

In loser Folge möchte ich Ihnen hier die ersten, grundlegenden Drehtechniken vermitteln, die eine jede Tänzerin erlernen sollte.

Allein schon mit den sechs einfachen Basisdrehungen

3-Schritt-Drehung

Tipp-Turn (über vorn und rück)

Pencil-Turn

Pivot-Turn

Arabeske-Wende

Promenade

lässt sich jeder Tanz effektiv und abwechslungsreich gestalten, Balancen werden einfacher, und die Haltung wird deutlich verbessert.

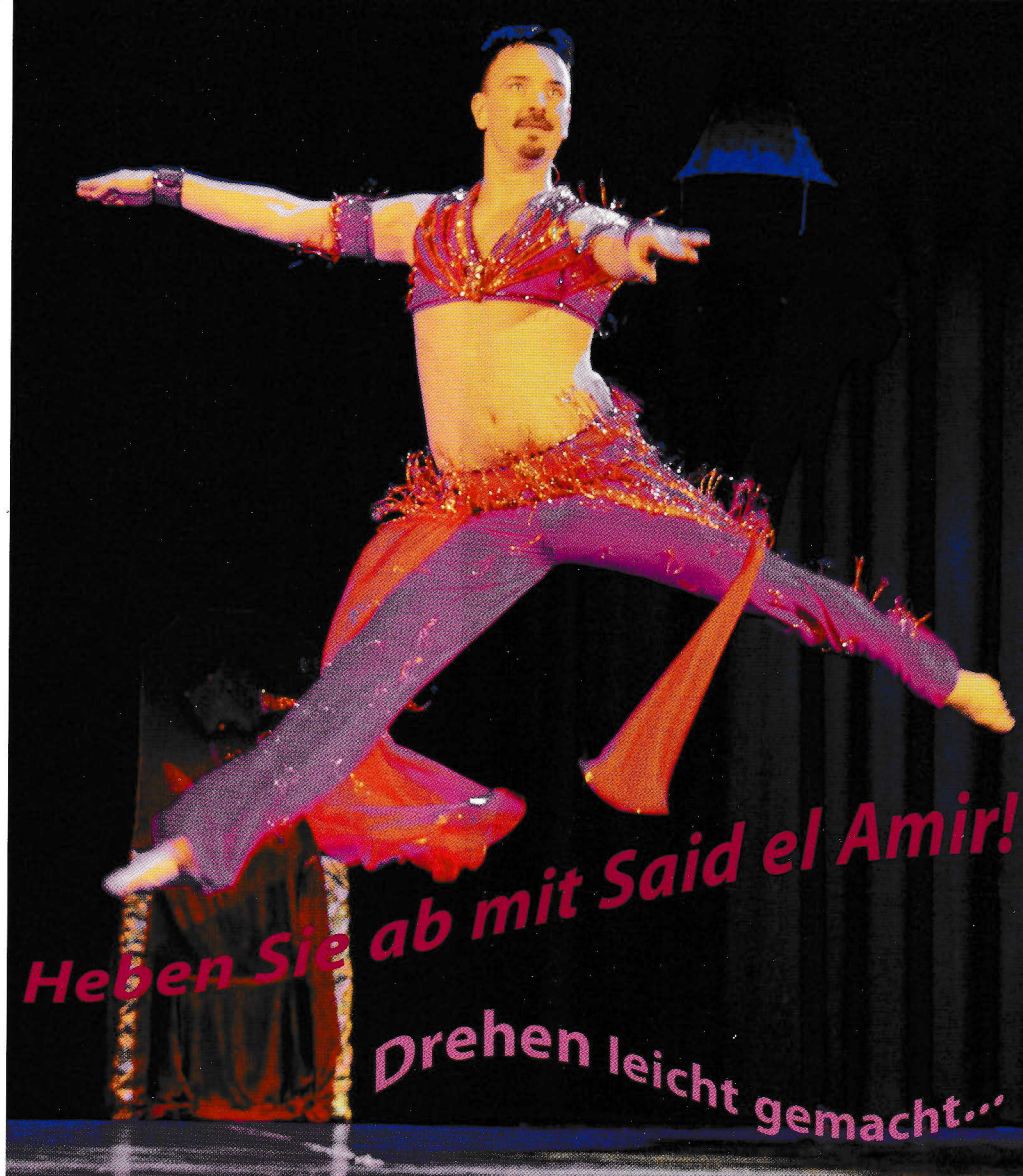
Lassen Sie mich zunächst klarstellen: Dies ist nur meine Meinung und nicht als das Non-Plus-Ultra zu sehen. Jede/r muss für sich selbst die beste Drehtechnik finden. Nach über 25 Jahren Erfahrung kann ich allderings mit Bestimmtheit sagen: **Mit der hier beschriebenen Technik hat noch jede/r in meinen Kursen das Drehen erlernt.**

Das Tanzen kann man nicht allein durch das Nacharbeiten theoretischer Abläufe erlernen, sondern vor allem in regelmäßigem, qualifiziertem Unterricht – aber das versteht sich wohl von selbst!

Die Hinweise hier sollen Sie in Ihrem Kurs unterstützen und Ihr Training zuhause begleiten...

Grundsätzlich: Bitte üben Sie unbedingt immer sofort beide Seiten!

Es trainiert das Gehirn, es automatisiert Bewegungsabläufe, es lässt Schrittfolgen leichter erlernen.



1. Teil: 3-SCHRITT-DREHUNG

Beginnen wir mit der vermeintlich einfachsten Drehfolge, der **3-Schritt-Drehung** oder auch 3-Punkt-Drehung. Der Name ist Programm – es ist so einfach, wie es klingt! Doch darin liegt das eigentliche Problem; weil es ja „so einfach“ ist, wird häufig vergessen, die Technik zu erklären.

