall	- 183 -
C.3. Spanish Line mit rechts {aus Promenade}	- 184 -
C.4. Spanish Line mit links {aus Promenade}	- 185 -
C.5. Bewegende Drehungen nach rechts.....	- 186 -
C.6. Bewegende Drehungen nach links	- 188 -
Figuren der Schwierigkeit D:	- 189 -
D.1. Synkopierte Chassé.....	- 189 -
D.2. Synkopierte Trennung	- 190 -
D.3. Chassé Cape	- 192 -
D.4. Left Foot Variation.....	- 194 -
D.5. Coup de Pique mit rechts	- 196 -
D.6. Coup de Pique mit links	- 197 -
D.7. Synkopierter Coup de Pique.....	- 198 -
D.8. Twist Drehungen	- 200 -
Folgvorschläge	- 202 -

Der Jive – „Ausgelassenheit“	- 203 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 204 -
C.1. Ball Change	- 204 -
C.2. Curly Whip	- 205 -
C.3. Throwaway Whip	- 206 -
C.4. Reverse Whip	- 207 -
C.5. Windmühle {Doppelhandhaltung}	- 208 -
C.6. Fallaway Throwaway	- 209 -
Figuren der Schwierigkeit D:	- 210 -
D.1. Chicken Walks	- 210 -
D.2. Rolling of the Arm {offen gegenüber}	- 211 -
D.3. Platzwechsel von rechts nach links mit Extra Drehung	- 212 -
D.4. Überdrehter Platzwechsel von links nach rechts	- 213 -
D.5. Überdrehter Fallaway Throwaway	- 214 -
D.6. Flicks into Break {Doppelhandhaltung}	- 215 -
D.7. Variation 3-4-5 {Doppelhandhaltung}	- 216 -
D.8. Langsame Toe Heel Swivels {Doppelhandhaltung}	- 218 -
D.9. Schnelle Toe Heel Swivels {Doppelhandhaltung}	- 219 -
Folgvorschläge	- 220 -
Sonstige Tänze	- 221 -
Der Viennese Swing	- 221 -
Figuren der Schwierigkeit B:	- 222 -
B.1. Grundschrift nach links	- 222 -
B.2. Grundschrift nach rechts	- 223 -
B.3. Platzwechsel nach rechts	- 224 -
B.4. Platzwechsel nach links	- 225 -
B.5. Gehschritte nach links {aus Promenade}	- 226 -
B.6. Gehschritte nach rechts {aus Promenade}	- 227 -
B.7. Gehschritte	- 228 -
B.8. Walzer Drehungen	- 229 -
Folgvorschläge	- 230 -

Der Glenroy Foxtrot	- 231 -
Figuren der Schwierigkeit B:	- 232 -
B.1. Federschnitt	- 232 -
B.2. Gekurvter Federschnitt	- 233 -
B.3. Rechtsdrehung {aus Promenade}	- 234 -
B.4. Linksdrehung	- 235 -
B.5. Federende	- 236 -
B.6. Federschnitt {aus Promenade}	- 237 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 238 -
C.1. Geschlossener Telemark	- 238 -
C.2. Offener Telemark	- 239 -
C.3. Geschlossener Impetus	- 240 -
C.4. Kehre	- 241 -
C.5. Verzögerte Rechtsdrehung {aus Promenade}	- 242 -
Figuren der Schwierigkeit D:	- 243 -
D.1. Chair	- 243 -
D.2. Geschwebte Promenade	- 244 -
D.3. Contra Check	- 245 -
Folgvorschläge	- 246 -
Der Mambo	- 247 -
Figuren der Schwierigkeit C:	- 248 -
C.1. Fan	- 248 -
C.2. Alemana	- 249 -
C.3. Hand to Hand	- 250 -
C.4. New Yorker	- 251 -
C.5. Seitlicher Ausfallschritt	- 252 -
C.6. Kontinuierliche Damendrehung	- 253 -
C.7. Kick Chassé	- 254 -
C.8. Sterbender Schwan	- 255 -
Folgvorschläge	- 256 -

Die Rumba – „Sehnsucht“

Die Rumba ist ein afrokubanischer Werbungstanz, der flirtend, erobernd und erotisch wirken soll und im $\frac{4}{4}$ - Takt mit 25-27 Takten in der Minute getanzt wird. Die Dame schwankt zwischen Hingabe und Flucht, der Herr zwischen Selbstherrlichkeit und Zuneigung. Die Rumba erfordert vom Paar Ausdruckskraft und Sparsamkeit der Mittel und ist seit 1963 im Turnierprogramm.

Die Rumba entstand ursprünglich als Sammelbegriff für viele kubanische Paartänze und bedeutet so viel wie „Fest“ oder „Tanz“. Sie wird oft als leidenschaftlicher Werbetanz beschrieben, bei dem die Dame versucht, mit auffälligen Hüftbewegungen den Herren zu verführen.

Die Rumba kam um 1930 über New York nach Europa. Die erste bekannte Choreographie ist bis heute unter dem Begriff „Carré-Rumba“ bekannt. Jedoch geriet die Rumba bald wieder in Vergessenheit und wurde erst nach 1945 wiederentdeckt. Viele Jahre wurde über die Normierung der Rumba-Technik gestritten. Der uns heute bekannte „kubanische Stil“ setzte sich jedoch allmählich durch. Da nahezu alle Turnierpaar diesen Stil tanzten, wurde er schließlich als Turniergrundlage anerkannt.

Die beschriebenen Drehungen müssen immer zwischen dem vorhergehenden und dem gekennzeichneten Schritt ausgeführt werden.

