

4. Abend:

TK 2: MER (2/3)

Voraussetzungen bis hierher:

Basic: Nichts

TK 1: Basic stationär; Basic gedreht; Separation; Damendrehungen rechts unter der LHH
Inside Turn mit RHH (Damendrehung rechts unter RHH); Damendrehung links unter der RHH
Inside Turn mit LHH (Damendrehung links unter LHH);
Einfache Cradle rechts und links,

TK 2: 4 Varianten der Alternating Turns in Kreuzhand-Haltung (2 Var. In Armen mit je 2 verschiedenen
Drehrichtungen)

Le.Wo.: Richtungswechsel des Herren in der Drehung

Alle 4 Varianten der Alternating Turns in Kreuz-Hand-Haltung nochmals durchgehen.

Den Richtungswechsel des Herren, wenn der Herr während einer Drehung die Dame im Rücken hat, nochmals kurz durchgehen und darauf Wert legen, dass die Hände des Herren dabei über Kopfhöhe des Herren gehalten werden.

Neu: Wenn der Herr, während einer Rechts- oder Links-Drehung, die Hände auf seinen Schultern ablegen würde, so signalisiert er seiner Dame, dass es nicht weiter in eine Drehung gehen soll, sondern der Herr etwas anderes Einleiten könnte.

Dabei liegt die LHH auf der linken Schulter des Herren und die RHH auf der rechten Schulter des Herren.

Bei der Dame, die hinter dem Herren steht ist das genau so LDH auf linker Schulter des Herren und RDH auf rechter Schulter des Herren.

Heute nehmen wir zuerst die Vorwärts-Schritte aus dem TK1 und der Herr bewegt sich, mit der Dame im "Schlepp-Tau" in eine Vorwärts-Bewegung.

Wenn der Herr nicht weiter vorwärts gehen möchte, hebt er wieder die Arme und setzt eine der beiden Drehungen fort, um wieder zu den Alternating-Turns zu gelangen.

Vorwärts-Gang in den Alternating-Turns

Kurz auch darauf hinweisen, dass die Vorwärts-Bewegung des Herren nicht schnurgerade sein muß sondern auch in leichten Kurven verlaufen könnte, wenn der Herr auf kleineren Tanzflächen, anderen Paaren z.B. ausweichen müßte!

Dazu wäre es wichtig den Damen zu erklären, dass die Dame eine gewisse Armspannung braucht, um optimal

folgen zu können.

Nicht starre Hände, aber mit einer gewissen Spannung, um dann auch die nächste Aktion ausführen zu können.

Neu: Wenn der Herr seine Vorwärts-Bewegung nicht gleich mit einer der Drehungen auflösen möchte, könnte der Herr auch ganz vorsichtig auch die Dame in Rückwärts-Schritte lenken.
Die Dame muss, mit ihrer Arm-Spannung, den Abstand zum Herren möglichst konstant halten.
Somit wird der Herr der Dame nicht so leicht auf die Füße steigen.

Rückwärts-Gang in den Alternating-Turns

Auf den konstanten Abstand achten, damit es nicht zu Auflauf-Unfällen kommt!

4. Abend: Vorwärts- und Rückwärts-Gang in den Alternating-Turns