

Turn, turn, turn, turn – everybody loves to turn ...

Doch wie lernt man Drehungen am besten?

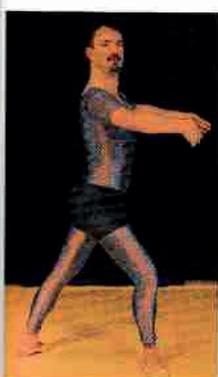


EN DEHORS UND EN DEDANS

Die beiden Begriffe beschreiben die Bewegung der Standbeinferse oder des freien Beines Richtung medial (en dedans) bzw. lateral (en dehors) und führen daher anfänglich oft zur Verwirrung.

Kurz gesagt: Das muss jeder für sich selbst herausfinden. Eine ultimative Nonplusultra-Lösung gibt es hierfür nicht. Aber man kann an verschiedene Techniken herangehen und die für sich passendste heraussuchen.

Alle genannten und beschriebenen Techniken sind ohne jegliche Bewertung zu sehen. Einige Tänzer mögen eher die Klassik, andere wiederum fühlen sich im Modern Dance mehr zu Hause und wieder andere gehen mit unkonventionellen Mitteln an die Sache heran. Letztlich zählt das Ergebnis. Das Aufzeigen der Unterschiede bezieht sich auf Drehungen in der Balance und auf meine persönlichen Erfahrungen im Umgang mit unterschiedlichen Studenten verschiedenster Tanzrichtungen und Levels. Folgende Ausführungen sind ein Abriss der Herangehensweisen und können das gesamte Spektrum an Möglichkeiten in keiner Weise abdecken.



1 Die „klassische“ Dreh-Technik, wie sie häufig im Ballett unterrichtet wird, geht von der Drehbewegung in der komplett gestreckten Achse und dem Mittelpunkt im Körper unterhalb des Solarplexus aus.

Dieser Mittelpunkt vermittelt den Tänzenden eine Leichtigkeit und gibt den Beinen sozusagen Freiheit, da man sich stark aus den Hüftgelenken nach oben zieht, was den Beinen Bewegungsfreiheit gibt. Der Schwung für die Drehung wird durch das vorbereitende Plié mit der anschließenden Streckung sowie durch das Schließen des äußeren Präparationsarms vor dem Körper erreicht. Das Gefühl für die Bewegung ist dabei eher „zu“ als „auf“ – alles führt zur Körpermitte hin.

2 Die „moderne“ Dreh-Technik, wie sie häufig im Modern Dance unterrichtet wird, geht von der Drehbewegung ohne ein zwingend gestrecktes Bein aus. Eine Balance-Drehung kann folglich durchaus auch im Plié stattfinden. Die Initiatoren für die Drehung sind ähnlich wie im Ballett das vorbereitende Plié/die vorbereitende Streckung und vor allem der Einsatz der Atmung: einatmen in gestreckten Drehungen, ausatmen in Plié-Drehungen. Da Arme im Modern Dance häufig als Stilmittel für den Ausdruck benutzt werden, werden sie während der Drehung eher „dekorativ“ als tatsächlich funktional eingesetzt – was jetzt aber nicht heißen soll, dass im Modern Dance die Arme nicht für Drehungen genutzt würden. So oder so: Die Drehungen im Modern Dance sind oft Drehungen aus einem Impuls heraus, der durch die vorherige Bewegung initiiert wird.



Foto: André Elbing

3 Die amerikanische Jazz-Dance-Technik, welche häufig auch im Musical-Bereich zum Einsatz kommt, nutzt als Hauptinitiator den aktiven Einsatz der Standbeinferse sowohl für En-dehors- als auch En-dedans-Drehungen. Die Arme werden bei En-dehors-Drehungen – konträr zur klassischen Technik – eher aufgemacht und damit als Schwunggeber genutzt. Ebenfalls wird hier natürlich das Plié als vorbereitende Bewegung für den Schwung genutzt. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Mischung der jeweils stärksten Punkte jeder Technik zum schnellsten und effektivsten Ergebnis im Laien- und Amateurbereich führt:

- Den Körpermittelpunkt unterhalb des Solarplexus setzen (klassische Technik)
- Den Impuls für die Drehung mit der Atmung initiieren (moderne Technik)
- Den Schwung für die Drehung aktiv aus der Standbeinferse holen (Jazz-Technik)

Wieder einmal mehr zeigt sich, dass es sich lohnt, über den Tellerrand zu schauen. ●

Said el Amir