VORSICHT

C.3. Spiraldrehung

Herrenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Links	seitwärts	Ballen flach	
2	3	Rechts	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Links	schließen	Ballen flach	
4	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	
5	3	Links	am Platz	Ballen flach	
6	4,1	Rechts	vorwärts	Ballen flach	$\frac{1}{8}$ nach links

Damenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	$\frac{2}{8}$ nach rechts
2	3	Links	am Platz	Ballen flach	$\frac{1}{8}$ nach links
3	4,1	Rechts	Spiraldrehung vorwärts	Ballen flach	$\frac{3}{4}$ nach links (Spiraldrehung)
4	2	Links	vorwärts	Ballen flach	$\frac{1}{8}$ nach links
5	3	Rechts	vorwärts	Ballen flach	
6	4,1	Links	rückwärts	Ballen flach	$\frac{1}{2}$ nach links

Nachfolgende Figuren:

- A.1. Grundschrift
- B.8. Aida {nach Schritt 3}
- C.4. Curl {offen gegenüber}
- D.2. Offener Hip Twist
- C.6. Schritte 4-12 der Gehschritte {nach Schritt 3}
- C.7. Schritte 4-12 der Gehschritte mit Spiraldrehung {nach Schritt 3}
- D.5. Three Threes {offen gegenüber}

C.4. Curl {offen gegenüber}

Herrenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Links	vorwärts	Ballen flach	
2	3	Rechts	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Links	schließen	Ballen flach	
4	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	
5	3	Links	am Platz	Ballen flach	
6	4,1	Rechts	seitwärts	Ballen flach	$\frac{1}{8}$ nach links

Damenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	
2	3	Links	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Rechts	Spiraldrehung vorwärts	Ballen flach	$\frac{3}{4}$ nach links (Spiraldrehung)
4	2	Links	vorwärts	Ballen flach	$\frac{1}{8}$ nach links
5	3	Rechts	vorwärts	Ballen flach	
6	4,1	Links	rückwärts	Ballen flach	$\frac{1}{2}$ nach links

Nachfolgende Figuren:

- A.3. Alemana
- A.4. Hockey Stick
- B.8. Aida {nach Schritt 3}
- C.5. Sliding Doors {aus Fan}
- D.7. Drei Alemanas {aus Fan}

Figuren der Schwierigkeit D:

D.1. Geschlossener Hip Twist

Herrenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Links	seitwärts	Ballen flach	
2	3	Rechts	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Links	schließen	Ballen flach	
4	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	
5	3	Links	am Platz	Ballen flach	
6	4,1	Rechts	seitwärts	Ballen flach	$\frac{1}{8}$ nach links

Damenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	$\frac{3}{8}$ nach rechts
2	3	Links	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Rechts	seitwärts	Ballen flach	$\frac{3}{8}$ nach links
4	2	Links	vorwärts	Ballen flach	$\frac{1}{4}$ nach rechts
5	3	Rechts	vorwärts	Ballen flach	
6	4,1	Links	rückwärts	Ballen flach	$\frac{5}{8}$ nach links

Nachfolgende Figuren:

- A.3. Alemana
- A.4. Hockey Stick
- B.8. Aida {nach Schritt 3}
- C.5. Sliding Doors {aus Fan}
- D.7. Drei Alemanas {aus Fan}

D.2. Offener Hip Twist

Herrenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Links	vorwärts	Ballen flach	
2	3	Rechts	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Links	schließen	Ballen flach	
4	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	
5	3	Links	am Platz	Ballen flach	
6	4,1	Rechts	seitwärts	Ballen flach	$\frac{1}{8}$ nach links

Damenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	
2	3	Links	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Rechts	vorwärts	Ballen flach	
4	2	Links	vorwärts	Ballen flach	$\frac{1}{4}$ nach rechts
5	3	Rechts	vorwärts	Ballen flach	
6	4,1	Links	rückwärts	Ballen flach	$\frac{5}{8}$ nach links

Nachfolgende Figuren:

- A.3. Alemana
- A.4. Hockey Stick
- C.5. Sliding Doors {aus Fan}
- D.7. Drei Alemanas {aus Fan}

D.3. Kontinuierlicher Hip Twist

Herrenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Links	seitwärts	Ballen flach	
2	3	Rechts	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Links	seitwärts	Ballen flach	
4	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	$\frac{1}{8}$ nach rechts
5	3	Links	am Platz	Ballen flach	
6	4,1	Rechts	schließen	Ballen flach	$\frac{3}{8}$ nach rechts

Damenschritte:

Schritt	TS	Fuß	Schrittführung	Fußarbeit	Drehung
1	2	Rechts	rückwärts	Ballen flach	$\frac{1}{4} - \frac{3}{8}$ nach rechts
2	3	Links	am Platz	Ballen flach	
3	4,1	Rechts	schließen	Ballen flach	$\frac{1}{4} - \frac{3}{8}$ nach links
4	2	Links	vorwärts über Kreuz	Ballen flach	$\frac{1}{4}$ nach rechts
5	3	Rechts	vorwärts über Kreuz	Ballen flach	$\frac{1}{4}$ nach links
6	4,1	Links	seitwärts	Ballen flach	$\frac{1}{2}$ nach rechts

Nachfolgende Figuren:

- A.1. Grundschrift
- A.5. Unterarm Drehung nach links
- A.7. Hand to Hand nach rechts
- B.1. New Yorker nach rechts
- B.3. Spot Turn nach rechts
- B.5. Schulter zu Schulter
- B.6. Opening Out nach rechts
- C.2. Reverse Top
- C.3. Spiraldrehung
- C.6. Gehschritte
- C.7. Gehschritte mit Spiraldrehung
- D.1. Geschlossener Hip Twist
- D.3. Kontinuierlicher Hip Twist
- D.4. Zirkulärer Hip Twist
- D.6. Rope Spinning