

# Führen und Folgen in offenen Positionen<sup>1</sup>

[www.rumsdance.de](http://www.rumsdance.de)

---

<sup>1</sup> Basiert in seinen Grundzügen auf den Ausführungen im  
*Learning Center* unter [www.ballroomdancers.com](http://www.ballroomdancers.com)

## **A. Einführung**<sup>2</sup>

Erfolgreiches Führen und Folgen wird unabhängig von der Tanzhaltung durch effektive Kommunikation erreicht. Entscheidend dabei ist die Verbindung zum Partner. In offener Tanzhaltung ist die Arm/Handverbindung das einzige Mittel, durch das Signale übertragen werden können. Diese Verbindung durch die Hand muss also durchgängig in einer Stellung gehalten werden, die eine „Signalübertragung“ erlaubt.

In einer Einhand- bzw. Doppelhandhaltung (LOP, OP, RHS, LHS oder LOW BFLY) müssen die Ellbogen leicht vor dem Körper außen an den Hüften gehalten werden. Die Unterarme sind im rechten Winkel nach vorn gestreckt und parallel zum Boden ausgerichtet. Die Arme sollten so unter Spannung gehalten werden, dass sie Zug und Druck standhalten, ohne zu weit vom Körper weg gezogen oder zu ihm hingedrückt zu werden.

Es gibt jetzt zwei Möglichkeiten Informationen durch diese Verbindung zu Übertragen: Druck und Zug. Diese Aktionen sind nicht Ausdruck einer Bewegung der Arme oder Hände. Sie sind vielmehr das Resultat einer Körpergewichtsverlagerung (Schwerpunktsverlagerung), die durch die Verbindung Hände/Arme übertragen wird.

Um gleichgerichtete Bewegung (z.B. Open Hip Twist) zu führen, muss also zuerst Gewicht auf die Verbindung übertragen werden; und zwar von beiden Partnern (beide Partner verlagern ihr Körpergewicht leicht in Richtung der Verbindung). Ist eine solche Verbindung hergestellt, kann der Führende durch einfache Bewegung seines eigenen Körpers (Schwerpunktverlagerung) Bewegungsinformationen auf den Folgenden übertragen. Zusätzliches Ziehen oder Drücken durch die Arme wird überflüssig.

Um entgegengesetzte Bewegung (z.B. Rock Apart im Jive) zu führen, benötigt man einen zusätzlichen Zug oder Druck durch die Arme und Hände. Dieser Impuls sollte unscheinbar sein und ist ebenfalls nur dann möglich, wenn beide Partner zuvor einen Teil ihres Körpergewichtes auf die Verbindung übertragen haben. Das Gefühl für jeden Partner dabei sollte sein, dass man sich von der Verbindung abstößt und nicht die Verbindung von sich wegschiebt. Die Verbindung selbst bleibt also weitgehend stationär.

## **B. Basisübung**

### **1. Ausgangsposition**

Stellt euch mit eurem Partner in eine FCG POS. Diese Übung ist stationär, also stellt die Füße in Schulterbreite unter euren Körper. Bewegt eure Füße während der ganzen Übung nicht von der Stelle.

Die Ellbogen werden, wie oben beschrieben, leicht vor dem Körper außen an den Hüften gehalten. Die Unterarme sind im rechten Winkel nach vorn gestreckt und parallel zum Boden ausgerichtet. Die Handflächen des Führenden sollten aufwärts zeigen; die Hände des Folgenden liegen darauf mit den Handflächen nach unten. Die Verbindung ist fest aber nicht "schwer". Die Hände sind locker.

---

<sup>2</sup> Der Text spricht geschlechtsunspezifisch vom Führendem und Folgendem. Die Partner sollen in den Übungen beide Rollen übernehmen und so ein besseres Verständnis für den jeweils anderen Part gewinnen.

## 2. Druck

Um einen Druck aufzubauen, solltet ihr euer Körpergewicht langsam zueinander bringen, bis ihr die „Schwere“ des Partners durch die Verbindung hindurch spüren könnt. Haltet den Druck für ein paar Sekunden aufrecht.

## 3. Zug

Um einen Zug aufzubauen, lasst euer Körpergewicht leicht nach hinten fallen bis ihr die Schwerpunktsverlagerung des Partners durch die Verbindung spürt. Haltet den Zug für ein paar Sekunden aufrecht.

## 4. Wiederholung

Wechselt vorwärts und rückwärts zwischen Zug und Druck und haltet jede Position mindestens 3 Sekunden. Haltet die Zeitintervalle konstant und wechselt nicht zu schnell hin und her. Wenn ihr Musik verwenden wollt (vorzugsweise Rumba) dann haltet die Positionen je über einen ganzen Takt.

Behaltet die Position eurer Arme bei. Lasst den Ellbogen nicht hinter euren Körper drücken und streckt die Arme nicht nach vorn. Beugt nicht euren Oberkörper nach vorn oder hinten sondern verlagert euren Schwerpunkt zum Partner bzw. von ihm weg. Das bedeutet, dass sich der gesamte Körper leicht nach vorn bzw. hinten bewegt. Die Füße bleiben dabei am Platz. Das Gefühl, das sich ergibt ist ein leichtes „Rollen“ durch eure Füße. Mal ist das Körpergewicht mehr über den Zehen mal mehr über den Fersen.

