

10-Wochen-Trainingsplan

Floorcraft in den Standardtänzen

Gert Faustmann

Ziel

Im Turniertanz kommt es im Wettkampf immer wieder zu Situationen, in denen die vorbereitete Choreografie nicht präsentiert werden kann. In den meisten Fällen liegt das an den weiteren Tanzpaaren, die ebenso ihre Choreografien präsentieren wollen und dafür Raum beanspruchen. Das vorliegende Trainingsprogramm entwickelt die Fähigkeit, eine erweiterte Choreographie an die gegebenen Flächenverhältnisse adaptieren zu können. Dazu zählen Anpassungen der Choreographie (z.B. Änderungen der Drehgrade), Erweiterungen der Choreographie (z.B. Intergration von Trouble Steps) und Improvisationen als Reaktionen auf außergewöhnliche Bedingungen (z.B. fehlender Raum).

Die hier vorgestellten Trainingseinheiten sind von dem eigentlichen Techniktraining zu trennen. Sie sollten am besten zu Beginn einer jeden Gesamttrainingseinheit durchgeführt werden. Sie können als Aufwärmeinheit und zur Einstellung auf den Partner genutzt werden. Die einzelnen Einheiten können zunächst mit nur einfacher Tanzhaltung begonnen werden. Ziel sollte allerdings eine vollständige und korrekte Tanzhaltung während des Hauptteils der Übungen sein. Als technische Anforderung ist speziell die korrekte Körperposition zueinander gefordert. Sie bildet die Grundlage zur Übertragung des Führungsimpulses während eines Tanzes. Diese Fähigkeit wird nach und nach entwickelt und auf die konkrete tänzerische Situation angewendet.

Konzepte für Floorcraft

Ein Tanzpaar kann die folgenden Konzepte einsetzen, um seine Choreographien an die Flächenverhältnisse anzupassen und so Floorcraft zu zeigen:

- **Anpassung der Choreographie**
Hierzu zählen Veränderungen, die die Teilfiguren in ihrer detaillierten Ausführung verändern, jedoch die Choreographie selbst nicht verändern. Beispiele für solche Anpassungen sind:
 - Veränderte Richtungen durch angepasste Drehgrade
 - Veränderte Geschwindigkeiten der Ausführung
 - Unterschiedliche Bewegungsweiten
- **Veränderungen der Choreographie**
Hierzu zählen Veränderungen, die das Figurenmaterial oder die Reihenfolge der in der Choreografie vorgesehenen Figuren verändern. Änderungen der in der Choreographie vorhandenen Figuren können z.B. Trouble Steps sein, die die Bewegung des Paares im Raum verzögern und anschließend wieder in die Choreographie führen.

- **Improvisation**
Hier handelt es sich vom Prinzip um eine Veränderung der Choreographie, die allerdings auf keinen Standards wie bekannten Figuren oder Abfolgen aufsetzt. Ziel einer solchen Improvisation sollte es immer sein, so schnell wie möglich wieder in ein für die Wertungsrichter lesbares Tanzen zu gelangen. In besonderen Situationen ist es allerdings manchmal notwendig, solche Bewegungskombinationen einzubauen (z.B. Störung/Rempelung durch andere Paare, extreme Raumeinschränkung).

Grundlegende Fähigkeiten

Damit die oben angesprochenen Konzepte während der Präsentation umgesetzt werden können, müssen beide Partner die folgenden Fähigkeiten besitzen:

- Ruhe bewahren
- Das Geschehen um einen herum registrieren
- Führungsimpulse geben
- Führungsimpulse aufnehmen
- Kommunikation durch entsprechende Körperposition sowohl im statischen, als auch im dynamischen Aufbau erlauben

Die im folgenden beschriebenen Übungen und ihre Einordnung in ein 10-wöchiges Trainingsprogramm basieren auf der Stärkung der hier aufgezeigten Fähigkeiten und deren Umsetzung in die vorgestellten Floorcraft-Konzepte.

Grundübungen

Das Programm konzentriert sich auf drei Bereiche: Zunächst ist die *Kommunikation* zwischen den Partnern durch eine geeignete Körperposition zu verbessern. Hier finden sich Übungen, die zu einer *Improvisation* einfacher Schrittbewegungen führen, die allerdings ohne eine gute Körperkommunikation nicht erreicht werden kann. Darauf aufbauend kann eine *Anpassung der Choreografien* in verschiedenen Übungen angegangen werden. Hier ist jeweils genau zu unterscheiden zwischen Übungen, in denen das Ergebnis der Anpassung von vornherein für beide Partner bekannt ist, und Übungen, in denen die Führung durch den Herrn eingeübt wird. Schließlich können auch Änderungen *der Choreografien* eingeübt werden, was in den Übungen zunächst durch geplante Änderungen, die auf Improvisationen beruhen, umgesetzt wird.

