

Technik:



East - Coast - Swing - ECS

East Coast Swing ist ein rhythmischer Tanz - progressiv

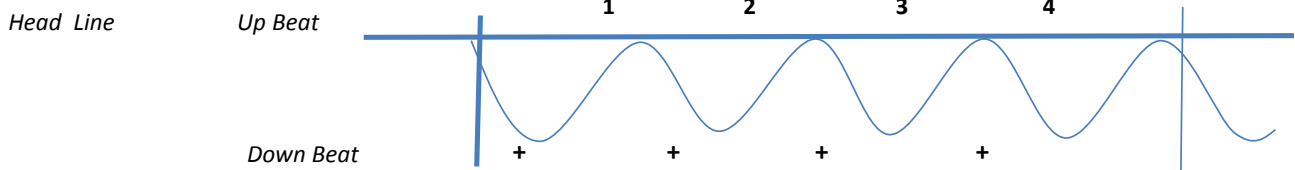
East Coast Swing wird lilt getanzt (Down & Up)

East Coast Swing - Zählart-----1V. 8 Counts---1+2, 3, 4, 5&6, 7, 8

-----2V. 6 Counts---1+2, 3+4, 5, 6

Akzent beim Tanz ist auf ----- 2---4---6---8 Taktart : 4/4 Takt

East Coast Swing hat Hipp Lead - Swing & Shoulder Lead, wird auch Contra Body getanzt - CBM



Das Down and Up dieser Tanzart - Motion - nennt man lilt --- wird downwards getanzt.

Schliessen der Füße auf + Count (kleine kompakte , powervolle Schritte.)

Swing

Oberkörper fängt an auf +/ Hüfte geht nach li. / Schritt geht nach re. Shoulder Lead re.

Shuffle

Bei den Shuffles werden die Füße in 3. Position geschlossen (+ Count) Shoulder Lead re. vorn,

Hipp Lead (Hüfte) nach hinten - diagonal.

Chassé

Den 1. Schritt etwas kleiner ausführen 1/4, den 2. Schritt grösser 3/4 und betonen - progressiv.

Kick - Ball - Step

Wird Contra Body getanzt. RF Kick mit Point (gestreckt) downwards, dann anheben, li. Fussgelenk anheben

und lilt erzeugen. Linke Schulter contra re. Fuss, RF neben LF schliessen, li.Fuss Schritt vor, re. Schulter vor.

Jive Kicks

Sind Kicks nach vorn, seitlich wie nach hinten, Contra Body.

Pelvic Trust

Heisst: Die Hüfte vorbeugen bei den Kicks.

Step Turn

Mit möglichst geschlossenen Oberschenkeln + Hüftbetonung ausführen (kleine Schritte)

Technik:

Polka - lilt

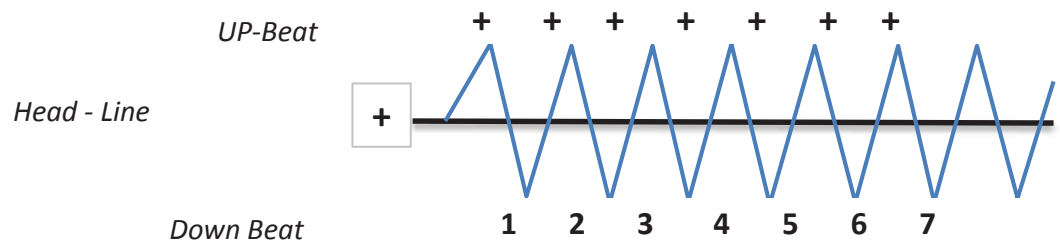


Polka ist ein sehr schneller Tanz mit Auf- und Abbewegungen - wird lilt getanzt.

Polka - Taktart ----- 4/4 Takt

Polka - Zählart-----+ 1+2 +3+4 +5+6 +7+8

Akzent bei der Polka ist auf--- 1---3---5---7-----



Polka tanzt man imaginär Aufwärts.

Ebenfalls haben wir bei der Polka ein Shoulder Lead - eine Führung!

Shuffle

Bei den Shuffles werden die Füße immer auf den + Count geschlossen in der 3. Position. Mit den Fussballen Auf- und Abbewegungen erzeugen um die Polka lilt zu tanzen. Auch haben wir hier ein Shulder Lead, z.B. re. Fuss seitwärts re. Schulter - Führung nach rechts oder umgekehrt.

Gallops

Gallops diagonal werden ebenfalls in 3. Position getanzt, Gallops seitwärts in 2. bis leicht 3. Position. Die Polka hat auch Hipp Lead bei den Shuffles wie auch bei den Gallops. z.B. re. Fuss li. Hüfte---li. Fuss re. Hüfte.

Collection

Das heisst: die Füße auf den + UP Beat schliessen, kleine schnelle Schritte ausführen. Die Polka wird durchwegs mit dem Hauptgewicht auf dem Fussballen getanzt. Das ermöglicht uns schnelle, kurze, temperamentvolle Schritte zu machen.

Technik: Walzer



Walzer - hat Rise & Fall ----- kommt von den Füßen, Knien, Körper

Walzer - Unterscheidung ----- Englisch - langsam / Wiener - schnell

Walzer - Zählart ----- (&) 1 - 2 - 3 (&) 4 - 5 - 6

Grundtakt der Musik ----- 3/4 oder 6/8 Takt

Akzent der Musik ----- auf 1 und 4 / Bass

Akzent beim Tanz ----- auf 2 und 5 / Bass Drum/ Snare-Schlag

Postur - Körperhaltung

Gute Körperhaltung - gleich Spannung im Bauch halten - wie ein Druckknopf

Mittelpunkt - 2 cm über dem Bauchnabel.

