

# TANZLEVEL GUIDE

Die Stufen und Meilensteine vom Beginner zum  
Advanced Level



# Warum ein Tanzlevel-Guide?

Wir alle kennen die Situation, wenn wir uns einer Aufgabe nicht gewachsen fühlen. Meistens passiert es dann, wenn unsere Fähigkeiten und unser Verständnis über die Materie noch nicht auf dem Level dieser Aufgabe sind.

In diesem PDF bekommst du einen Überblick über die spezifischen Fähigkeiten, die du auf jedem Tanzlevel und für alle Tanzstile entwickeln oder bereits besitzen solltest.

Diese Mappe kann entweder als eine Art Trainingsplan oder auch als eine Art Checkliste genutzt werden, um zu überprüfen, welche Bereiche noch gemeistert werden sollten, um nachhaltig und effektiv tänzerisch weiter zu kommen.

Warum ist das so wichtig?

Denn was soll schon passieren, wenn ich trotzdem ein höheres Level besuche, obwohl ich die Baustellen des aktuellen Level noch nicht "abgearbeitet" habe?

Es besteht die Gefahr, dass wir einen wackligen Bierkistenturm bauen!

Je mehr Bereiche wir in unserem Lernprozess überspringen, um schneller zum nächsten Level zu kommen, desto wackliger wird unser Turm.

Deswegen ist es wichtig, die einzelnen Tanzlevels und entsprechende Skills zu kennen. Dabei soll dir diese Zusammenfassung helfen.

Und wenn du motiviert bist und dir es ernst ist, deine tänzerischen Fähigkeiten zu verbessern - werde Member der Social Dancing Academy! Damit wirst du mehr Freude und weniger Stress auf der Tanzfläche haben!

In der Academy haben wir passende Kurse zu allen angesprochenen Themen in diesem Tanzlevel-Guide!

# TANZLEVEL GUIDE

## AUF EINEN BLICK

### SOLO SKILLS

### PARTNERING SKILLS

### MINDSET/STRATEGIE

#### BEGINNER

- Timing erkennen und beginnen zu automatisieren
- Körperbewegung & Shape auf Funktion fokussieren
- Grundverständnis über die Art der Bewegung erlangen
- Ganzheitliche (stabile) Körperbewegung-Prinzipien
- Basic Footwork Grundlagen
- Basic Drehungen kennenlernen

- Basic Lead & Follow Grundlagen
- Tanzfluss mit "Starter-Flow" kreieren
- "Basic Flow" etablieren
- Simple Abwandlungen von den Basic Elementen kennenlernen

- Das Wichtigste im Auge behalten
- Viele und häufige Wiederholungen der Basics
- Sich mit den besseren Tänzer\*innen nicht vergleichen
- Freude an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund

#### IMPROVER

- Timing automatisieren
- Stabilität-Skills entwickeln
- Drehungen stabilisieren
- Footwork Sicherheit steigern
- Simple musikalische Grundlagen entwickeln
- Grundlagen für Styling kennenlernen

- "Basic Flow" automatisieren
- "Alternativen Basic Flow" kennenlernen und entwickeln
- Lead & Follow Grundlagen ausbauen
- Strategische Tanzgestaltung kennenlernen
- Weitere neue Figuren-Konzepte kennenlernen

- Tanzgestaltung als Tool wahrnehmen
- Die Basics nicht aus den Augen verlieren
- Nicht überfordern lassen
- Tanzparties besuchen

#### INTERMEDIATE

- Mit dem Timing/Rhythmus zu spielen beginnen
- Musikverständnis vertiefen
- Footwork- und Bewegungsrepertoire erweitern
- Bodymovement/ Styling-Skills werden gefragt
- Drehtechnik optimieren

- "Alternativen Basic Flow" automatisieren
- Kreatives Kombinieren der bekannten Figurenkonzepte
- Styling/Variationen im PW umsetzen
- Mit Song-Tempo umgehen
- Social Dancing mit Anderen
- L&F-Skills weiter schärfen
- Dynamik im Paartanz entdecken
- Tools für die Improvisation kennenlernen
- Weitere neue Figurenkonzepte lernen

- Regelmässiges bewusstes Üben
- Solo-Skills werden immer wichtiger
- Bodylead und "Raumführung"
- Musikalität entdecken
- Internationale Festivals besuchen (beginnen)
- Neue Stile kennenlernen
- Du denkst, du bist gut? Langsam...
- Besuche AUCH Kurse „unter deinem eigentlichen Level“

