

# Nightclub Two Step: Romantik auf der Tanzfläche

## 1. Allgemeine Informationen:

Der Nightclub Two Step (manchmal auch Disco Two Step oder California Two Step genannt) ist ein Partnertanz aus den USA, der nicht zum Welttanzprogramm gehört. Er wurde 1965 von dem damals 15-jährigen Buddy Schwimmer kreiert. Inzwischen haben sich verschiedene Varianten des Nightclub Two Step entwickelt, unter anderem im Bereich des Western und Country Tanz auch eine Turnier-Variante. Hier wird die Original-Variante von Buddy Schwimmer vorgestellt, die für alle Breitensportpaare ohne Turnierambitionen geeignet ist.

Der Nightclub Two Step (NC2S) ist ein perfekter Tanz für langsame bis mittelschnelle Musik (z.B. Rockballaden) im 4/4-Rhythmus, die einen ausgeprägten Quick-Quick-Slow Rhythmus haben. Ein klassisches Beispiel ist der Song „Lady in Red“ von Chris de Burgh. Das Tempo der für NC2S geeigneten Musik reicht von 15 Takten pro Minute (= 60 bpm) bis 24 Takte pro Minute (= 96 bpm). Damit ist der NC2S ideal für Songs, die für Rumba zu langsam sind und eine perfekte Alternative zu dem wenig abwechslungsreichen „Steh-Blues“.

Der NC2S hat ein äußerst reichhaltiges Repertoire an Figuren, wobei die meisten Figuren ihren Ursprung in anderen Tänzen haben (vor allem Rumba, Samba, Discofox und Salsa) und auf die Schrittmuster des NC2S angepasst wurden.

## 2. Technik und Charakteristik:

Da der NC2S auf langsame, romantische Musik getanzt wird, sollten seine Bewegungen fließend, elegant und gleitend aussehen und der romantische Charakter des Tanzes deutlich zu erkennen sein.

Schultern und Kopf sollen möglichst ruhig gehalten werden. Die Tanzhaltung ist wesentlich relaxter als die sonst übliche Standard- oder Latein-Tanzhaltung. Der Körper selber soll aufrecht gehalten werden.

Der NC2S wird figurenabhängig entweder stationär oder vom Platz fortbewegend getanzt. Dabei hat er keine spezielle Tanzrichtung. Aus diesem Grund sind beim Tanzen auf einer vollen Tanzfläche auch immer die benachbarten Tanzpaare zu beachten. Raumdisziplin und Rücksichtnahme gehören zur guten Etikette. In der Regel legen beide Partner den gleichen Weg zurück.

Besonders geeignet ist Musik mit einem charakteristischen Quick-Quick-Slow Rhythmus (1& 2, 3& 4) bzw. Slow-Quick-Quick Rhythmus (1 2&, 3 4&), der deutlich vertanzt werden soll. Der Herr beginnt auf dem ersten Taktschlag mit dem linken Fuß, je nach gewähltem Rhythmus mit einem „Rock Step“ auf Quick-Quick „1&“ (Original-Variante Buddy Schwimmer) oder mit einem Seitwärtsschritt auf Slow „1“ (vor allem Western & Country Tänzer). Die Dame beginnt gegengleich auf dem ersten Taktschlag mit dem rechten Fuß.

Die Entscheidung, welche Rhythmus-Variante man verwendet, ist von der gespielten Musik abhängig. Entscheidend ist, dass der Seitwärtsschritt auf die betonten Schläge der Musik gesetzt wird. In der Regel sind das die Taktschläge 2 und 4 („Up Beats“). In diesem Fall beginnt man mit dem „Rock Step“ auf „1&“ (= Quick-Quick) und setzt den betonten Seitwärtsschritt auf 2 (Slow). Bei einigen Musikstücken klingen jedoch die Taktschläge 1 und 3 („Down Beats“) betont. In diesem Fall beginnen viele Paare mit dem betonten Seitwärtsschritt auf „1“ (= Slow) und setzen den „Rock Step“ auf das folgende „2&“ (= Quick-Quick). In seiner Original-Variante besteht Buddy Schwimmer jedoch auf dem Quick-Quick-Slow Rhythmus.

Die Betonung des Seitwärtsschrittes wird durch ein aktives Abdrücken vom Standbein erreicht. Im Seitwärtsschritt kann eine leichte Neigung gezeigt werden (Turniertechnik). Ebenso ist ein Nachziehen des freien Fußes möglich, um einen noch eleganteren, fließenden Bewegungsablauf zu erzeugen.

Im „Rock-Step“ rückwärts ist der Rückwärtsschritt ein leicht ausgedrehter Ballenschritt, wobei die Fußspitze in Nähe der Ferse des vorderen Fußes platziert wird. Das hintere Bein wird nicht durchgedrückt. Sowohl der Oberkörper als auch die Hüfte sollen möglichst wenig aufgedreht werden. Eine Lateinbewegung/Lateinhüfte ist ausdrücklich nicht erwünscht. Fortgeschrittene Tänzer können im „Rock Step“ rückwärts bei der Vorwärtsbelastung auf „&“ die Bewegung durch ein aktives Vorkreuzen in Richtung des nachfolgenden Seitwärtsschrittes verlängern bzw. verändern (Turniertechnik).

