



STANDARDTANZ CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Rise & Fall verstehen, im Rahmen führen und folgen und mit dem Langsamen Walzer starten.

1. DIE 5 TURNIERTÄNZE

Wichtigkeit: **Hoch**

TANZ	CHARAKTER
Langsamer Walzer	Wiegend im 3/4-Takt – der ideale Einstieg mit Rahmen und Rise & Fall.
Tango	Scharf, stakkato, flach – der einzige Standardtanz ganz ohne Rise & Fall.
Wiener Walzer	Schnell drehend, fast doppeltes Tempo des Langsamen Walzers – der Sprint im Standard.
Slowfox	Fließend ohne Pausen – die Königsklasse, jeder Balancefehler ist sofort sichtbar.
Quickstep	Spritzig und hüpfend – schnellstes Tempo, viel Sprungkraft gefragt.

2. KONDITION & HALTUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

- **Echter Ausdauersport:** Im Turnier liegt die Herzfrequenz bei 170–178 bpm, über 80 % deiner maximalen Sauerstoffaufnahme.
- **Aufrechter als der Durchschnitt:** Standardtänzer:innen zeigen eine gemessene Kyphose von 33° gegenüber ca. 40° bei Nicht-Tänzern.
- **Rumpf statt Rücken überstrecken:** Zwei Drittel der Standardtänzer:innen berichten Kreuzschmerzen – bau die Topline über Rumpfkraft auf.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: RISE & FALL KOMMT AUS DEN BEINEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Rise & Fall ist der Motor von vier der fünf Standardtänze – eine S-förmige Welle vom Fuß über das Knie in den Körper, nur der Tango bleibt flach.
- Tipp:** Der Rise kommt von unten aus Fußgelenk und Knie, nicht aus den Schultern; der Fall ist aktiv mit weichen Knien, kein Fallenlassen.

FAKTOR 2: FÜHRUNG LÄUFT ÜBER DEN KÖRPER

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Führen und Folgen läuft über Körpermitte und Rahmen, nie über Arme oder Hände – die Führung wandert als Kette vom Rumpf in die Arme.
- Tipp:** Erst das eigene Zentrum in die Zielrichtung bewegen, der Rahmen überträgt es automatisch – Arme bleiben stabil, aber passiv.

FAKTOR 3: DER FRAME TRÄGT, DIE HÄNDE NICHT

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Der Frame ist keine Deko: Spannung kommt aus dem oberen Rücken, nie aus den Händen – zwei Drittel der Standardtänzer:innen berichten trotzdem Kreuzschmerzen.
- Tipp:** Schultern hoch, weit zurück und runter setzen, Schulterblätter flach zusammen – die Topline über Rumpfkraft aufbauen, nicht über Rückenüberstreckung.



PRO-TIPP: Lern die fünf Tänze am Charakter, nicht an Schritten: wiegend, stakkato, drehend, fließend, hüpfend. Wer das im Ohr hat, erkennt schon nach vier Takten Musik, welcher Tanz beginnt – und tanzt automatisch den richtigen Rahmen.

4. LANGSAMER WALZER: DEIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

BOX-GRUNDSCHRITT IM 3/4-TAKT

- **Die Box tanzen:** Großer Schritt vor auf 1, Seit auf 2, Schließen auf 3, dann spiegelbildlich zurück – ergibt ein Quadrat.
- **Ferse-Ballen-Ballen setzen:** Der große Schritt landet über die Ferse, 2-3 bleiben oben auf den Ballen – das erzeugt das charakteristische Wiegen.
- **28–30 Takte pro Minute:** Langsam genug zum Denken, aber schon mit vollem Rahmen und Schwung – ideal für den ersten Standardtanz.

5. TIMING DER 5 TÄNZE

Wichtigkeit: **Mittel**

TANZ	TIMING & MERKMAL
Langsamer Walzer	28–30 Takte/min im 1-2-3-Rhythmus – idealer Einstieg mit Rahmen und Rise & Fall.
Tango	31–33 Takte/min im Quick-Quick-Slow-Timing – marschartig, ganz ohne Rise & Fall.
Wiener Walzer	58–60 Takte/min – fast doppelt so schnell wie der Langsame Walzer.
Slowfox	Kontinuierlicher Fluss ohne Zäsuren – der flachste Rise aller Schwungtänze.