Nicht die Brust nach vorn sondern die Rippen seitl. breit machen.

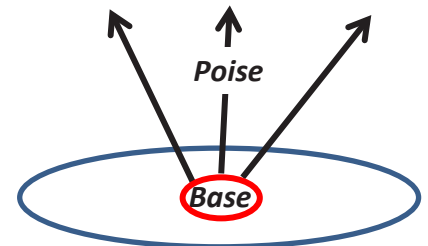
Rücken gerade, obere Halswirbel aufrichten, Schulter runter & zurück.

Poise - Base

Poise ist die Verlagerung nach- vorn-hinten-zur Seite- vor dem 1. Schritt

Preposition - Vorbereitung/ Raum um mich herum.

Base ist Mittelpunkt & Balance



Shoulder - Lead

Brauchen wir für unsere Führung beim Tanzen, gemeint ist aber nicht die Schulter, sondern der weiche Teil zwischen Schulter und Schlüsselbein.

Shoulder-Lead brauchen wir fast bei allen Schritten-ausser beim Box-Step.

Heel - Lead

Beim Box-Step haben wir Heel- Lead. Das heisst: wir gehen mit der Ferse beim 1. Schritt vor und rollen über den Fussballen ab.

Beim Twinkle-Step gehen wir ebenso vor, aber in der Diagonale beim 1. Schritt.

Box - Step

& --- Down (leicht in die Knie gehen)

1 --- Heel-Lead li Fuss nach vorn auf Ballen abrollen.

2 --- Re Fuss auf Fussballen nach rechts (in leichtem Bogen & hoch gehen)

3 --- Auf Ballen beide Füße zusammen- **Collection-Step (höchster Punkt)**

& --- Down (leicht in die Knie gehen)

1 --- Toe Lead re Fuss nach hinten auf Ballen

2 --- Li Fuss auf Ballen nach li (in leichtem Bogen & hoch gehen)

3 --- Auf Ballen beide Füße zusammen- **Collection-Step (wieder höchster Punkt)**

& --- Down (leicht in die Knie gehen)

Twinkle - Step - Balance - Step

Hier haben wir Heel-Lead und Shoulder-Lead.

Beim Twinkel gehen wir in der Diagonale und machen einen Richtungswechsel in die andere Diagonale.

& ---Down

1 ---re Fuss Schritt diagonal nach li.mit Heel Lead (Shoulder-Lead li.)

2 ---li Fuss Schritt diagonal li.und ganz hoch gehen (Shoulder-Lead immer noch li.)

3 ---re. Fuss in a **Twinkle** in die re. Diagonale auf beiden Fussballen(kl. Schritt & oben bleiben)
Balance halten-Balance-Step.

Der höchste Punkt beim Twinkle-Step ist schon auf **2** und halten auf **3** Balance-Step!

Sway

Sway kommt vom Oberkörper - von links und rechts Bewegungen.

Drag - Slide

Ist das Heranziehen eines Beines über 2 Counts. 3 - Schliessen - Collection

CBM - Contra - Body - Movement

Check-Steps --- werden Contra Body getanzt. Cross Rock Side re. & li.

Re. Fuss kreuzt vor li. Fuss - Gleichzeitig geht der li. Arm (Contra-Body) nach diagonal li.(Shoulder-Lead)

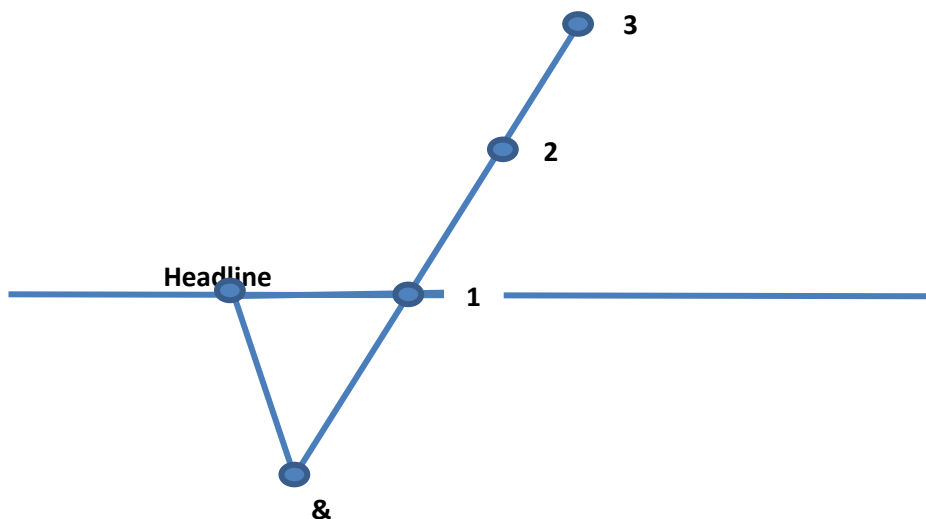
Gewicht zurück auf li. Fuss und Step nach re.

Rise & Fall

Rise and Fall ist die Ab-Auf-Bewegung im Walzer! Wie wird sie bewirkt?

Wir gehen von der Headline (Kopflinie) aus.

Auf **&** gehen wir in die Knie, auf **1** sind wir wieder auf der Headline, auf **2** gehen wir höher, und auf **3** sind wir am höchsten Punkt angelangt.



Diamond Shape Fall Away

(1/1 Turn links)

