



LATEINTANZ CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Cuban Motion aus den Knien, Fußarbeit über den Ballen und der Einstieg über den Cha-Cha-Cha.

1. DIE 5 TURNIERTÄNZE

Wichtigkeit: **Hoch**

TANZ	CHARAKTER
Cha-Cha-Cha	Spritzig, staccato – klarer Rhythmus, der ideale erste Lateintanz.
Rumba	Langsam und sinnlich – die volle Cuban Motion versteckt keinen Fehler.
Samba	Federnd, der einzige reisende Lateintanz – wandert über die Fläche.
Paso Doble	Marschierend und dramatisch – einziger Lateintanz ohne Cuban Motion.
Jive	Rasend schnell – kleine Schritte statt großer, sonst kippt der Takt.

2. KONDITION & TYPISCHE BAUSTELLEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Sehr schwer, kein Spaziergang:** Tanzsport gilt als sehr schwer bis extrem schwer, mit 175–179 bpm Herzfrequenz – echter Ausdauersport.
- **Fuß, Sprunggelenk, Wade:** Ballendruck belastet diese drei am meisten – Knie aktiv aus dem Muskel strecken, nie ins Gelenk verriegeln.
- **Der Jive kommt zuletzt:** Er ist der intensivste der fünf Tänze und läuft im Turnier bewusst am Ende – Kondition schützt vor Verletzung mit müden Beinen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: CUBAN MOTION KOMMT AUS DEN KNIEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Cuban Motion kommt aus den Knien, nicht aus der Hüfte: Standbein strecken hebt die Hüfte, Spielbein beugen senkt sie – die Hüfte folgt von selbst.
- Tipp:** Gewicht auf ein Bein, dieses Knie voll strecken; die Gewichtsübertragung rund führen, dann wird aus dem Kippen ein Kreisen.

FAKTOR 2: BALL-FLAT UND DURCHGESTRECKTES STANDBEIN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Zwei Kernregeln tragen die Fußarbeit: Schritte über den Ballen zuerst, und das belastete Standbein voll durchstrecken – daraus entsteht die Hüfte.
- Tipp:** Ballen zuerst aufsetzen, Ferse senkt danach; erst wenn das Gewicht ganz über dem Standbein sitzt, darf das Knie strecken.

FAKTOR 3: FÜHRUNG ÜBER TONUS, NICHT KRAFT

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Latein führt über Tonus und Hände, nicht über Körperkontakt: Kraft kommt aus dem Schritt, nie aus dem Reißen am Arm.
- Tipp:** Elastische Grundspannung wie ein sanft gespanntes Gummiband halten – nicht schlaff, nicht steif; darüber laufen die Signale.



PRO-TIPP: Die Hüfte ist immer die Konsequenz, nie das Ziel: Trainier Kniebeugen und -streckungen mit vollem Gewichtstransfer, und die Cuban Motion stellt sich von selbst ein. Wer bewusst mit der Hüfte wackelt, tanzt Karikatur statt Technik.

4. CHA-CHA-CHA: DEIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

GRUNDSCHRITT IM 2-3-4&1-TAKT

- **Auf der 2 beginnen:** Vier Schläge, Start auf der 2, nicht der 1 – zwei, drei, vier-und-eins laut mitsprechen.
- **Das Chassé klein halten:** Fuß-Schließen-Fuß auf 4&1, drei schnelle Gewichtswechsel auf zwei Schläge – klein und sammelnd, nicht reisend.
- **Schärfe vor Hüfte:** Scharfe Stopps, gestreckte Knie zuerst – Cuban Motion nur in kleiner Dosis auf den langsamen Schritten.

5. TIMING DER 5 TÄNZE

Wichtigkeit: **Mittel**

TANZ	TIMING
Cha-Cha-Cha	30–32 Takte/min im 2-3-4&1-Rhythmus, Start nicht auf der Eins.
Rumba	25–27 Takte/min im Quick-Quick-Slow-Timing auf 2-3-4-1, der langsamste Lateintanz.
Samba	Synkopiertes 1-a-2-Timing – der Bounce kommt aus den Knien, nicht aus den Füßen.
Jive	42–44 Takte/min mit Rock-Step und zwei Triple-Chassés – das schnellste Timing im Programm.