#### ADVANCED

- Bodymovement und Qualität der Bewegung verbessern
- Fitness & Kondition trainieren
- Musikalität ist ein MUST
- Footwork Repertoire mit Synkopationen erweitern
- Den eigenen Stil entwickeln und erkunden
- Drehtechnik (für multiple bzw. schnelle Drehungen) optimieren

- Basic Flow mit Styling, Bodymovement und Footwork-Varianten aufpeppen
- Dynamik und Kontrast erhöhen
- Tools für die Improvisation etablieren
- Kreatives Kombinieren der bekannten Figurenkonzepte mit den Tools der Improvisation
- Weitere neue Figurenkonzepte lernen
- Connection-Skills verfeinern

- Revisiting Basics
- Soloskills sind DAS Tool
- Fitnessübungen für mehr Aktivität und Agilität
- Kreativität durch Offenheit für neue Ideen und Konzepte
- Musikalität vertiefen
- Neue Stile noch mehr in den eigenen Stil integrieren
- Du bist ein Vorbild in der Community – handle auch so!
- Geniesse und schätze „den Prozess“

Wie man aus der Tabelle ablesen kann, haben wir die Tanz-Fähigkeiten in drei Bereiche aufgeteilt: **Soloskills**, **Partneringskills** kombiniert mit **Mindset** und **Strategie**.

Jedes Tanzlevel braucht Entwicklung auf allen diesen drei Ebenen, um einen ganzheitlichen Fortschritt zu ermöglichen.

Grundsätzlich sollte man das Tanzlevel eines Pärchens in der Art ihrer Ausführung der Basic Elemente eines Tanzstiles erkennen, ohne komplexe Figuren überhaupt tanzen zu müssen!

Die Art und Weise wie (Timing)sicher, kontrolliert und in weiterer Folge auch verspielt, kreativ und ästhetisch man mit diesen Basic Elementen umgeht, gibt bereits mehr als genug Informationen, auf welchem Level man sich befindet. Eines noch, bevor es zur Sache geht...

In diesem Guide wird man des öfteren dem Begriff „Automatisieren“ begegnen.

In diesem Kontext bedeutet dieser Begriff, dass wir ein gewisses Bewegungskonzept so sehr inhaliert haben, dass wir es besonders in Stresssituationen auf der Tanzfläche abrufen können (ohne bewusst daran denken zu müssen).

Um etwas (Bewegung, Figurenelement, Rhythmus) zu automatisieren, muss man es so oft (und noch viel öfter) wiederholen, bis man es auch unter Stress gar nicht mehr falsch machen kann!

**Wiederholung ist eben die Mutter des Lernens. ;-)**

# BEGINNER LEVEL

## Soloskills

### **Timing/Rhythmus kennenlernen und beginnen zu automatisieren**

Erkennst du „den Takt“ (Einsatz deiner ersten Schritte + die Einhaltung des Tanzstil-spezifischen Rhythmus)?

In manchen Tanzstilen (Salsa, Discofox usw) bleiben der Rhythmus und das Timing immer gleich. In anderen Tanzstilen wie z.B. Quickstep, Swingtänze und Co. ändern sich der Rhythmus und das Timing der Schritte.

Dennoch hat jeder Tanzstil einen Grundrhythmus, der als Ausgangsbasis dient. Diesen gilt es möglichst schnell zu automatisieren, denn das führt zu einer enormen Sicherheit auf der Tanzfläche!

Wir können das gar nicht genug betonen!

### **(Ober)Körperbewegung & Shape auf die Funktion fokussiert**

Wie steht es um die Körperhaltung in dem spezifischen Tanzstil? Ist sie z.b. eher aktiv und casual (z.B Lindy Hop, Salsa) oder doch aufgerichtet und Oberkörper-betont (z.B Ballroom oder Tango Argentino)?

Arbeite an deiner Körperwahrnehmung und aktiven Aufrichtung und erkenne danach den funktionalen Shape der spezifischen Tanzrichtung.

Hier geht es in erster Linie um die Funktion und (noch) nicht um die Optik.

