



TANZEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Rhythmusgefühl, Haltung und der Lernprozess hinter jedem Move.

1. RHYTHMUS-WISSEN

Wichtigkeit: **Hoch**

BEGRIFF	DAS IST ES
Metrum	Der Puls der Musik – ihr Herzschlag.
Takt	Gliedert den Puls, z. B. in 4/4 – dein Zählrahmen.
Rhythmus	Das eigentliche Timing der Töne – hier lebt dein Tanz.
Body Percussion	Klatschen und Stampfen verankern den Beat im motorischen Gedächtnis.

2. FUSS-BASICS

Wichtigkeit: **Mittel**



Parallel vs. Turn-out: Der Unterschied zwischen paralleler und ausgedrehter Fußposition ist Grundlage fast aller Stile.



Plié sauber: Beim Beugen bleiben Knie über den Füßen – Alignment ist Verletzungsschutz, nicht Ästhetik.

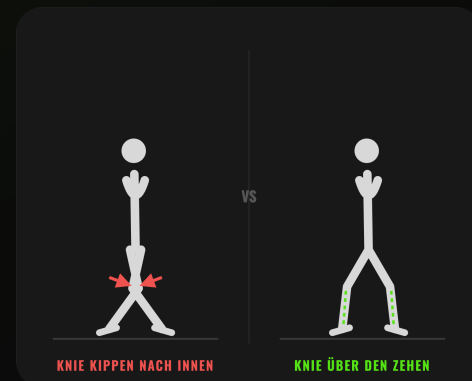


Balance-Drills: Kurze Einbein-Übungen schulen Fußgelenke und die Kontrolle für saubere Drehungen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: CORE & ALIGNMENT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ohne Rumpfspannung wandert der Körperschwerpunkt unkontrolliert – Drehungen kippen.

Tipp: Rumpf aktiv, Wirbelsäule lang – und die Knie fallen niemals nach innen: Oberschenkel, Schienbein, Fuß bilden eine Linie.

FAKTOR 2: BEAT KÖRPERLICH VERANKERN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zählen nur im Kopf reicht nicht – Rhythmus muss ins motorische Gedächtnis.

Tipp: Laut zählen, klatschen, stampfen (Body Percussion) und locker im Puls marschieren – nicht steif.

FAKTOR 3: DYNAMISCH WARM, STATISCH COOL

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Kalte Muskeln und falsches Dehnen bremsen Explosivität und provozieren Verletzungen.

Tipp: Vor dem Tanzen dynamisch dehnen; 30–40 Sekunden statisch halten gehört ins Cool-down. Schmerz ist ein Warnsignal.



PRO-TIPP: Übe 5 Minuten täglich mit Musik statt einmal pro Woche zwei Stunden: Dein motorisches Gedächtnis liebt Frequenz. Zähl die Takte laut, bis dein Körper sie flüstert.

4. LERN-TURBO

Wichtigkeit: **Mittel**



4 Phasen kennen: Tanzenlernen läuft in Phasen – in der „bewussten Kompetenz“ nicht abbrechen, genau da entsteht der Skill.



Micro-Praxis: Täglich 5–10 Minuten plus Visualisierung beschleunigen die Automatisierung massiv.



Atmung steuert: Gleichmäßig atmen kontrolliert Muskelspannung und verbessert Timing und Stabilität.

5. PRÄSENZ & PARTNER

Wichtigkeit: **Mittel**



Blick hoch: Ein unsicherer Blick zum Boden bricht jede Verbindung – zum Publikum wie zum Partner.



Präsenz üben: Wer im Studio auf Sparflamme tanzt, kann auf der Bühne keine 100 % abrufen.



Connection: Partnertanz ist Teamarbeit: Empathie und nonverbale Kommunikation statt Führung mit Kraft.