

# VHS - TANZKURSE

## Programmfolgen der Sondertänze der Kurse I, II, III, IV, V

### (Partytanz, Sporttanz, Kunstdanz, Turniertanz)

Stephan Pokorny, Sattelberg - München

STAND: 21.04.2024

**A.S.: Die neu hinzukommenden Figuren sind jeweils fett gedruckt !**

### PARTYTÄNZE :

\*Disco - Fox (Beat - fox, landläufig: Der Fox), \*Boogie - Woogie (Swing-Music)

### DISCO - FOX (aus Fox - Trott - Gruppe)

#### KURS I (ANFÄNGER, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):

Analyse der Grundlagen des Disco- Foxes, Clustering der Tänze in fünf Kategorien, Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten); Grundschriftverfahren klassisch oder modern;

Grundschrift, Rechtsdrehungen (4x), Windmühle rechts (halboffene Tanzhaltung, 4x), Körbchen (Lady - in -Lady - out geschlossen, 2x), Brezel (Lady - in - Lady - out halboffen, 2x), fliegender Wechsel in vier Rechtsdrehungen ...;

Analyse Rechtskreisel, Auswickeln (gelaufene Rechtsdrehung, evtl. Solorechtsfinish)

#### KURS II (FORTGESCHRITTENE, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):

Grundschrift, Rechtsdrehungen (3x), **Linksdrehungen (3x)**, Rechtswindmühle (3x), **Linkswindmühle (3x)**, Körbchen (Lady -in -Lady - out geschlossen, 1x), Brezel (Lady - in - Lady-out halboffen, 1x), eingekreiseltes Lady - in geschlossen, Rechtskreisel 3x, **1. Auswickeln (gelaufene Rechtsdrehung)**, Körbchenjojo, **2. Auswickeln**, Solorechtsfinish, **Brezel, 1. Auswickeln (gelaufene Linksdrehung)**, **Brezeljojo, 2. Auswickeln, Sololinksfinish**, fliegender ...

#### KURS III (AUFBAUKURS, 4 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):

Grundschrift, Rechtsdrehungen (3x), Linksdrehungen (3x), **Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Spin 3, Spin 4**, Rechtswindmühle (3x), Linkswindmühle (3x),

Körbchen (Lady - in -Lady - out geschlossen, 1x), Brezel (Lady - in - Lady - out halboffen, 1x), eingekreiseltes Lady - in geschlossen, Rechtskreisel 3x, 1. Auswickeln (gelaufene Rechtsdrehung), Körbchenjojo, 2. Auswickeln, Solorechtsfinish, Brezel, 1. Auswickeln (gelaufene Linksdrehung), Brezeljojo, 2. Auswickeln, Sololinksfinish, fliegender Wechsel in Rechtsdrehungen ...

#### **KURS IV (SHOWKURS, 3 x 60 min., bzw. 3 x 75 min.):**

Grundschrift, Rechtsdrehungen (3x), Linksdrehungen (3x), **WICKELFIGUR 4 -teilig (1. Lady in Lady out mit Handwechsel, 2. Lady side mit Lady in- Schiebetüre 1- Schiebetüre 2 - Lady out, 3. Menside wie 2. umgekehrt, 4. Helikopter und Auflösungsplatzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Spin 3, Spin 4, Rechtswindmühle (3x), Linkswindmühle (3x), Körbchen (Lady - in -Lady - out geschlossen, 1x), Brezel (Lady - in - Lady - out halboffen, 1x) mit TURBOBREZELFINISH, Linkskreisel 3x- Wegwurf (geworfener Rittberger = Auswickeln links), Sololinksfinish, Körbchenopening: eingekreiseltes Lady - in geschlossen, Rechtskreisel 3x, 1. Auswickeln (gelaufene Rechtsdrehung), Körbchenjojo, 2. Auswickeln, Solorechtsfinish, Brezel, 1. Auswickeln (gelaufene Linksdrehung), Brezeljojo, 2. Auswickeln, Sololinksfinish, fliegender Wechsel in Rechtsdrehungen ...**

