Rock'n'roll/Boogie-Woogie – Führen und folgen: Blinde Kuh

Bei dieser Aufwärmform geht es darum, das gegenseitige Vertrauen aufzubauen. Nur durch präzises und exaktes Führen weiss der Partner oder die Partnerin, was gemacht werden soll.

Person A führt Person B, welche die Augen verbunden hat, durch eine mit Geräten und Material übersäte Halle.

Die Führung darf dabei taktil (Führen an der Hand) und akustisch (mit der Stimme) erfolgen.

Variationen

- Rollenwechsel.
- Umgebungswechsel (z.B. Outdoor).

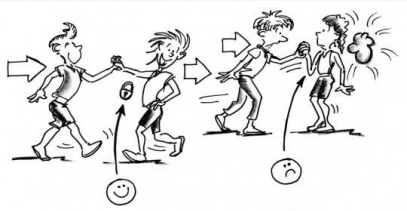
schwieriger

- Person B wird nur akustisch geführt (ohne Berührungen, nur durch Erklärungen).
- Person B wird nur taktil geführt (ohne Erklärungen, z. B. zu lauter Musik).

Bemerkungen

- Das Vertrauen in die führende Person ist zentral. Sie muss sich über ihre Verantwortung im Klaren sein. Absichtliche Fehlführungen (z. B. Zusammenstoss mit Wand) sind vertrauensmindernd und sollten vermieden werden.
- Ständiger Partnerwechsel fördert die Entwicklung des Führens und Folgens.

Grundregeln



- Die Tänzerin folgt mit der Schulter immer der Hand.
- Grundspannung in den Armen und im Rumpf
- Die Tänzerin braucht die geführte Figur nicht zu kennen. Nicht denken, sondern spüren!
  • Der Tänzer muss eindeutig sein und wissen, was er führen will..

Sehr häufig berühren sich Mann und Frau nur mit einer Hand (**offene Tanzhaltung – Grundposition 1; Tänzer Hand links, Tänzerin vis-à-vis Hand rechts**).

Damit die Tänzerin die Führung überhaupt spüren kann, braucht es bei beiden eine Grundspannung im Schulter-/Armbereich sowie im Rumpf.

Verlagert der Tänzer sein Gewicht nach vorne (Schritt vorwärts), so überträgt sich diese Bewegung unmittelbar auf die Tänzerin – ihr Gewicht wird nach hinten verlagert (Schritt rückwärts; mit der Schulter der Hand folgen). Dasselbe gilt für alle Richtungen.

Bei Drehungen ist die erwähnte Grundspannung der Tänzerin insbesondere in der Schulter ebenfalls zentral.

Bewegt sich der Tänzer seitlich um die Tänzerin herum, dann dreht sich die Tänzerin mit (mit der Schulter der Hand folgen). Ist die Schulter nicht gespannt, dann bewegt sich nur der Arm..

Quelle: René Bachmann, Fabian Studer, J+S-Experten Tanzsport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO