



## DARF ICH BITTEN?

Claudia Hartmann

Immer mehr Tanzschulen sprießen wie Pilze aus dem Boden. Denn ganz klar – Tanzen ist in! Vor allem moderne Tänze wie Salsa und Tango Argentino liegen voll im Trend. Aber auch die klassischen Standard- und Latein-amerikanischen Tänze erfreuen sich einer großen Beliebtheit. Und das Beste daran: Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist dazu noch absolut gesund!

»» Tanzen ist ein Telegramm an die Erde, mit der Bitte um Aufhebung der Schwerkraft. – Das wusste schon Fred Astaire. Und er hat Recht – wer das Tanzbein schwingt, tut Körper und Geist etwas Gutes. Denn Musik, Bewegung und die Berührung zwischen den Tanzpartnern wirken rundum positiv. Nicht zuletzt ist Tanzen ein Stresskiller und Glücksbringer. In Deutschland gibt es etwa 1.150 Tanzschulen mit rund zwei Millionen Mitgliedern. Die meisten sind zwischen 16 und 49 Jahre alt und haben sich für die verschiedensten Kurse angemeldet, sei es, weil die nächste Hochzeit bevorsteht oder weil sie einfach nur Spaß haben wollen. Dabei lodert vor allem süd-amerikanische Leidenschaft. „Die absoluten Parkettfeger sind zurzeit Salsa und Mambo. Auch Tango

Argentino-Kurse platzen aus allen Nähten“, bestätigt Michael Meiners vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband. (ADTV). Doch natürlich sind auch die klassischen Tänze, vom Walzer bis Cha-Cha-Cha, ein Dauerbrenner in Deutschlands Tanzschulen.

### Standardtänze

Zu den Standardtänzen gehören Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfox und Quickstep. Der Langsame Walzer entwickelte sich in den 20er-Jahren in England und wird daher auch English Waltz genannt. Er gilt als der schwierigste Standardtanz, ist aber laut Umfragen neben dem Cha-Cha-Cha auch einer der beliebtesten Tänze. Das weiche Schwingen

zu den typischen Walzermelodien macht ihn zum „Tanz des Herzens“.

Der Tango stammt aus Argentinien und ist entsprechend der stakkatohaften Musik vom Wechsel zwischen Aktion und Pause geprägt. Nicht zu verwechseln ist der Tango, wie er beim Turniertanz ausgeübt wird, mit dem Tango Argentino – denn Musik und Tanzstil unterscheiden sich. Eine Ausprägung des Tango Argentino ist der sogenannte Milonga, der sich zu einem sehr ernstem Tanz entwickelt hat, bei dessen Musik Not und Liebeskummer besungen werden. Eine der berühmtesten Tangokomponisten, Enrique Santos Discépolo, philosophierte deshalb auch: „Der Tango ist ein trauriger Gedanke, den man tanzen kann.“

Viel fröhlicher wirkt da der Wiener Walzer, der durch die Melodien von Johann Strauß bekannt geworden ist. Doch der Schein der Leichtigkeit trügt – die Technik des Wiener Walzers ist durch die hohe Geschwindigkeit und die ständigen Drehbewegungen im Dreivierteltakt sehr anspruchsvoll. Am preußischen Hof wurde der Volkstanz 1794 auf Grund seiner „Ungezügeltheit“ sogar verboten, feierte aber 20 Jahre später auf dem Wiener Kongress einen Triumph, der bis heute anhält.

Der Slowfox entwickelte sich zum Klassiker unter den „englischen Tänzen“. Seine fließenden, weichen Bewegungen verkörpern am besten das englische Understatement.

Eine gute Kondition braucht man für den fünften und letzten Standardtanz aus dem Welttanzprogramm – den Quickstep. Der „Sekt unter den Tänzen“ soll überquellende Lebensfreude ausdrücken und ist durch langgestreckte Bewegungen sowie durch spritzige Hüpfschritte charakterisiert.

### Lateinamerikanische Tänze

Feurig geht es bei den lateinamerikanischen Tänzen Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive zu. Die Samba stammt aus Brasilien und gilt dort bis heute als Nationaltanz. Beim Karneval in Rio zeigen Samba-schulen traditionell jedes Jahr ihr Können. Natürlich ist auch diese ursprüngliche Form nicht mit der Samba zu vergleichen, wie man sie in Deutschland lernt. Trotzdem wird die schnelle, anfeuernde Musik, die meist von Perkussionsinstrumenten getragen wird, wohl bei so manchem Tänzer Fernweh hervorrufen.

Der Cha-Cha-Cha kommt ursprünglich aus Kuba. Er wurde aus dem Mambo entwickelt und hat seitdem viele Elemente aus anderen Tänzen aufgenommen, besonders aus Jazz, Beat und Disko. Übermütige Ausgelassenheit und koketter Flirt während des Tanzens sind wohl auch der Grund dafür, dass der

Cha-Cha-Cha bei allen Altersstufen zum beliebtesten Lateintanz zählt.

Auch bei der Rumba, dem afrokubanischen Werbungstanz, schlagen viele Tänzerherzen höher. Denn hier sollte idealerweise die Dame zwischen Hingabe und Flucht sowie der Herr zwischen Zuneigung und Selbstherrlichkeit schwanken – keine leichte Aufgabe für das Paar.

Der Paso Doble stammt aus Spanien und stellt mit seinen Flamenco-Elementen und seiner aufregenden Choreografie einen Stierkampf dar. Dabei ist die Dame jedoch nicht der Stier, sondern das rote Tuch des Toreros, Herr und Dame bewegen sich also gemeinsam um einen imaginären Stier. Der schnelle Jive, der letzte der lateinamerikanischen Tänze, wurde als Jitterbug und Boogie-Woogie im 1940 von amerikanischen Sol-

daten nach Europa gebracht. Aus ihm entwickelte sich auch der akrobatisch-athletische Rock and Roll. Eine Klasse für sich bilden Salsa, Mambo, Lambada, Merengue und Co., obwohl diese natürlich auch den feurigen Ländern Latein- und Südamerikas entspringen. Heute bieten fast alle Tanzschulen auf Grund der steigenden Beliebtheit auch Kurse in diesen modernen Tänzen an.

### Tanzen ist gesund!

Beim Tanzen werden alle Grundprinzipien des Sports trainiert: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Es ist ein geselliger Sport, der sich bestens dazu eignet Energie aufzutanken. Doch nicht nur das: Die rhythmische Bewegung sorgt dafür, dass sich die Muskeln lockern und das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet wird – Alltagsstress kann so also auch abgebaut werden. Und natürlich ist Tanzen auch gut für das Herz. Denn mit einer Pulsfrequenz von 120 bis 150 sind Samba und Co. das perfekte Herz-Kreislauf-Training. Sie wollen noch mehr Gründe, warum Tanzen gesund ist? Bitteschön: Bei einer Stunde Salsa verbrennt der Körper über 300 Kalorien, bei Rock and Roll sogar 600 Kalorien. Außerdem stärkt Tanzen die Gelenke und beugt Haltungsschäden vor. Also dann, worauf warten Sie noch: zwei, drei, Cha-Cha-Cha! <<<

**„O Mensch, lerne tanzen,  
sonst wissen die Engel  
im Himmel mit dir nichts  
anzufangen.“**

### ➔ TIPP

Wollen Sie auch das Tanzbein schwingen? Im Internet finden Sie weitere Informationen: [www.tanzsport.de](http://www.tanzsport.de) [www.salsa.de](http://www.salsa.de) [www.tangokultur.info](http://www.tangokultur.info)