Ein „Rock-Step“ ist auch seitwärts möglich. In diesem Fall beginnt die Bewegung mit einem Seitwärtsschritt und einem Zurückbelasten auf den freien Fuß. Anstelle des Seitwärtsschritts folgt ein leichtes Vorkreuzen oder ein Schließen.

Die von Buddy Schwimmer empfohlene Fußtechnik ist „Ball-Ball-Flat“.

Die 4 Grundschriftbewegungen im NC2S sind: „Back-Rock-Side“, „Side-Rock-Cross“, „Side-Cross-Side“, „Run-Run-Run“ vorwärts oder rückwärts (beim Tanzen im QQS Rhythmus).

Charakteristisch für den NC2S ist, dass es keine feste Figurenfolgen gibt, sondern die Figuren in beliebiger freier Reihenfolge aneinandergereiht werden. Ein eindeutiges Führen & Folgen sind dafür zwingend notwendig.

### **3. Einige gängige Grundfiguren im Nightclub Two Step:**

(Empfehlung von Buddy Schwimmer)

- Basic
- Lady's Outside Underarm Turn
- Lady's Inside Underarm Turn
- Cradle
- Left Turn
- Right Turn
- Moving Lady's Outside Underarm Turn
- Peek-a-boo
- Flip Flops
- Around The World
- Around The World with 1/2 Turn
- Alternating Underarm Turn Left
- Alternating Underarm Turn Right
- Travelling Left Turn
- Left Turn With Lady's Inside Underarm Turn
- Travelling Right Turn
- Travelling Right Turn With Lady's Outside Underarm Turn
- Alternating Flip Flops
- Around The World With 1/2 Turn and Lady's Outside Underarm Turn
- Lunge
- Plain Wrap
- Lady's Underarm Turn Wrap With Lady's Underarm Turn Exit
- Outside Face Loop
- Lady's Free Turns

# Musikempfehlungen für Nightclub Two Step

## 1) Shawn Trautman, Clearwater / Florida USA

(Quelle: Shawn Trautman, [www.shawntrautman.com](http://www.shawntrautman.com), Achtung: keine Gewähr für korrekte Angaben)

<b>Song</b>	<b>Artist</b>	<b>Genre / Tempo</b>
You'll Be There	George Strait	50
Tonight I Wanna Cry	Keith Urban	52
She's Everything	Brad Paisley	53
Wait For You	Elliott Yamin	58
Believe	Brooks & Dunn	58
Apologize	Timbaland w/ One Republic	60
Two Is Better Than One	Boys Like Girls w/ Taylor Swift	64
Bubbly	Colbie Caillat	64
'Til Summer Comes Around	Keith Urban	64
In Color	Jamey Johnson	64
Lips Of An Angel	Hinder	65
Home	Blake Shelton	65
Probably Wouldn't Be This Way	LeAnn Rimes	65
If I Die Young	The Band Perry	66
Small Town USA	Justin Moore	66
Far Away	Nickelback	67
Because Of You	Reba McEntire w/ Kelly Clarkson	67
Lucky Man	Montgomery Gentry	67
Anyway	Martina McBride	67
It's Getting Better All The Time	Brooks & Dunn	67
Big Green Tractor	Jason Aldean	68
Troubadour	George Strait	68
My Wish	Rascal Flatts	68
Like We Never Loved At All	Faith Hill	68
Turning Home	David Nail	69
Do I	Luke Bryan	69
Stay	Sugarland	69
Bring It On Home	Little Big Town	69
What Hurts The Most	Rascal Flatts	69
Why	Jason Aldean	69
Bless The Broken Road	Rascal Flatts	69
Monday Morning Church	Alan Jackson	69
Let Them Be	Little Billy Dean	69
Smile	Uncle Kracker	70
Farmer's Daughter	Rodney Atkins	70
Stealing Cinderella	Chuck Wicks	70
A Woman's Love	Alan Jackson	70
Last Day Of My Life	Phil Vassar	70
The Man I Want To Be	Chris Young	71