*Die Optik ergibt sich aus der Funktion!*

### **Grundverständnis über die Art der Bewegung**

Ist die Bewegung eher geschmeidig und eben wie im West Coast Swing oder Tango Argentino (weitgehend), oder pulsierend wie in Samba oder Lindy Hop oder doch kontinuierlich steigend und abfallend wie im Langsamen Walzer oder Slowfox?

Das bestimmt in großem Maße den allgemeinen den Charakter (Look&Feel) dieses Tanzes!

## **Basic Footwork Grundlagen**

Es gibt DIE essentielle Fähigkeit, die in jedem Tanzstil entscheidend ist – die Art und Weise, wie aktiv und agil du auf deinen Füßen stehst WÄHREND (und bevor) du tanzst!

*Kurz beschrieben:*

Stand vorwiegend auf den Fußballen, Körpertendenz leicht vorwärts, Knie weich (nicht durchgestreckt) und leicht nach vorne gerichtet – bereit dich jeden Moment in praktisch jede Richtung zu bewegen.

*Dies ist die wahrscheinlich bedeutendste (und am häufigsten übersehene) Fähigkeit, die sich maßgeblich auf alle anderen Bereiche deines Tanzens auswirkt!*

Wie sieht es mit der **Schrittdynamik und -form** aus?

Sind das eher raumgreifende Schritte (Ballroom, Tango) oder Wiegeschritte (Salsa, Cha Cha Cha) oder eine Kombination der beiden (WCS)?

**Im Beginner Stadium ist es enorm hilfreich, möglichst oft (jeden Tag) den Grundschritt ALLEINE (ohne Partner) zu üben**, bis du keine kognitive Ressource mehr brauchst, um ihn auszuführen – bis du ihn automatisiert hast!

Damit übst du nicht nur die Schritte sondern auch das Timing!

Das wird viele Ressource beim Tanzen freisetzen, die dir viel mehr Freude und Sicherheit auf der Tanzfläche bescheren.

## **Ganzheitliche (stabile) Körperbewegung**

Das wichtigste Prinzip einer präzisen und geschmeidigen Körperbewegung ist das Prinzip von Sending und Receiving Leg!

*Das Prinzip in Kürze erklärt:*

wir drücken uns immer vom *Sending Leg* (Standbein) ab, um uns im Raum zu bewegen. Das *Receiving Leg* (freies Bein) soll den Schwerpunkt und die Körpermasse schnell und behutsam auffangen.

Das klingt einfach, ist aber in Praxis und auf der Tanzfläche gar nicht so einfach bei jedem Schritt umzusetzen.

Dies ist auch deswegen herausfordernd, weil wir uns in unserem Alltag mit dem Prinzip des (Ober)Körper Schwungs bewegen:

unser Oberkörper neigt sich zuerst und der Rest (Beine und Arme) folgen diesem Impuls.

Dies ist komplett konträr zum S&R-Leg-Prinzip und nicht sehr präzise, geschmeidig und powervoll!

Im Tanzen ist es eben umgekehrt - Fußarbeit (Druck in den Boden) zuerst, dann der Rest (Oberkörper und Arme).

Auf dem Basic Level ist es deswegen gut und wichtig, zumindest davon zu wissen.

*Je komplexer die Bewegungen im Tanz, umso wichtiger wird dieses Konzept für die Stabilität und Agilität in unserem Tanz!*

## **Basic Drehungen**

In den verschiedenen Tänzen sollten Basic Drehungen in ihrer rudimentären Form standfest ausgeführt werden können.

Die Balance spielt hier natürlich eine große Rolle.

Es geht darum, die Wahrnehmung über unsere Körperachse zu entwickeln und ihre Funktion und Auswirkung auf den Tanz und den Partner zu verstehen.

Da spielen die zwei vorherigen Punkte eine sehr große Rolle!

## **Partnering Skills**

### **Basic Lead & Follow Grundlagen**

Das Grundverständnis über die Art und Weise, wie man sich effektiv paarweise bewegen kann, ist eine essentielle Basis für jeden Paartanz.

Der Schlüssel liegt im Body-Lead (bzw. Follow) statt ausschliesslich Arm-Lead! Für eine geschmeidige Führung ist es essentiell eine Ganzkörperbewegung zu kreieren - die Bewegung der Arme und Füße ZUSAMMEN mit dem Rumpf. Wenn alle Körperteile koordiniert an der Führung beteiligt sind, ergibt sich eine sanfte aber klare Bewegung und damit Führung bzw. das Führenlassen.

