

LSB-Zusatzqualifikation

„Tänze mit Erwachsenen und Älteren“

Skript Teil 1:

- Grundlagen Rhythmik

- Tänze Salsa, Rumba, Cha-Cha

(Dreieich, 01.12.2012)

Referent Teil 1: Michael Fischer

Nachfragen, Wünsche, Anregungen bitte unmittelbar an:

Michael Fischer, Daimlerstr. 6, 35447 Reiskirchen,

Fon: 06408 / 6072 Büro od. 61616 privat, Email: discofox@mi-fi.de

Weitere Informationen und Downloads : www.mi-fi.de

Die Verwendung von Begriffen in der männlichen Form ist geschlechtsneutral zu sehen und schließt die weibliche Form mit ein.

Vorwort

Die vorliegende Skript soll eine Erinnerungshilfe für die Teilnehmer der LSB-Zusatzqualifikation „Tanzen mit Erwachsenen und Älteren“, Teil 1, vom 01.12.2012 sein.

Sie besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil wird auf rhythmische Grundlagen eingegangen, im zweiten Teil auf die Tänze Salsa, Rumba und Cha-Cha. Der in der Fortbildung vorgestellte Salsa-Stil ist der L.A. Style, der vorgestellte Rumba-Stil die Rumba „on 2“.

Das Copyright liegt ausschließlich beim Verfasser/Autor Michael Fischer. Sollte das Skript oder Teile aus dem Skript für eigene Arbeiten verwendet werden, so ist das nur unter namentlicher Nennung des Verfassers/Autors erlaubt.

Michael Fischer

Dreieich, 01.12.2012

Inhaltsverzeichnis:

	Seite:
Vorwort	2
1. Grundlagen Rhythmik	4
1.1. Das „Rhythm Unit System“ der GSDTA	4
1.2. Die Rhythmik in den drei Latinotänzen Salsa, Rumba und Cha-Cha	6
1.2.1. Der Cencerro-Rhythmus	6
1.2.2. Der Tumbao-Rhythmus	6
1.2.3. Der Clave-Rhythmus	6
2. Aufbau Salsa	7
2.1. Bewegungsrhythmische Struktur nach dem RUS	7
2.2. Schrittmuster und Schrittkombinationen	7
2.3. Zusammensetzen zu Line Dance Choreographien (Salsa Suelta)	7
2.4. Salsa als Paartanz	7
3. Aufbau Rumba	8
3.1. Bewegungsrhythmische Struktur nach dem RUS	8
3.2. Schrittmuster und Schrittkombinationen	8
3.3. Zusammensetzen zu Line Dance Choreographien	8
3.4. Rumba als Paartanz	8
4. Aufbau Cha-Cha	9
3.1. Bewegungsrhythmische Struktur nach dem RUS	9
3.2. Schrittmuster und Schrittkombinationen	9
3.3. Zusammensetzen zu Line Dance Choreographien	9
3.4. Cha-Cha als Paartanz	9
Anhang 1: Salsa Rhythmus Chart	10
Anhang 2: Bewegungsrhythmische Struktur Salsa, Rumba und Cha-Cha	11

1. Grundlagen Rhythmik

1.1. Das „Rhythm Unit System“[®] der GSDTA

Die Entwicklung des „Rhythm Unit System“ (RUS) bezeichnet die Golden State Dance Teacher Association (GSDTA, Kalifornien) unter Skippy Blair als eine der bedeutendsten Entwicklungen des Verbandes. Das RUS soll es den Tanzschülern auf einfache Weise visuell und intellektuell ermöglichen, rhythmische Bewegungsstrukturen in Tänzen zu verstehen.