#### **KURS V (AKROBATIKKURS, 3 x 60 min., bzw. 3 x 75 min.):**

Grundschrift, Rechtsdrehungen (3x), Linksdrehungen (3x), Platzwechsel 1, WICKELFIGUR 4 -teilig (1. Lady in Lady out mit Handwechsel, 2. Lady side mit Lady in- Schiebetüre 1- Schiebetüre 2 - Lady out, 3. Menside wie 2. umgekehrt, 4. Helikopter und Auflösungsplatzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Spin 3, Spin 4, Rechtswindmühle (3x), **bei 3. Windmühle rechts Herr rechte Hand hoch (Handlift) und gerade tanzen ohne Drehung, Dame weiterhin 3. Rechtswindmühle, dann TAUCHER, dabei lässt Herr rechte/linke Hand los, Rechtswindmühle (3x), TWISTER: alles Soli 360 Grad: 1. Herren links, 2. Damen rechts, 3. Damen links, 4. Herren rechts, 3 x Linkswindmühle, bei der 3.: Herr Handwechsel von links auf rechts (und Handlift oder shake hands) mit der rechten Hand, Herr dreht nicht, tanzt gerade, Dame dreht dabei Linkswindmühle weiter, dann gedrehter Taucher durch die Herren 360 Grad links = eingesprungene Sitzpirouette ! durch die Herren, Damen drehen dabei mit Rechtswindmühle weitläufig um den Herren rechtsseitig vom Herrn herum), Körbchen (Lady - in -Lady - out geschlossen, 1x), Brezel (Lady - in - Lady - out halboffen, 1x) mit TURBOBREZELFINISH, Linkskreisel 3x- Wegwurf (geworfener Rittberger = Auswickeln links), Sololinksfinish, Körbchenopening: eingekreiseltes Lady - in geschlossen, Rechtskreisel 3x, 1. Auswickeln (gelaufene Rechtsdrehung), Körbchenjojo, 2. Auswickeln, Solorechtsfinish, Brezel, 1. Auswickeln (gelaufene Linksdrehung), Brezeljojo, 2. Auswickeln, Sololinksfinish, fliegender Wechsel in Rechtsdrehungen ...**

## **BOOGIE - WOOGIE (aus Tango - Gruppe)**

#### **KURS I (ANFÄNGER, 5 x 60 min., 4 x 75 min.) :**

**Analyse der Grundlagen des Boogie - Woogies, Clustering der Tänze in fünf Kategorien, Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten); Grundschriftverfahren in vier Varianten, Festlegung auf 6 - er Schritt analog zu Jive;**

**Grundschrift, Lady- in - Lady out geschlossen, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Grundschrift ...**

### **KURS II (FORTGESCHRITTENE, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

Grundschrift, Lady- in - Lady out geschlossen, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, **Grundschrift, Spin 1, Spin 2, Spin 3, Spin 4, Grundschrift, Wickelfigur (vierteilig: Lady - in - Lady- out zur Handkreuzung, Ladyside, Menside, Finish: Helikopter, Platzwechsel 1 zur Auflösung der gekreuzten Hände), Grundschrift ...**

### **KURS III (ABSCHLUSSKLASSE, 4 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

Grundschrift, Lady- in - Lady out geschlossen, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Grundschrift, Spin 1, Spin 2, Spin 3, Spin 4, Grundschrift, Wickelfigur (vierteilig: Lady - in - Lady- out zur Handkreuzung, Ladyside, Menside, Finish: Helikopter, Platzwechsel 1 zur Auflösung der gekreuzten Hände), **Grundschrift, Kreuzfigur (dreiteilig: Chassis mit zwei Kunstpausen, Chassis durchgängig, Spin 4), Grundschrift, Rechtskreisel, Grundschrift ...**

## **SPORTTANZ : ROCK 'N' ROLL (aus Tango - Gruppe)**

### **KURS I (ANFÄNGER, 5 x 60 min., 4 x 75 min.):**

**Analyse der Grundlagen des Rock 'n` Rolls, Clustering der Tänze in fünf Kategorien, Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten); Grundschriftverfahren in drei Varianten, Festlegung auf den Sprungschritt (Kick -ball-change-Schrittverfahren); Grundschrift, Lady- in - Lady out geschlossen, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Grundschrift ...**

### **KURS II (FORTGESCHRITTENE, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

Grundschrift, Lady- in - Lady out geschlossen, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, **Grundschrift, Spin 1, Spin 2, Spin 3, Spin 4, Grundschrift, Wickelfigur (vierteilig: Lady - in - Lady- out zur Handkreuzung, Ladyside, Menside, Finish: Helikopter, Platzwechsel 1 zur Auflösung der gekreuzten Hände), Grundschrift ...**

### **KURS III (ABSCHLUSSKLASSE, 4 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

Grundschrift, Lady- in - Lady out geschlossen, Platzwechsel 1, Platzwechsel 2, Platzwechsel 3, Platzwechsel 4, Grundschrift, Spin 1, Spin 2, Spin 3, Spin 4, Grundschrift, Wickelfigur (vierteilig: Lady - in - Lady- out zur Handkreuzung, Ladyside, Menside, Finish: Helikopter, Platzwechsel 1 zur Auflösung der gekreuzten Hände), **Grundschrift, Kreuzfigur (dreiteilig: Chassis mit zwei Kunstpausen, Chassis durchgängig, Spin 4), Grundschrift, Rechtskreisel, Grundschrift ...**