Je früher man diese Fähigkeit entwickelt, desto besser und schneller die tänzerische Entwicklung (und mehr Spaß auf der Tanzfläche für beide Partner!).

### **Tanzfluss mit "Starter-Flow" kreieren**

„Starter-Flow“ nennen wir eine Abfolge der 2-3 grundlegenden Basic Elemente, die man abwechselnd tanzt und so idealerweise den Grundschrift ersetzt.

Der Starter Flow ist auch eine Art "Conversation Starter", mit dem wir unseren Tanz beginnen, um viele Grundschrift hintereinander zu vermeiden.

Es ist sehr ratsam, den Grundschrift möglichst bald mit diesen Elementen zu ersetzen, damit wir einen entspannenden Tanzfluss in unserem Tanz etablieren können.

### **"Starter-Flow"-Beispiele:**

**Salsa:** Cross Body Lead und Damen- bzw. Herrendrehung

**Discofox:** Damendrehung, She goes - He goes

**Lindy Hop:** Send Out, Bring In, Damendrehung (Tuck Turn)

**West Coast Swing:** Right Side Pass (Under Arm Turn), Left Side Pass, Sugar Push

**Langsamer Walzer:** Rechtsdrehung, Linksdrehung, usw.

**Cha Cha Cha:** Cross Body Lead, Damendrehung, New-Yorker

### **"Basic Flow" kennenlernen**

Als „*Basic Flow*“ bezeichnen wir eine harmonische Abfolge von ca. 6-8 Basic Elementen eines Tanzes, ohne dazwischen in den Grundschrift-Modus zu verfallen. Der Basic Flow entspannt den Tanz und verleiht ihm einen stressfreien Kopf befreienden Fluss aber auch das Gefühl von einer angenehmen Abwechslung, die sich so viele Tänzer:innen in einem Tanz wünschen.

Die Herausforderung speziell auf dem Beginner Level ist, dass man den Grundschrift zu oft und zu lange hintereinander tanzt. Damit kommt man nicht "in die Gänge" und es verbreitet sich ein Gefühl der Monotonie und Unsicherheit.

Daher wollen wir unseren Tanz möglichst bald mit dem *Starter Flow* und dann in weiterer Folge mit dem *Basic Flow* gestalten. Das stärkt unser Selbstbewusstsein auf der Tanzfläche und reduziert den Stress.

### **„Alternativer Basic Flow“ - simple Abwandlungen von den Basic Elementen kennenlernen**

Die Priorität auf diesem Beginner Level ist auf jeden Fall, unser Figurenrepertoire mit *Standardversionen von den Basic Elementen aufzubauen*.

Erst in weiterer Folge ist es empfehlenswert, die Abwandlungen dieser Elemente zu erlernen - das nennen wir „alternativen Basic Flow“!



Dieser setzt sich aus den Variationen der Basic Flow Elementen in entweder einer der 7 Handhaltungen (rechts in rechts, Doppelhand- Haltung, usw) oder durch eine andere Führungshand-Positionierung (Hammerlock, Wrap, usw.), bzw durch eine andere einfache Abwandlung der Basic Elemente zusammen.

Dadurch erweitern und multiplizieren wir unser Repertoire, ohne zu viele komplett neue Techniken lernen zu müssen – die Elemente auf denen diese Abwandlungen basieren sind bereits bekannt.

### **Hinweis:**

Im Memberbereich unserer Social Dancing Academy haben wir einen *umfassenden Kurs zum Thema FLOW* kreiert, der bereits Tausenden Social Dancer geholfen hat, den Stress auf der Tanzfläche abzulegen und viel Freude mit ihrem Partner zu haben.

Dieser Kurs ist in jedem Abo inkludiert!

[Hier geht es zu den SDA-Angeboten!](#)

## **Mindset/Strategie**

### **Das Wichtigste im Auge behalten**

Am Anfang bekommt man sehr viele Informationen, wodurch die Lernenden oft nicht erkennen können, welche Inputs für dieses Stadium essentiell und welche nicht so wichtig sind.

*Essentiell ist auf jeden Fall das Basic-Timing von jedem Tanzstil.*

Des Weiteren wollen wir *möglichst schnell die ersten Elemente automatisieren (Starter Flow)*, um mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit auf der Tanzfläche zu tanken.