Das RUS verwendet zur Darstellung von Bewegungsrhythmen unter anderem die folgenden Begriffe:

Downbeat = ungerader Taktschlag (z.B. 1,3,5,7)

Upbeat = gerader Taktschlag (z.B. 2,4,6,8)

Rhythm Unit = kleinste rhythmische Einheit, bestehend aus Downbeat und Upbeat (z.B. 1, 2 oder 3, 4)

Double = zwei Schritte (Gewichtswechsel) in einer Rhythm Unit auf dem Down- und Upbeat

Single = ein Schritt (Gewichtswechsel) auf dem Downbeat

Triple = drei Schritte in einer Rhythm Unit (auf dem Down- und Upbeat sowie dazwischen)

Hold = Halten des Gewichts auf einem Down- oder Upbeat (ohne Gewichtswechsel)

Touch = Bodenberührung des freien Fußes ohne Gewichtsübernahme

Skip = kleiner Sprung auf dem Standfuß ohne Gewichtswechsel

Delayed = zeitlich verspäteter Gewichtswechsel

Syncopated = zeitlich vorgezogener Gewichtswechsel

Für die drei hier vorgestellten Tänze Salsa, Rumba und Cha-Cha werden die Begriffe Downbeat, Upbeat, Double, Single, Hold, delayed und syncopated benötigt.

Bei Tänzen im 2/4- und 4/4-Takt besteht im RUS die kleinste Rhythmeinheit aus einem Downbeat und dem folgenden Upbeat (bei Tänzen im ¾-Takt aus einem Downbeat und zwei aufeinanderfolgenden Upbeats).



Das Rechteck grenzt jeden 2-Beat-Tanzrhythmus ein.



Ein ausgefüllter Punkt stellt einen Gewichtswechsel dar. Große Punkte sind Gewichtswechsel AUF dem Taktschlag, kleine Punkte Gewichtswechsel auf „&“ oder „a“.



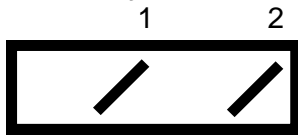
Schrägstriche stellen Taktschläge dar, auf denen KEIN Gewichtswechsel erfolgt. Schrägstriche werden nicht auf „&“ oder „a“ gesetzt.



Ein Kreis stellt einen Sprung oder ein Rutschen auf dem Standfuß dar, bei dem KEIN Gewichtswechsel erfolgt.

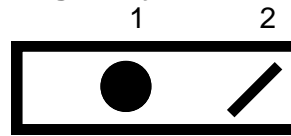
Die 4 Grundrhythmen sind: „Blank“, „Single“, „Double“ und „Triple“. Ein „Delayed Single“ oder ein „Syncopated Triple“ sind fortgeschrittene Rhythmen und anspruchsvoller.

Blank Rhythm



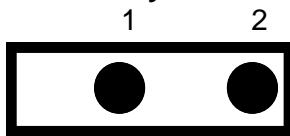
Keine Schritte (= kein Gewichtswechsel)
(z.B. ein Kick, Halten, Pause, usw.)

Single Rhythm



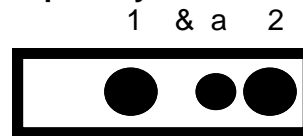
Ein Schritt auf 2 Taktschläge
(Schritt erfolgt auf dem Downbeat)

Double Rhythm



2 Schritte zu 2 Taktschlägen
Schritt auf jedem Taktschlag
(entweder L R oder R L)

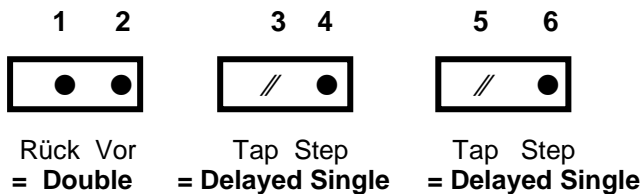
Triple Rhythm



3 Schritte zu 2 Taktschlägen
Schritt auf jedem Taktschlag plus "a"
(Sprich: "&a STEP and Step-STEP")

Ein **Delayed Single** bedeutet, dass der Gewichtswechsel *verspätet* NACH dem Downbeat gesetzt wird und zwar genau AUF dem Upbeat.