Roll With Me	Montgomery Gentry	71
Just a Dream	Carrie Underwood	71
More Than A Memory	Garth Brooks	71
Fall	Clay Walker	71
Moments	Emerson Drive	71
Just Might (Make Me Believe)	Sugarland	71
That's What I Love About Sunday	Craig Morgan	71
The Woman With You	Kenny Chesney	71
Home	Daughtry	72
The Truth	Jason Aldean	72
It Won't Be Like This For Long	Darius Rucker	72
If You're Reading This	Tim McGraw	72
My Little Girl	Tim McGraw	72
Then	Brad Paisley	73
She Never Cried In Front Of Me	Toby Keith	73
Stupid Boy	Keith Urban	73
Who You'd Be Today	Kenny Chesney	73
He Gets That From Me	Reba McEntire	73
Battlefield	Jordin Sparks	74
Only You Can Love Me This Way	Keith Urban	74
Here Comes Goodbye	Rascal Flatts	74
I Told You So	Carrie Underwood	74
I Saw God Today	George Strait	74
Cleaning This Gun	Rodney Atkins	74
Don't Blink	Kenny Chesney	74
So Small	Carrie Underwood	74
Love Me If You Can	Toby Keith	74
Lost In This Moment	Big & Rich	74
Anything But Mine	Kenny Chesney	74
If Heaven	Andy Griggs	74
This Ain't Nothin'	Craig Morgan	75
Don't Think I Don't Think About It	Darius Rucker	75
You Found Me	The Fray	76
Free	Zac Brown Band	76
Highway 20 Ride	Zac Brown Band	76
Better As A Memory	Kenny Chesney	76
Ready, Set, Don't Go	Billy Ray Cyrus w/ Miley Cyrus	76
Alyssa Lies	Jason Michael Carroll	76
Lost You Anyway	Toby Keith	77
Nothin' To Die For	Tim McGraw	77
Waitin' On A Woman	Brad Paisley	77
Tim McGraw	Taylor Swift	77
Jesus, Take The Wheel	Carrie Underwood	77
I Still Miss You	Keith Anderson	78
Goodbye Time	Blake Shelton	78

Love Like Crazy	Lee Brice	79
You're Gonna Miss This	Trace Atkins	79
Letter To Me	Brad Paisley	79
Love The Way You Lie	Eminem w/ Rihanna	80
Letter To Me	Brad Paisley	80
I Need You	Tim McGraw w/ Faith Hill	80
Startin' With Me	Jake Owen	80
Don't Forget To Remember Me	Carrie Underwood	80
So You Believe Me Now	Jimmy Wayne	81
Settle For A Slowdown	Dierks Bentley	81
Because of You	Reba McEntire & Kelly Clarkson	
Lost	Faith Hill	
Tough	Craig Morgan	

<b>Song</b>	<b>Artist</b>	<b>Genre / Tempo</b>
-------------	---------------	----------------------

---

## 2) Mark Harris, Kansas City / Missouri USA

(Quelle: Mark Harris, [www.dancewithmeproductions.com](http://www.dancewithmeproductions.com))

Achtung: keine Gewähr für korrekte Angaben

2 Become 1	Spice Girls
Amazed	Lonestar
Back For Good	Take That
Because You Loved Me	Celine Dion
Break Of Dawn	Michael Jackson
Breathe Again	Toni Braxton
Exhale (Shoop Shoop)	Whitney Houston
Have I Told You Lately	Emilio
How Do I Live	Trisha Yearwood
I Can't Make You Love Me	Bonnie Raitt
I Do (Cherish You)	98 Degrees
I Love You	Faith Hill
I Want Love	Elton John
I'll Still Love You More	Trisha Yearwood
If I Had Any Pride At All	John Berry
Lady	The Temptations
Lady In Red	Chris De Burghe
Let It Flow	Toni Braxton
Me And You	Kenny Chesney
Said I Loved You...But I Lied	Michael Bolton
Somethin Bout A Sunday	Michael Peterson
Spanish Guitar	Toni Braxton
Standing Right Next To Me	Karla Bonoff
Take A Bow	Madonna
The Woman In Me	Shania Twain
They You Can Tell Me Goodbye	Neal McCoy

This Woman & This Man	Clay Walker
You Mean The World To Me	Toni Braxton
Your Love Amazes Me	John Berry

<b>Song</b>	<b>Artist</b>	<b>Genre / Tempo</b>
-------------	---------------	----------------------

---

### 3) Sonny Watson, Los Angeles / California USA

(Quelle: Sonny Watson, [www.streetswing.com](http://www.streetswing.com), Achtung: keine Gewähr für korrekte Angaben)

A Little More Time (single)	N' Sync	Pop
A Promise Ain't Enough	Hall and Oates	Pop
All That You Could Be	Kenny Rogers	C/W
Blue Eyes Blue	Eric Clapton	Rock
Breathe (I Can Feel U)	Faith Hill	Pop (70 bpm)
Breathe Again	Toni Braxton	Disco
Can We Talk	Tevin Campbell	Pop
How About Us	Champaign	n/a
I Could Fall in Love	Selena	Pop
I Could Not Ask For More	Sara Evans	C/W (70 bpm)
I Hope You Dance	Lee Ann Womack	C/W (76 bpm)
I'll Always Love You	Taylor Dayne	Pop
Just For Tonight	Vanessa Williams	Pop
Let's Make Sure We Kiss G' Bye	Vince Gill	n/a (62 bpm)
Love Without Mercy	Leroy Parnell	C/W
One Sweet Day	Mariah Carey	Pop (65 bpm)
Red Red Wine	UB 40	Pop
Reunited	Peaches and Herb	Pop
Spanish Guitar	Toni Braxton	Disco
Standing Right Next To Me	Karla Bonhoff	n/a
Taking You Home	Don Henley	Rock
You Had Me From Hello	Kenny Chesney	C/W