Auch wenn du dazu neigst, viele neue Figuren zu lernen, empfehlen wir dir, dich am meisten auf den Starter und den Basic Flow zu konzentrieren. Neue Figuren können dann umso schneller erlernt werden, wenn der Flow sitzt! Versprochen!

Zusätzlich dazu sind in manchen Tanzstilen die *Grundbewegungen* bzw. *-Haltung/Bodyshape* besonders für die Grundfunktionalität wichtig wie z.B. im Lindy Hop bzw. im Ballroom und Tango Argentino...

### **Viele und häufige Wiederholungen**

Etwas neu Erlerntes oft zu wiederholen, ist für alle neuen Skills wichtig – vor allem für Beginner. Der Körper ist diese neuen Koordinationsaufgaben in dieser Form noch nicht gewohnt und muss daran gewöhnt werden. Dafür braucht er eben viele und häufige Wiederholungen.

*WICHTIG:*

*Wenn man schnell und effektiv lernen will (weniger Stress und mehr Spaß auf der Tanzfläche), reicht es nicht aus, einmal pro Woche einen Tanzkurs zu besuchen.*

Ideal ist es, wenn man zwischendurch immer wieder den Rhythmus und die Grundschrirte übt, damit sie möglichst schnell automatisiert werden. Dafür braucht es viel mehr und häufigere Wiederholungen als man in einer Kursstunde umsetzen kann!

### **Sich mit den besseren Tänzer\*innen nicht vergleichen**

Der einzige Mensch, mit dem du dich vergleichen solltest, bist DU selbst – machst DU (noch so kleine) Fortschritte?

Oft empfinden wir diese Fortschritte zu langsam, schleichend und unmerkbar. Jeder war einmal ein Anfänger und es ist Teil des Prozesses, dass man durch diese Phase geht.

Allerdings kannst du diesen Prozess deutlich beschleunigen und verkürzen, in dem du oft die oben genannten Mikrodrills übst – Basic Schritte, Timing, simple Drehungen immer wieder alleine üben.

Dran bleiben, die oberen zwei Punkte dieses Kapitels im Auge behalten und von Tag zu Tag ein kleines bisschen besser werden – das ist die Devise und nur das zählt!

### **Freude an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund**

Wenn du ein Beginner bist, ist es ratsam damit konform zu gehen, dass Vieles NOCH nicht flüssig und mühelos funktionieren wird.

Das ist OK!

Versuche Freude an der gemeinsamen Bewegung zu finden, dich über jeden noch so kleinen Erfolg zu freuen und über jedes Missgeschick gemeinsam lachen zu lernen.

*Tanzen soll Menschen dienen und nicht umgekehrt!*

Tanzen ist eine Freizeit-Aktivität.  
Es soll sich auch so anfühlen! ;-)  
Chillout & Dance...

# IMPROVER LEVEL

## Solo Skills

### **Timing/Rhythmus automatisieren**

Auf diesem Level müssen wir langsam unser Timing-Gefühl so weit automatisieren, dass wir immer weniger bis gar keine zusätzlichen Ressourcen mehr dafür benötigen.

Wenn das noch nicht der Fall ist, dann ist es sehr empfehlenswert, den Fokus dahin zu lenken.

Dies kann manchmal mühsam sein, aber es ist eine tolle Investition in deine Sicherheit auf dem Dancefloor!

### **Stabilität-Skills entwickeln**

Die Balance wird in diesem Stadium bei Basic Figures immer besser – und wichtiger, denn auch die neuen Figures und Konzepte werden immer anspruchsvoller. Die Körperwahrnehmung und -beherrschung werden vermehrt Thema.

*Jetzt wird das Meistern des Sending & Receiving Leg-Prinzips mit dem aktiven Bodendruck immer wichtiger.*

Je früher man beginnt, dieses Bewegungskonzept in seine Tanzbewegung zu integrieren, umso geschmeidiger wird der Übergang zu komplexeren Drehungen und Figures.

### **Drehungen effizienter/stabiler ausführen**

Mit mehr Kontrolle über unsere Körperbewegung werden auch die Drehungen stabiler. Hier heißt es, „Kilometer zu sammeln“ und geduldig mit sich zu werden. Fortschritte bei der Balance und Stabilität sind meistens sehr langwierig, aber stetig, wenn du dran bleibst. ;-)

### **Footwork-Sicherheit steigern**

Die Footwork-Flexibilität wird immer mehr ein Thema!