Beispiel für einen Rhythmus über 3 Rhythmeinheiten (= 6 Taktschläge) mit "Delayed Singles"
(Sechser-Grundschrift Boogie-Woogie):



Ein **Syncopated Triple** bedeutet, dass der erste Gewichtswechsel *vorgezogen* VOR dem Downbeat erfolgt. Ein Beispiel für einen Rhythmus mit syncopiertem Triple ist der Cha-Cha, dessen rhythmische Struktur in Anlage 2 angegeben ist.

ACHTUNG: Es besteht ein gravierender Unterschied zwischen einer bewegungsbezogenen Rhythmeinheit nach dem Rhythm Unit System und einer musikalischen Rhythmeinheit:

Eine Rhythmeinheit (= Rhythm Unit) des RUS beginnt auf dem „&a“ VOR dem Downbeat und endet MIT dem Upbeat. Eine musikalische Rhythmeinheit beginnt MIT dem Downbeat und endet NACH einem Upbeat. Somit sind Beginn und Ende dieser Einheiten zu unterschiedlichen Zeitpunkten !

Bei der Verwendung beider Rhythmiksysteme im Unterricht besteht die Gefahr der Verwechslung und damit der Verwirrung. Daher beim Unterrichten bitte unbedingt genau die Unterschiede erklären und die Teilnehmer stets genau informieren, von welcher Rhythmik gerade man spricht (Bewegungsrhythmik oder musikalische Rhythmik).

Die Charts der bewegungsrhythmischen Struktur nach dem Rhythm Unit System für die drei Tänze Salsa, Rumba und Cha-Cha sind als Anlage 2 beigefügt.

1.2. Die musikalische Rhythmik der drei Latinotänze Salsa, Rumba und Cha-Cha

Die für diese drei Latino-Tänze verwendete **Musik** ist eine polyrhythmische Musik im 4/4 Takt, bei der mit unterschiedlichen Rhythmusinstrumenten verschiedene, sich überlagernde Rhythmen zeitgleich gespielt werden. In der Regel ergeben zwei Takte (1,2,3,4,5,6,7,8) die kleinste melodische Einheit (Phrase). Für ungeübte Ohren mag sich dies wie ein unstrukturierter „Rhythmsbrei“ anhören, bei dem kein Takt zu erkennen ist. Mit ein wenig Übung und Hintergrundwissen lernt man jedoch rasch, die Rhythmusstruktur zu erkennen. Die wichtigsten sich überlagernden Rhythmen gehen über 2 Takte und sind der Cencerro Rhythmus, der Tumbao Rhythmus und der Clave Rhythmus.

Der **Cencerro Rhythmus** wird mit einer Kuhglocke (Cencerro) gespielt. Die Taktschläge 1, 3, 5, 7 werden betont geschlagen. Die Kuhglocke klingt unter den Rhythmusinstrumenten deutlich heraus und hilft beim Erkennen der „Down Beats“ 1,3,5,7. Dies ist für das Erkennen des Tanzen „on 1“ und „on 3“ wichtig (zum Tanzen „on..“ siehe nächstes Kapitel). Leider wird die Kuhglocke nicht durchgängig gespielt.

Cencerro Rhythmusmuster (Bongo Bell Rhythm 2-3 Son Clave): **1 2 3 4+** **5 6+** **7 8+**

Der **Tumbao Rhythmus** wird von den Congas (Tumbadora) und, wenn vorhanden, den Bongos gespielt. Betont werden die Taktschläge auf 2, 4+, 6, 8+ mit einer stärkeren Betonung auf 4+ und 8+. Die Congas und Bongos sind bei lauter energiegeladener Musik nicht ganz so deutlich heraus zu hören, dafür werden diese Rhythmusinstrumente aber durchgängig gespielt. Bei ruhiger, romantischer Salsa Musik sind sie und der Rhythmus jedoch deutlich zu hören. Dieser Rhythmus ist für das Erkennen des Tanzen „on 2“ wichtig (zum Tanzen „on..“ siehe nächstes Kapitel).