## **KUNSTTANZ: TANGO ARGENTINO**

## **(Gesellschaftstanz: Strassentango, Showtanz: Bühnentango)**

### **KURS I (Strassentango, ANFÄNGER, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

Analyse der Grundlagen des Tango Argentinos als Strassentango, Clustering der Tänze in fünf Kategorien, Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten);

Grundschriftverfahren in Abgrenzung zum Standardtango (französisch), mit 3/3 und Integration von Figuren nach dem 1 und 2. Drittel; Grundschrift (beschleunigt), Grundschrift mit ochos (nach dem zweiten Drittel, doppelt), Grundschrift mit Levantada (nach dem ersten Drittel), Grundschrift mit Parada (nach dem ersten Drittel, mit ocho 1x als Finish), Grundschrift mit ganchos (doppelt, Damensolos, mit ocho 1x als Finish).

### **KURS II (Bühnentango, ANFÄNGER, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

Analyse der Grundlagen des Tango Argentinos als Bühnentango, Clustering der Tänze in fünf Kategorien, Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten);

Grundschriftverfahren in Abgrenzung zum Strassentango Argentino, Festlegung auf drei Drittel mit Integrationsmöglichkeiten von Figuren nach dem ersten und zweiten Drittel;

Grundschrift mit klassischer Eröffnung, Grundschrift (klassische Eröffnung) mit ochos (nach dem zweiten Drittel, dreifach), Grundschrift mit moderner Eröffnung (Appell, Paso Doble);

### **KURS III (Bühnentango, FORTGESCHRITTENE, 4 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

Grundschrift (klassische Eröffnung) mit ochos (nach dem zweiten Drittel, dreifach), Grundschrift mit moderner Eröffnung (Appell aus Paso Doble) mit ganchos (doppelt, nach dem zweiten Drittel, Herren - Damen solo), Grundschrift neu gestaltet mit klassischer Eröffnung und Ausfallschritt sowie asymmetrischer Bogenlinie, Standkaskade (Damensolo); Abschluss: Posenstudie als Liegefigur (Kaskade klassisch) auf Abschlussakkord (Quart, aufsteigend);

## **T U R N I E R T A N Z:**

**Standardtanz: Slow- Fox (aus Fox-Trott);**

**Lateinamerikanischer Tanz: Paso Doble (in Tango -Gruppe)**

**S L O W - F O X**

## **KURS I (ANFÄNGER, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

**Analyse der Grundlagen des Slow - Foxes, Clustering der Tänze in fünf Kategorien, Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten); Grundschriftverfahren mit regelmäßigen Ausnahmen zum Standardtanz (fehlende Beinschlüsse etc.) im doppelten Schrittmuster; ständige Tanzrichtung (gegen den Uhrzeigersinn) bis auf Rechtsflechte (Zahnradmodell); Grundfolge (1. Block) als integrierte Rechtsdrehung, Seitenschritt, Dreier - Schritt (als Finish), dann erweitert mit Linksimpetus (Herren- Damen solo) nach Seitenschritt ...**

## **KURS II (FORTGESCHRITTENE, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

**1. Block mit Linksimpetus (Herren- Damen solo) nach Seitenschritt, 2. Block mit Rechtsimpetus offen als Herrensolo (Dame: offener Rechtskreis), Promenade und Linksflechte (= Linkskreis), Dreier - Schritt - Finish, 3. Block mit geschlossenem Rechtsimpetus (Herren- Damen - doppel), Seitenschritt, Linksimpetus halb (Damensolo), Break für Linksflechte gegen Tanzrichtung (im Uhrzeigersinn) ...**

## **KURS III (ABSCHLUSSKLASSE, 4 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

**1. Block mit Linksimpetus (Herren- Damen solo) nach Seitenschritt, 2. Block mit Rechtsimpetus offen als Herrensolo (Dame: offener Rechtskreis), Promenade und Linksflechte (= Linkskreis), Dreier - Schritt - Finish, 3. Block mit geschlossenem Rechtsimpetus (Herren-Damen - doppel), Seitenschritt, Linksimpetus halb (Damensolo), Break für Linksflechte gegen Tanzrichtung (im Uhrzeigersinn), 4. Block Rechtsflechte mit Top - Spin und Linksimpetus halb (Damensolo), Break für Doppel-Linksflechte (10 x !) in Tanzrichtung (gegen den Uhrzeigersinn) sowie Dreier - Schritt- Finish, Chassisübergang in 1. Block ...**

# **P A S O D O B L E**

## **Lateinamerikanischer Turniertanz**

## **KURS I (ANFÄNGER, 5 x 60 min., 4 x 75 min.):**

**Analyse der Grundlagen des Paso Dobles, Clustering der Tänze in fünf Kategorien, Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten);**