Viele neue Figures verlangen, dass wir unsere Schritte (Position, Größe oder Geschwindigkeit) anpassen.

Es reicht nicht mehr, NUR die Grundschrirte zu kennen - es wird immer wichtiger, dass du Flexibilität in deinem Footwork entwickelst. Dadurch kannst du neue Figuren viel schneller fassen und umsetzen!

Abhängig vom Tanzstil ist es bereits im Improver Level sehr empfehlenswert, regelmässig passende Footwork-Drills und Übungen zu üben.

Damit übst du nicht nur Footwork-Agilität sondern du trainierst auch deine Balance, Timing und Koordination.

By the way, im Memberbereich der Social Dancing Academy üben wir in unseren Livestreams jeden Dienstag Footwork gepaart mit Musikalität, Agilität, Stabilität und weiteren wichtigen Aspekten, die wir in diesem Guide erwähnen.

### **Simple musikalische Grundlagen entwickeln**

Das bedeutet, dass wir die Basics des musikalischen Aufbaus kennenlernen und weiterentwickeln:

- die 1 finden bzw. die Down- von den Up-Beats unterscheiden
- Die musikalischen Phrasen erkennen (eher grob)

Diese Fähigkeit wird später für die Tanzgestaltung und die Kreativität sehr wichtig!

### **Grundlagen für Styling kennenlernen**

In dieser Phase wollen wir eine solide Grundlage für Styling etablieren. Das bedeutet eine aktive Körperhaltung mit einem bewussten und kontrollierten Tonus in unseren Armen.

Dies bietet eine perfekte Basis für eine natürliche und ästhetische Bewegung, die in weiterer Folge mit spezifischen „Styling- Moves“ ergänzt wird.

# Partnering Skills

## **Basic Flow automatisieren**

Der Basic Flow sollte in dieser Phase gefestigt und Basic Elemente sowie deren korrekte Ausführung poliert werden.

Anmerkung: Der Basic Flow ist nicht ein „Anfänger-Konzept“! Es ist DAS Tanzgestaltungskonzept und dient als Fundament für jedes Level. Je höher das Level, desto wichtiger wird die Automatisierung dieses Konzepts werden!

## **Basic Flow mit weiteren Basic Elementen erweitern**

Es kommen weitere neue Elemente zu unserer Basic-Routine DAZU, die unser Tanzen frischer und abwechslungsreicher gestaltet.

Diese Elemente kommen eben zum Basic Flow DAZU – nicht stattdessen!

## **Alternative Variationen der Basic Elemente einsetzen**

Das nennen wir „alternativen Basic Flow“.

Dies ist ein extrem wichtiges Tool für die Kreativität auf jedem Tanzlevel – mit unterschiedlichen Handhaltungen oder Schrittvariationen zu variieren und kombinieren.

Damit vervielfacht sich unser bestehendes Repertoire und wir kommen dadurch zu neuen Ausgängen und Kombinationen.

Das gilt natürlich nur für die Tanzstile, in denen man unterschiedliche Handhaltungen annehmen kann (Salsa, Discofox, Lindy Hop usw.). Standard, Bei Standard, Tango Argentino oder Kizomba geht das eher über die Schritt-Variationen.

## **Lead & Follow Grundlagen ausbauen**

*Der Body-Lead & Follow (proaktive Ganzkörperbewegung)* wird immer wichtiger, da die Figuren auch immer anspruchsvoller werden.

Hier kommt eine richtige Körperspannung ins Spiel – nicht zu viel (verspannt und steif) und nicht zu wenig (zu lasch).

Die richtige Aufrichtung und Körperspannung erreichen wir durch einen aktiven Bodendruck, da dieser nach oben ausstrahlt. Somit spielen alle diese Grundskills zusammen.

Das klingt einfach. In der Praxis ist es das leider nicht und deswegen müssen dieses Skills speziell entwickelt und geübt werden.