Tumbao Rhythmusmuster: 1 + **2** + 3 + **4 ±** 5 + **6** + 7 + **8 ±**

Der **Clave Rhythmus** gilt als der Schlüssel-Rhythmus in der lateinamerikanischen Musik. Er wird normalerweise mit den Claves (Holzstöckchen) geschlagen. In der modernen Salsa werden die Claves nur noch wenig eingesetzt. Dennoch orientieren sich am Clave Rhythmus zur Synchronisierung alle anderen Rhythmusinstrumente. Rhythmisch unterscheidet man zwischen der Son Clave und der Rumba Clave. Sie unterscheiden sich durch kleine Abweichungen bei den Schlagzeitpunkten. Der Clave Rhythmus wird in zwei Versionen gespielt, der 3-2 Clave bzw. der 2-3 Clave. Dabei geben die Zahlen an, wieviele Schläge im ersten und im zweiten Takt gespielt werden. Mit Hilfe des Clave Rhythmus kann man sowohl ein Tanzen „on 1“ und „on 3“ („a-tiempo“) als auch „on 2“ („contra-tiempo“) erkennen. Zum Tanzen „on..“ siehe nächstes Kapitel. Leider sind die Claves im Vergleich zu den anderen Rhythmus- und Perkussionsinstrumenten relativ leise und dadurch nur sehr schwer zu hören.

3-2 *Son Clave* Rhythmusmuster: **1 2 ± 3 4** 5 **6 7 8**

2-3 *Son Clave* Rhythmusmuster: 1 **2 3 4** **5 6 ± 7 8**

2. Aufbau der Salsa (L.A. Style „on 1“)

2.1. Bewegungsrhythmische Struktur nach dem RUS

Die Bewegungsrhythmische Struktur der Salsa nach dem RUS ist in Anlage 2 angegeben.

2.2. Schrittmuster und Schrittkombinationen

- Breaks (Stopp-Schritte mit Richtungsumkehr) zum Aufwärmen, alternative Zählweisen:

- a) Step, Step, Step, (Hold) Step, Step, Step, (Hold)
- b) Left, Step, Step, (Hold) Right, Step, Step, (Hold)
- c) Left & Left (Hold) Right & Right (Hold)

- Break Turns

- Runs

- Pivots

- in Gruppenarbeit selbst erarbeitete Schrittmuster:

2.3. Zusammensetzen zu Line Dance Choreographien (Salsa Suelta)

In Gruppenarbeit eigene kleine Line Dance Choreographie erarbeiten

2.4. Salsa als Paartanz

Vorstellen verschiedener Grundfiguren im Paartanz wie:

- Mambo-Grundschrift
- Lady's Right Turn
- Man's Right Turn
- Cross Body Lead
- und weitere

3. Aufbau Rumba

3.1. Bewegungsrhythmische Struktur nach dem RUS

Die Bewegungsrhythmische Struktur der Rumba nach dem RUS ist in Anlage 2 angegeben.

3.2. Schrittmuster und Schrittkombinationen

- Time Steps zum Aufwärmen, alternative Zählweisen:

- a) Hold, Step, Step, Step Hold, Step, Step, Step
- b) Hold, Left, Step, Step, Hold, Right, Step, Step

- Grundschrift
- New York
- Hand to Hand
- Spot Turn
- Walks
- in Gruppenarbeit selbst erarbeitete Schrittmuster:

3.3. Zusammensetzen zu Line Dance Choreographien

In Gruppenarbeit eigene kleine Line Dance Choreographie erarbeiten

3.4. Rumba als Paartanz

Vorstellen verschiedener Grundfiguren im Paartanz wie:

- Grundschrift
- Lady's Underarm Turn Right
- Man's Left Turn
- Spot Turn
- New York
- Hand to Hand
- und weitere

4. Aufbau Cha-Cha

4.1. Bewegungsrhythmische Struktur nach dem RUS

Die Bewegungsrhythmische Struktur des Cha-Cha nach dem RUS ist in Anlage 2 angegeben.