Entscheiden Sie sich, zu welcher Seite Sie später drehen möchten.

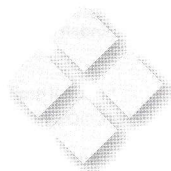
Der Arm dieser Seite bleibt angewinkelt, der andere wird zur Seite aufgemacht, eine dritte Armposition entsteht.

PRÄPARATION

Stellen Sie sich auf beide Beine und nehmen Sie die Arme in eine erste Armposition.



Bringen Sie das Körpergewicht auf den Fuß der Seite, wo Sie den Arm offen haben. Stellen Sie sicher, dass Sie das Gewicht wirklich ausschließlich dort haben.





Heben Sie ab mit Said el Amir!

Drehen leicht gemacht...

Öffnen Sie wieder beide Arme zu den Seiten in eine zweite Armposition, BEVOR Sie den dritten normal großen* Schritt vorwärts gehen.

Wenn Sie die Folge direkt im Anschluss mit dem anderen Bein beginnend üben möchten, schließen Sie auf die Zählzeit 4 den Arm der Seite des freien Beines in die erste Armposition und wiederholen Sie die Folge mit dem anderen Bein, beginnend mit 5, 6, 7 und Pause auf 8.

Wenn Sie sich darin sicher fühlen, gehen Sie in die nächste Übung.

ÜBUNGSFOLGE 2

Die Arme machen die identische Abfolge wie zuvor: einen Arm öffnen, beide Arme schließen, beide Arme öffnen.

Geändert wird die Schrittrichtung.

PRÄPARATION

Bitte stellen Sie sich eine Linie vor, welche horizontal unter Ihnen durchläuft. Diese Linie ist nun Ihre Orientierungshilfe.

Stellen Sie das Körpergewicht auf den linken Fuß und strecken Sie das freie Bein zur Seite aus.



1. SCHRITT = 1. TAKTSCHLAG:

Während Sie den ersten Schritt zur Seite setzen, öffnen Sie den angewinkelten Arm und machen gleichzeitig eine Vierteldrehung vorwärts auf dem jetzt rechten Bein durch Bewegen der Standbeinfernse nach innen zur Körpermitte (nach innen „zur Nase“).



Drehrichtung der Ferse nach innen „zur Nase“

Drehrichtung der Ferse nach außen „zum Ohr“

2. SCHRITT = 2. TAKTSCHLAG:

Nun wird eine zweite Vierteldrehung vollzogen. Wechseln Sie dazu erneut das Gewicht auf links und drehen Sie die Standbeinfernse dabei nach außen zur Körperseite (nach außen „zum Ohr“). Während Sie drehen, schließen Sie beide Arme in die erste Armposition.

ACHTUNG: Es geht OHNE GEWICHTSWECHSEL weiter!

Öffnen Sie die Arme, während Sie sich mit einer weiteren halben Drehung rückwärts um die eigene Achse drehen. Dieselbe Standbeinfernse arbeitet also weiter Richtung außen zum Ohr.

3. SCHRITT = 3. TAKTSCHLAG:

Erst jetzt setzen Sie den dritten und letzten Schritt der Drehung zur Seite auf den rechten Fuß und richten sich zur vorderen rechten Ecke des Raumes aus.

4. TAKTSCHLAG = PAUSE

Oder Sie bringen die Arme wieder in Ausgangsposition – für die andere Seite, wie oben beschrieben.

Die 3-Schritt-Drehung ist hier zu Ende. Solange das Tempo so gemütlich ist, ist ein Spot/ein Fokus beim Drehen nicht zwingend erforderlich. Das **Fokussieren** eines Punktes beim Drehen kann aber nicht früh genug geübt werden! Sobald die Fuß-Arm-Koordination einigermaßen stimmt, sollten Sie einen fixen Punkt avisieren, welchen Sie während der Drehung so lange wie möglich im Auge behalten. Im Optimalfall sollte der fixierte Punkt etwa auf Stirnhöhe in jener Richtung liegen, zu der Sie drehen möchten.

Wiederholen Sie die Übung, bis Sie sicher in der Abfolge sind.

Selbstverständlich können Sie auch nur zu einer Seite drehen und dann eine andere Bewegungsfolge daransetzen, um erst danach wieder zu drehen. Fühlen Sie sich frei und experimentieren Sie mit dieser Technik, sobald Sie sicher in der Ausübung sind.

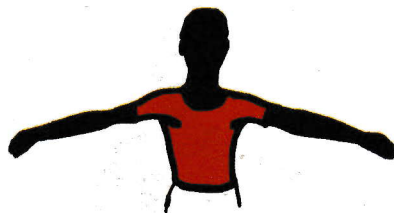
Sie finden die 3-Schritt-Drehung als kurzes Video unter: www.youtube.com/jomdance

* normal groß = ein normaler Schritt wie beim Gehen, nicht weiter auseinander als Schulterbreite. Das ist weniger als Sie denken!

ÜBUNGSFOLGE 1

Zu einem gemütlichen 8/4-Takt – wie zu hören beispielsweise in **Kandahar** von **Celloman** – gehen Sie auf die Zählzeiten 1, 2, 3; die Zählzeit 4 des Taktes ist eine Schrittpause.

Jetzt machen Sie einen normal großen* Schritt vorwärts und öffnen den angewinkelten Arm. Beide Arme sind nun offen.



Machen Sie einen zweiten normal großen* Schritt vorwärts und schließen Sie dabei beide Arme zurück in die erste Armposition. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Körpergewicht wiederum nur auf einem Bein haben.