

Drehtechnik - Turns

Seminardauer: 90 min

Seminarinhalte:

- Was sind Drehungen?
- Einsatz im Clogging
- Vorteile und Nachteile von Drehungen
- Welche Drehungen gibt es?
- Ablauf von schnellen Drehungen
- Übungen zu Drehtechniken
- Sonderfall Paardrehung

Was sind Drehungen?

Eine Drehung im Tanz ist eine Rotation des Körpers um die aufrechte Längsachse. Drehungen sind wichtige Elemente des Tanzes und können den Schwierigkeitsgrad einer Tanzfolge erhöhen.

Einsatz von Drehungen im Clogging

Drehungen machen eine Choreografie abwechslungsreicher und ermöglichen es, die gleiche Folge in verschiedene Richtungen zu tanzen. Ganze Drehungen (360°) dagegen wirken schnell und spritzig, ohne dass die Tanzrichtung geändert wird.

Vorteile und Nachteile von Drehungen

Vorteile:

Ohne Richtungsänderungen ist eine Formation kaum denkbar. Sie machen Shows erst interessant, da das Publikum Richtungsänderungen viel besser erkennen kann als einen höheren Schwierigkeitsgrad im Tanzschritt. Bei workshops kann der Instructor sich durch Einbau oder Weglassen von Drehungen an den Tanzlevel der Gruppe anpassen und auch damit die Dauer des workshops beeinflussen.

Nachteile:

Nach einer Drehung ist der Instructor von den Tänzern häufig nicht mehr zu sehen. Daher sollten in workshops Drehungen erst dann eingesetzt werden, wenn die Schrittfolge bereits beherrscht wird.

Welche Drehungen gibt es?

Drehrichtung:

- rechts (im Uhrzeigersinn)
- links (gegen den Uhrzeigersinn)

Drehart:

- vorwärts (Schulter/Hüfte wird auf der Seite des Spielbeins nach vorne gedreht)
- rückwärts (Schulter/Hüfte wird auf der Seite des Spielbeins nach hinten gedreht)

Drehtechnik:

gelaufen	(z.B. mit Steps, Doublesteps, Toe Heels, Rock Steps, usw.)
gekickt	(Drehschwung durch Rücknahme des Kickbeins, z.B. beim Karate)
pivot	(Drehung auf Ballen oder Ferse, z.B. Basketball Turn, Spinner)
gekreuzt	(drehen durch kreuzen oder entkreuzen der Beine, oder beides)
gesprungen	(drehen während eines Hop oder Jump)

Ablauf von schnellen Drehungen

Der Körper steht möglichst aufrecht, das Gewicht befindet sich über dem Drehpunkt. Der Kopf unterstützt die Drehung, indem er zunächst in der alten Tanzrichtung bleibt, während der Körper schon vordreht. Dann führt man den Kopf schnell in Drehrichtung vorweg, um den Endpunkt (oder bei großen Drehungen eine Zwischenpunkt) der Drehung zu fixieren. Bei Belastungswechsel muss das Spielbein direkt neben dem Standbein unter dem Körper abgestellt werden, da sonst eine große Schwerpunktverlagerung zum Verlust des Gleichgewichts führen kann.

Übungen zu den Drehtechniken

- 1/4-Drehungen gelaufen
(Basics in a box, alle Drehungen auf RS, oder alle Drehungen auf DS).
- Spinner
(Pivotdrehung vorwärts: Beginn mit links, drehen rechts oder umgekehrt)
- Spinner reverse
(Pivotdrehung rückwärts: Beginn mit links, drehen links oder umgekehrt)
- Karate
(Kickdrehung vorwärts: Beginn mit links, drehen links oder umgekehrt)
- Karate reverse
(Kickdrehung rückwärts: Beginn mit links, drehen rechts oder umgekehrt)
- Jumps
(4 x auf beiden Füßen Springen, dann drehen, rechts, links, 1/4, 1/2, 3/4, 4/4)
- T-Step mit 1/4-Drehung auf beiden Hops
(gesprungene Drehung 2 x rechts oder 2 x links)
- Basketball Turn
(Pivotdrehung mit 1/4 oder 1/2 Drehung oder 3/4 mit kreuzen)
- Fancy Double: bei 3/4-Drehung Blick zum Ziel erst am Ende der Drehung, bei 5/4-Drehung bereits nach dem ersten Schritt □ 5/4 ist einfacher als 3/4!
- Ganze Drehung gekreuzt
(linkes vor rechtes Bein □ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, umgekehrt Links--drehung.)

Sonderfall Paardrehung

Der Drehmittelpunkt ist jetzt nicht unter dem Körper des Tänzers, sondern zwischen beiden Tänzern. Bei der Drehung müssen sie daher eng zusammenstehen und um den gemeinsamen Schwerpunkt drehen.

Beispiele zur Paardrehung:

- Halbe Paardrehung mit 4 Hoe Heel (Tanzhaltung beide Hände oder Ballroom)
- 2 x 1/2 Butterfly Turn mit 4 Basics (Tanzhaltung beide Hände)
- Ganze Paardrehung mit einem Push Turn (Tanzhaltung Ballroom)

