

Gerhard Hädrich

Tanzstunde

Das aktuelle Welttanzprogramm leicht gelernt

FALKEN



Inhalt

Die Tänze des Welttanzprogramms	6	Tango	
Die Tanzhaltung	8	Der Grundschrift	
Führen und anpassen	9	2 Gehschritte – Fortschreitende Kette – Promenade	
Die Verkehrsregeln auf der Tanzfläche	11	Argentinischer Abschlußschritt	
Wie Sie es am besten erlernen	12		
Das Welttanzprogramm	13	Rumba	
Langsamer Walzer	14	Das Rechtscarré	
Der Grundschrift	14	Die Rechtsdrehung	
Die Rechtsdrehung	16	Das halbe Carré	
Die Linksdrehung	18	Die Linksdrehung (Linkscarré)	
Wiener Walzer	20	Wiegenschritt vorwärts und rückwärts	
Die Rechtsdrehung	20	Damendrehung unter dem linken Arm	
Der Pendelschritt nach rechts und links	22	Hand zu Hand	
Die Linksdrehung	24	Gegenpromenade und Promenade (New Yorker)	
Foxtrott	26	Cha-Cha-Cha	
Der Grundschrift (Vierteldrehungen)	26	Der Grundschrift am Platz	
Wiegenschritt – Linksdrehung	28	Damendrehung unter dem linken Arm	
Wiegenschritt – Rechtsdrehung	30	Gegenpromenade und Promenade (New Yorker)	
Der Seitschritt	32	Der Wiegenschritt vorwärts und rückwärts	
Blues	34	Wischer nach rechts und links (hand to hand)	
Der Seitschritt	34		
Paso Doble/Marsch/Merengue	36	Samba	
Der Platzschritt	36	Der Grundschrift mit dem RF	
Seitschritt nach rechts	37	Seitschritt	
Seitschritt nach links	38	Die Rechtsdrehung	
Vorwärts-/Rückwärtsschritte	39	Wischer nach rechts und links	1
Marschfoxtrott	42	Die Promenade	1
Merengue/Seitschritte	44		
Merengue/Rückwärtsschritte	45	Jive (American Swing)	1
Merengue/Vorwärtsschritte	46	Der Grundschrift I (Triple Time)	1
Disco-Fox	47	Der Grundschrift II (Single Time)	1
Tanzhaltung	47	Der Grundschrift III (Double Time)	1
Grundschrift (Seitschritt)	48	Damendrehung unter dem Arm nach rechts	1
Grundschrift vorwärts und rückwärts	49	Damendrehung unter dem Arm nach links	1
Wiegenschritt – Rechtsdrehung	51		
Wiegenschritt – Linksdrehung	52	Rock and Roll	1
Damendrehung nach rechts und links	53	Grundschrift	1

Figuren für Fortgeschrittene	118	Jive	148
Langsamer Walzer	120	Stop and Go (Hinweg)	149
Zögerwechsel	120	Stop and Go (Rückweg)	149
Vierteldrehung und außenseitlicher Wechsel ..	122	Hand- und Platzwechsel	152
Rechtskreisdrehung	124	Whip	154
Foxtrott	126	Rock and Roll	158
Seitchasse	126	Damen-Rechtsdrehung	159
Kreuzschritt	129	Grundschrift nebeneinander	160
Rechtsdrehung mit Verzögerung	130	Damen-Linksdrehung	161
Langsamer Foxtrott	132	Platzwechsel unter dem linken Arm des Herrn	162
Tango	133	Kniesitz	163
Rechtsdrehung	133	Grätsche	164
Linksdrehung	136	Hüftsitz links und rechts	166
Rumba	138	Solo-Disco	167
Platzdrehung	138	Grundschrift I	167
Cha-Cha-Cha	140	Grundschrift II	168
Schulter zu Schulter	140	Grundschrift III (Wischer)	169
Platzdrehung	144	Seitwärtsschritt	170
		Promenadenlauf	172
		Anschriften	174