Mit zunehmender Sicherheit solltet ihr versuchen, die Schwerpunktsverlagerungen nach außen hin weitgehend unsichtbar werden zu lassen. Wenn es zu Anfang noch so aussieht, als würden zwei Zeiger eines Metronoms gegeneinander Arbeiten, sollte diese Bewegung zum Ende hin mehr und mehr in ein sanftes Wiegen übergehen.

## 5. Führen & Folgen

Nun sollte der Führende seine Aufgabe übernehmen. Startet erneut in der Gegenüberstellung mit Doppelhandhaltung, wie oben beschrieben. Ihr nehmt aber noch keine Schwerpunktsverlagerung vor. Der Führende wird nun allein eine Verbindung aufbauen die der Folgende erwidert. Der Führende entscheidet nun wann und wie schnell die Verbindung in Druck oder Zug umgewandelt wird. Der Folgende versucht die Änderungen „abzulesen“ und entsprechend zu reagieren.

**Führender:** Sei nicht zu vorhersehbar in deinen Aktionen. Um sicher zu gehen, dass dein Partner dir wirklich folgt, ändere die Verbindung in unterschiedlichsten Zeitintervallen. Wechsele die Verbindung manchmal schnell, ein anderes Mal halte sie für ein paar Sekunden. Wenn dein Partner Probleme hat, dir zu folgen, verlangsame das Tempo und warte die richtige Reaktion ab, bevor du die Verbindung erneut wechselst.

**Folgender:** Deine Aufgabe ist es, genau auf die Richtungen der Gewichtsverlagerung deines Partners zu achten. Wenn das Gewicht deines Partners auf dich zukommt, versuch nicht ihm auszuweichen, sondern bau einen Gegendruck auf. Andersherum, wenn sich der Schwerpunkt deines Partners von dir entfernt, versuch nicht ihm zu folgen, sondern verlagere dich nach hinten, um euch aus zu balancieren.

## 6. Variationen

Wenn ihr mit der oben beschriebenen Übung vertraut seid versucht es über eine Einhand-Verbindung. Die wichtigste ist sicherlich LOP FCG. Allerdings könnt ihr zur Übung auch die anderen Einhandkombinationen einschließlich der beiden Handshakes ausprobieren.

Jetzt wäre es auch an der Zeit, einmal die Rollen zu tauschen und die Sache aus der anderen Perspektive zu betrachten.

## C. Führen und Folgen in der gleichgerichteten Bewegung

### 1. Druck

Baut eine Einhanddruckverbindung auf und fühlt den Köperschwerpunkt des Partners durch die Verbindung. Haltet die Verbindung und wechselt nicht in eine Zugverbindung.

### 2. Bewegung

Wenn ihr mit der aufgebauten Verbindung zufrieden seid, könnt Ihr eine Bewegung versuchen. Der Führende sollte einen Vorwärtsschritt initiieren. Der Folgende wird hoffentlich mit einem Rückwärtsschritt reagieren. Um es zunächst einfach zu machen, startet mit dem Lead Foot.<sup>3</sup>

Nach drei Schritten haltet an. Das Gewicht ist jetzt voll auf dem Lead Foot. Löst die Druckverbindung.

### 3. Zug

Baut eine Einhandzugverbindung auf und fühlt den Köperschwerpunkt des Partners durch die Verbindung. Haltet die Verbindung und wechselt nicht in eine Druckverbindung.

### 4. Bewegung

Wenn ihr mit der aufgebauten Verbindung zufrieden seid, könnt Ihr eine Bewegung versuchen. Der Führende sollte einen Rückwärtsschritt initiieren. Der Folgende wird hoffentlich mit einem Vorwärtsschritt reagieren. Um es zunächst einfach zu machen, startet wieder mit dem Lead Foot.

Nach drei Schritten haltet an. Das Gewicht ist jetzt voll auf dem Lead Foot. Löst die Zugverbindung.

---

<sup>3</sup> Anmerkung für die Führenden: An diesem Punkt der Übung ist eine Führung nur dann effektiv, wenn ihr das Gewicht voll von einem Fuß auf den anderen verlagert. Ihr erinnert euch: Die Führung ist **nicht** durch die Bewegung des Fußes gegeben, sondern durch Schwerpunktsverlagerung eures Körpers.

## D. Fortgeschrittene Übung

Die bisher beschriebenen Übungen sind ausgezeichnet geeignet, um die Grundlagen des Führens und Folgens in den offenen Positionen zu erlernen. Auch hier gilt natürlich: je mehr ihr übt, desto besser wird euer Verständnis. Der fortgeschrittene Tänzer ist vielleicht geneigt, die Schwierigkeit der Übungen wie folgt zu erhöhen:

- Der Führende bestimmt die Anzahl der Schritte, die in jede Richtung getanzt werden sollen, ohne es dem Folgenden vorher mitzuteilen. Er kann nun auch das Gewicht über einem Fuß hin und her verlagern, was dann schließlich zu einem Rock Step führt. Aber nicht vergessen: bevor eine Schwerpunktsverlagerung getan wird, muss die Verbindung hergestellt sein.
- Der Führende kann auch den Rhythmus der Schritte verändern. Man kann einen vorbestimmten Rhythmus wählen oder, wenn ihr wirklich gut seid, improvisiert.
- Versucht einmal Seitschritte!!! Ein Seitschritt kann über beide Verbindungen (Druck oder Zug) geführt werden. Ihr braucht also nicht die Verbindung wechseln, um einen Seitschritt zu führen.

www.rumsdance.de