Kommunikation und Improvisation

- Einnehmen der Grundhaltung mit Kontakt von den Knien bis zum Rippenbogen.
Durch die Gelenke (Knie- und Sprunggelenk) wird der Kontakt hergestellt. Durch eine leicht gegensätzliche Rotation von Knie- und Sprunggelenk (nach innen – links vom Herrn aus gesehen) zur Wirbelsäule (nach außen – rechts vom Herrn aus gesehen) wird sowohl ein guter Körperkontakt, als auch ein großes und dreidimensionales Bild des Paares erzeugt.

- **Gewichtswechsel in Grundhaltung**
Es wird einfach das Gewicht zwischen den beiden Füßen gewechselt. Die Schrittgröße kann variiert werden. Der Schritt beginnt mit einem leichten Erheben aus den Beugelenken und senkt erst wieder bei Erreichen des neuen Standbeins. Das Schreitbein sollte proportional mitgeführt werden.
- **Heben und Senken**
Das Paar konzentriert sich auf die jeweilige Hebe- und Senkphase in der Grundhaltung. Diese kann in der Geschwindigkeit deutlich variiert werden.
- **Chasses**
Der Herr bewegt sich in einem Chasse seitwärts, jeweils nach rechts und nach links. Das Chasse wird beim Schließen nicht gesenkt, eine Senkphase findet erst wieder am Ende des Chasses statt.
- **Offset/ Lehnen**
Der Ansatz jedes Schrittes wird immer durch eine Gewichtsverlagerung im Standbein ausgeführt. Dieser Offset des eigenen Gewichts zeigt die neue Bewegungsrichtung an und leitet die Restbewegung ein. Das Paar konzentriert sich bei seinen Grundbewegungen auf den Offset des eigenen Gewichts und variiert die Geschwindigkeit dieser Phase. Für die Dame ist das Lehnen mithin ein Hinweis auf die kommende Bewegung.
- **Rotationen**
Über dem Standbein sollte es zu Rotationen in den Körperebenen kommen, die die Energie weiterführen. Diese Energie bildet die Basis für die folgenden räumlichen Bewegungen. Die Grundbewegungen können mit Rotationen verbunden werden, z.B. die Seitwärtsbewegung mit einer Außenrotation (aus Sicht des Herrn bei einer Bewegung nach rechts eine Rotation nach rechts).
- **Pivoting**
Drehbewegungen über dem Standbein werden in der Senkphase ausgeführt. Beispiele sind die Rechtskreisdrehung (achsenartige Bewegung auf Schlag 1) und Rechtsachsen (der Rückwärtsteil des Herrn). Diese Pivot-Bewegungen können auch mit Check-Aktionen verbunden werden (Beispiel: Rückwärtsschritt als Back Check und anschließende Kreiselaktion).

Anpassung der Choreographie

- **Anpassung von *Drehgraden* in entsprechenden Figuren.**
Drehgrade können verringert und erhöht werden. Achtung: Drehgrade sollten nicht auf Kosten falscher Körperpositionen erhöht werden. Bei der Verringerung von Drehgraden treten diese Probleme meist nicht auf. Beispiele für Figuren, die so angepasst werden können sind Top Spin, Tumble Turn, Chasse Roll, Natural Spin Turn, Running Right Turn etc.
- **Choreographieseite *weiter in den Saal* hinein tanzen.**
Die gesamte Seite einer Choreographie wird weiter zum Center getanzt. Die Drehgrade der

beteiligten Figuren werden gleichmäßig erhöht bzw. verringert (je nach Drehrichtung der Choreographie).

- Choreographieseite *weiter zur Wand* tanzen.
Die gesamte Seite einer Choreographie wird weiter zur Wand der Tanzfläche getanzt. Die Drehgrade der beteiligten Figuren werden gleichmäßig erhöht bzw. verringert (je nach Drehrichtung der Choreographie).
- *Bewegungsgeschwindigkeit* verändern
Innerhalb einer Energieeinheit (typischerweise eine lange oder kurze Seite einer Choreographie) kann die Geschwindigkeit passend zu den äußeren Bedingungen angepasst werden. Das kann in Ausnahmesituationen auch mehrfach wechselnd erfolgen (z.B. zwei Takte mit hohem Bewegungsdruck, ein Takt mit zurückhaltendem Energieeinsatz, Rest der Seite mit hohem, aber auslaufendem Energieeinsatz).

Veränderung der Choreographie

- *Beliebiges Zusammensetzen* der choreografischen Anteile
Choreographien setzen sich aus mehreren kurzen und langen Seiten zusammen. Diese können je nach Platzbedarf neu zusammengesetzt werden. Auch Änderungen innerhalb der Seiten sind denkbar (z.B. Ausgänge aus Figuren, die eine andere Richtung einnehmen als die sonst an dieser Stelle geplante Figur).
- *Nutzung von Trouble Steps*
Trouble Steps sind Figurenkombinationen, die Standardeingänge benutzen (z.B. Promenadenposition) und die erwartete Bewegungsrichtung verändern oder sogar umkehren (z.B. aus Promenadenposition: Big Top, Lilt oder Check into Fallaway Reverse). Während des Übens der Choreographie können solche Trouble Steps zufällig vom Herrn eingebaut werden.
- *Nutzung von Improvisation*
In manchen Situationen ist der Einbau beliebiger Schrittkombinationen in die Choreographie notwendig, die keine Entsprechung zu den bekannten Figurenkatalogen oder Rhythmusmustern haben. Hierbei bedarf es einer sehr guten Kommunikation der Partner, da ansonsten eine harmonische Bewegung des Paares unmöglich wird.

Übungsplan

Der Plan hat einen Umfang von 10 Wochen und unterteilt sich in drei Phasen:

- Phase 1 Dauer: 4 Wochen
Ziele:
 - Grundlagen der Führung durch den Körper
 - Grundlagen der Improvisation
 - Körperführung im Programm als Basis zur Anpassung

- Phase 2 Dauer: 4 Wochen
Ziele:
 - Weitergehende Improvisationen
 - Zusätzliche Anpassungen der Choreographien
 - Integration von Trouble Steps

- Phase 3 Dauer: 2 Wochen
Ziele:
 - Vollständige Improvisation
 - Nutzung sämtlicher Möglichkeiten zur Anpassung und Änderung in der Choreographie

Woche 1	2 min	Aufstellen
	2 min	Gewichtswechsel
	3 min	Chasses
	3 min	Gewichtswechsel + Chasses (Führung!)
Woche 2	1 min	Gewichtswechsel
	1 min	Chasses
	2 min	Gewichtswechsel + Chasses (Führung!)
	3 min	Vorwärts-/Rückwärtswiege
	3 min	Führung (vw, rw, sw)
Woche 3	1 min	Gewichtswechsel
	1 min	Chasses
	1 min	Vorwärts-/Rückwärtswiege
	2 min	Variation der Geschwindigkeit
	5 min	Choreo: 1. lange Seite, zuvor angesagt: wechselnde Bewegungsenergie
	5 min	Choreo: 1. lange Seite, zuvor angesagt: nach innen/ nach außen
Woche 4	2 min	Seitwärtsbewegungen mit Außenrotation
	3 min	Führen (vw, rw, sw, Rotationen)
	5 min	Choreo: 1. lange Seite, zuvor angesagt: Energie pro Takt, außen, innen
	5 min	Choreo: 2. lange Seite, zuvor angesagt: Energie pro Takt, außen, innen
Woche 5	2 min	Grundimprovisation
	3 min	Grundimprovisation mit Rechtskreiseldrehung
	5 min	Choreo: 3. lange Seite, zuvor angesagt: Energie/außen/innen
	5 min	Choreo: 1. lange Seite, nicht angesagt: Energie/außen/innen
Woche 6	2 min	Grundimprovisation mit Rechtskreiseldrehung
	3 min	Variation von Geschwindigkeit und Drehgrad in Improvisation
	5 min	Choreo: Alle Seiten, zuvor angesagt: Rotationsfiguren unterdrehen
	5 min	Choreo: Alle Seiten, zuvor angesagt: Rotationsfiguren überdrehen
Woche 7	2 min	Grundimprovisation mit Rechtskreiseldrehung
	3 min	Grundimprovisation mit Run zum Pivot
	5 min	Choreo: 2. lange Seite, nicht angesagt: Energie/außen/innen
	5 min	Choreo: Alle Seiten, nicht angesagt: Rotationsfiguren unter-/überdrehen
Woche 8	3 min	Vollständige Improvisation
	2 min	Variation Geschwindigkeit (z.B. Hover im Kreisel)
	5 min	Choreo: 1. lange Seite, nicht angesagt: Energie/außen/innen
	5 min	Choreo: 1. und 2. kurze Seite, nicht angesagt: Energie/außen/innen
Woche 9	5 min	Vollständige Improvisation
	5 min	Choreo: Alle Seiten, nicht angesagt: Energie/ innen/ außen
	5 min	Choreo: 2 Takte tanzen, 1-2 Takte Improvisation und weiter
	5 min	Choreo: 3 Takte tanzen, 1-2 Takte Improvisation und weiter
Woche 10	wie Woche 9	