**Grundschriftverfahren mit regelmäßigen Ausnahmen zum Lateinamerikanischen Tanz (Tanzrichtung, Beinschlüsse etc.); ständige Tanzrichtung (gegen den Uhrzeigersinn); Grundschrift als Displacement mit Appell, mit Viertelrechtsdrehung, Konfrontation mit Hockystick als Damensolo, offener Telemark (Links) mit Ballendrehung (Dame); Appell mit Displacement; Vorbereitung für Kurs II: (Laufpromade mit Stoppschritt, Hand-to-Hand)**

## **KURS II (FORTGESCHRITTENE, 5 x 60 min., 4 x 75 min.):**

Grundschrift als Displacement mit Appell, inklusive Viertelrechtsdrehung, Konfrontation mit Hockeystick als Damensolo, offener Telemark (Linksdrehung) mit Ballendrehung (Dame), Appell mit Displacement; Hand - to - Hand 1. Teil (Laufpromenade mit Stoppschritt), **2. Teil Parallele Drehpromenade asymmetrisch einfach und symmetrisch, doppelt, 3. Teil Linksdrehung parallel in freier Tanzhaltung, 4. Teil Sprungschritte mit Wiegeschritt und Damensololinksdrehung; Wischer mit Achterschritt (ochos) aus Tango Argentino als Damensolo mit Ballendrehung;**

### **KURS III (ABSCHLUSSKLASSE, 4 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

Die Inhalte von Paso Doble III sind noch nicht festgelegt bzw. formalisiert worden, da in den letzten 13 Jahren noch keine einzige Gruppe diesen Kurs belegt hat. Mögliche Aufstockungen des bis zum zweiten Kurs choreographierten Ensembles wären das sogenannte Fall - away, eine kurz-kaskadenhafte Laufpromenade sowie ein Telemark (links).

## **L A T I N O T A N Z :**

### **Karibischer Partytanz: Mambo (aus Rumba - Gruppe)**

#### **KURS I (ANFÄNGER, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

**Analyse der Grundlagen des Mambos, Clustering der Tänze in fünf Kategorien, Theorie und Geschichte der einzelnen Tänze, Rhythmusanalyse (Takteinheiten); Grundschriftverfahren mit regelmäßigen Ausnahmen zum Lateinamerikanischen Tanz (Beinschlüsse, vertikale Struktur etc.); Grundschrift (2x), Auswärtspromenade (2x, das 2.x mit Doppelsolo auf der 2. Hälfte), Grundschrift (1x), Solorechtsdrehung Dame (1x), Einwärtspromenade (2x), Diagonalspromenade (2x); (Analyse des Fächers, angeschnitten)**

#### **KURS II (FORTGESCHRITTENE, 5 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

**Fächer mit Hockeystickfinish, offener Eingang in Solorechtsdrehung (Dame), angekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (2x, das 2.x mit Doppelsolo auf der 2. Hälfte), Grundschrift (1x), Solorechtsdrehung Dame (1x), Einwärtspromenade (2x), Diagonalspromenade (2x), Grundschrift (2x), Fächer mit Solorechtsfinish (Dame), angekreuzte Damensolorechtsdrehung, geschlossene Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (2x, das 2.x mit Doppelsolo auf der 2. Hälfte), Grundschrift (1x), Solorechtsdrehung Dame (1x), Einwärtspromenade (2x), Diagonalspromenade (2x), Grundschrift ...**

#### **KURS III (Abschlussklasse, 4 x 60 min., bzw. 4 x 75 min.):**

**Grundschrift (2x), Laufpromenaden A- Seite, Fächer mit Hockeystickfinish, offener Eingang in Solorechtsdrehung (Dame), angekreuzte Damensolorechtsdrehung, Wickelfigur (dreiteilig mit Schiebetüren, Kreisel und Sweetheart- Finish), geschlossene Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (2x, das 2.x mit Doppelsolo auf der 2. Hälfte), Grundschrift (1x), Solorechtsdrehung Dame (1x), Einwärtspromenade (2x), Diagonalspromenade (2x), Grundschrift (2x), Laufpromenaden B – Seite, Fächer mit Solorechtsfinish (Dame), angekreuzte Damensolorechtsdrehung, Wickelfigur (dreiteilig mit Schiebetüren, Kreisel und Sweetheart – Finish), geschlossene Rechtsdrehung, Auswärtspromenade (2x, das 2.x mit Doppelsolo auf der 2. Hälfte), Grundschrift (1x), Solorechtsdrehung Dame (1x), Einwärtspromenade (2x), Diagonalspromenade (2x), Grundschrift ...**

Mit freundlichen Grüßen,

München, Altomünster, den 21.04.2024; gez. Stephan Pokorny, Dipl.-Psych. (univ.), Tanzlehrer