4.2. Schrittmuster und Schrittkombinationen

- Time Steps zum Aufwärmen, alternative Zählweisen:

- a) & 1, 2, 3, 4 & 5, 6, 7, 8 (nach dem RUS)
- a) Step, Step, Step, Cha-Cha Step, Step, Step, Cha-Cha
- b) Right, Step, Step, Cha-Cha Left, Step, Step, Cha-Cha

die Figuren der Rumba auf Cha-Cha anpassen:

- Grundschrift
- New York
- Hand to Hand
- Spot Turn
- Walks
- in Gruppenarbeit selbst erarbeitete Schrittmuster:

4.3. Zusammensetzen zu Line Dance Choreographien

In Gruppenarbeit eigene kleine Line Dance Choreographie erarbeiten

4.4. Cha-Cha als Paartanz

Umsetzen der in Rumba erlernten Figuren in Cha-Cha:

- Grundschrift
- Lady's Underarm Turn Right
- Man's Left Turn
- Spot Turn
- New York
- Hand to Hand
- und weitere

Salsa Rhythmus-Chart

(vereinfachte Rhythmusformen)

Takt	1	&	2	&	3	&	4	&	5	&	6	&	7	&	8	&
"Cencerro"-Rhythmus (Cow Bell, Guiro)	●				●				●				●			
"Tumbao"-Rhythmus (Congas, Bongos)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
"3-2 Clave"-Rhythmus (Claves)	●						●						●			
"2-3 Clave"-Rhythmus (Claves)			●												●	
Salsa „on 1“	Step		Step		Step		Hold (Tap)		Step		Step		Step		Hold (Tap)	
Schrittbeschreibung Mambo Grundschritt	H: Break Lvw D: Break Rrw		H: Rrw D: Lvw		H: Lcl (Lrw) D: Rcl (Rvw)		H: Hold D: Hold		H: Break Rrw D: Break Lvw		H: Lvw D: Rrw		H: Rcl (Rvw) D: Lcl (Lrw)		H: Hold D: Hold	
Salsa „on 2“	Hold (Tap)		Step		Step		Step		Hold (Tap)		Step		Step		Step	
Schrittbeschreibung Mambo Grundschritt	H: Hold D: Hold		H: Break Lvw D: Break Rrw		H: Rrw D: Lvw		H: Lcl (Lrw) D: Rcl (Rvw)		H: Hold D: Hold		H: Break Rrw D: Break Lvw		H: Lvw D: Rrw		H: Rcl (Rvw) D: Lcl (Lrw)	
Salsa „on 3“	Step		Hold (Tap)		Step		Step		Step		Hold (Tap)		Step		Step	
Schrittbeschreibung Mambo Grundschritt	H: Rcl (Rvw) D: Lcl (Lrw)		H: Hold D: Hold		H: Break Lvw D: Break Rrw		H: Rrw D: Lvw		H: Lcl (Lrw) D: Rcl (Rvw)		H: Hold D: Hold		H: Break Rrw D: Break Lvw		H: Lvw D: Rrw	
Salsa „on 6“	Step		Step		Step		Hold (Float)		Step		Step		Step		Hold (Float)	
Schrittbeschreibung Mambo Grundschritt	H: Lrw D: Rvw		H: Break Rrw D: Break Lvw		H: Lvw D: Rrw		H: R float vw D: L float rw		H: Rvw D: Lrw		H: Break Lvw D: Break Rrw		H: Rrw D: Lvw		H: L float rw D: R float vw	
Takt	1	&	2	&	3	&	4	&	5	&	6	&	7	&	8	&

erstellt von Michael Fischer, Tanzsporttrainer

● betonter Schlag, ● unbetonter Schlag, H: Herr, D: Dame, L: Links, R: Rechts, rw: rückwärts, vw: vorwärts, cl: schließen (close), LA: Los Angeles, NY: New York

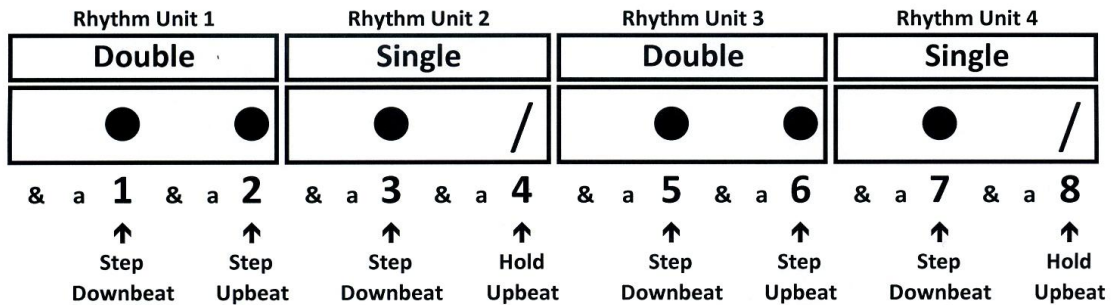
Wichtige Hinweise:

Obwohl die Kästchenbreite bei "&" kleiner ist, ist die Zeitdauer eines Schlages "&" genauso lang wie ein Schlag auf "1" oder "2", usw. !
Die unterschiedliche Kästchenbreite von "&" und "Zahl" ist alleine abhängig vom Layout der Chart.

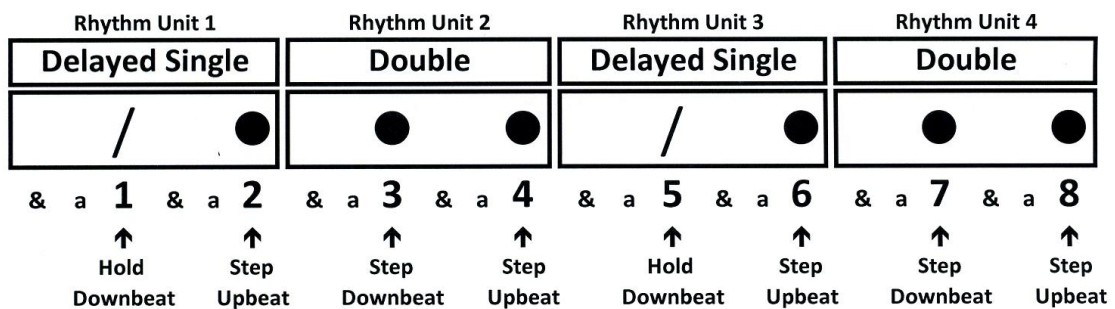
Beschrieben sind die Grundschrittmuster der linienorientierten NY/LA Styles. Daneben gibt es noch andere Grundschrittmuster (z.B. Cumbia oder Latin Style sowie Cuban Style Grundschritt).

Anlage 2

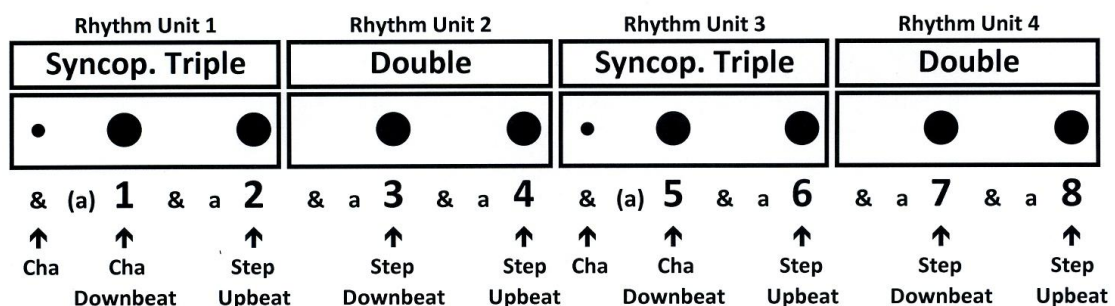
Bewegungsrhythmische Struktur der Salsa (on 1):



Bewegungsrhythmische Struktur der Rumba (on 2):



Bewegungsrhythmische Struktur des Cha-Cha (on 2):



Erstellt von Michael Fischer,
Tanzsporttrainer