Gut geraten: in unserer Online Academy haben wir eigene Kurse und Livestreams, die sich ausschliesslich der Körperspannung, Stabilität und Ganzkörperführung widmen! ;-)

### **Weitere neue Figuren-Konzepte kennenlernen**

Das ist selbsterklärend und passiert von selbst. ;-)

Allerdings warnen wir davor, zu viele neue Figuren in sehr kurzen Zeit zu lernen, ohne an den Grundskills zu arbeiten (Stabilität, Footwork, Timing usw).

Denn nur mit den Grundskills bist du ein angenehmer Tanzpartner oder eine angenehme Tanzpartnerin.

## **Mindset/Strategie**

### **Tanzgestaltung als Tool wahrnehmen**

Ein perfekter Tanz kann zufällig passieren oder bewusst durch Prinzipien und Tools kreiert werden.

Du willst sicher nicht von Glück abhängig sein!

Widme dich den Flow-Prinzipien und versuche sie zu automatisieren und beobachte, wie du dadurch viel mehr Raum und Ressource für dich und deine/n Tanzpartner:in kreierst.

### **Die Basics nicht aus den Augen verlieren**

In dieser Phase konzentrieren sich die meisten Tänzer\*Innen auf neue Figuren und laufen dadurch Gefahr, eine solide Basis zu verlieren.

ALLE neuen Figuren basieren direkt oder indirekt auf den Basic Elementen (Basic Flow).

Diese sollte man auf dem Weg der neuen Kombinationen immer wieder festigen und polieren, um damit später kreativ zu spielen und sie zu variieren.

### **Nicht überfordern lassen**

Auf diesem Level wird den meisten die Komplexität und die Vielfalt des jeweiligen Tanzstils bewusst. Das kann schnell zu Überforderung führen.

Es hilft, wenn man immer wieder einen Gang herunterschaltet und sich Zeit für diese neuen, unbekanntenen Ebenen gibt.

Überforderung kommt meistens dann, wenn man die Basics zu schnell und oberflächlich erlernt und nicht wirklich automatisiert hat.

Also, back to Basics! 😊

### **Tanzparties besuchen**

Tanzen „in freier Wildbahn“ hat eine besondere Magie und wir empfehlen es dir von ganzem Herzen.

Für Improver-Level Tänzer:innen geht es in erster Linie darum, Sicherheit, Routine und Spaß auf der Tanzfläche zu entdecken!

Auch wenn es sich manchmal so anfühlt: *„Was tue ich da? Hier sind laute Profis!“*

Wir versichern dir, „diese Profis“ sind auch nur Menschen, die das Gleiche durchgemacht haben wie du – sie alle waren einmal Beginner

Die Community freut sich sehr, dass du auf der Party bist!

Gehe es langsam an!

Lass dich nicht unter Druck setzen. Setze dich an die Bar, trink mal was, unterhalte dich mit Leuten und wenn du bereit bist, bewege dich auf die Tanzfläche.

Tanze anfangs entweder mit deinem fixen Partner oder versuche, jemanden auf der Party zu finden, den du vielleicht aus dem Tanzkurs kennst. Sammle deine „Alliierten“ und Gleichgesinnte, die dich kennen und dich auch bei Unsicherheiten unterstützen.



# INTERMEDIATE LEVEL

## Solo Skills

### **Mit dem Timing/Rhythmus zu spielen beginnen**

Auf diesem Level beginnt man idealerweise, die hoffentlich bereits automatisierte Rhythmus- und Timing-Struktur kreativ zu verändern und damit zu spielen.

Das bedeutet für viele einen wahren mentalen Gangwechsel und es kann sehr herausfordernd werden. Aber es zahlt sich aus!

Dadurch kreierst du viel mehr Individualität, Abwechslung und Dynamik in deinem Tanzstil, ohne dafür neue Figuren lernen zu müssen!

Diese kreativen Timing und Rhythmus-Spielereien können manchmal Defizite in deinem Timing auf die Oberfläche bringen. Das ist OK - denn das kannst du üben und damit verbessern! ;-)

### **Musikverständnis vertiefen**

Der voran gegangene Punkt hängt direkt mit der Musikalität zusammen. Um weiter zu kommen, ist es in diesem Stadium essentiell, sich mit der Musikstruktur und mit den unterschiedlichen Rhythmen und Charakteränderungen in der Musik zu beschäftigen. Dadurch kann man unter anderem auch einige neue Bewegungskonzepte besser erfassen und nachvollziehen.

Makro-Musikalität (Phrasierung) und Mikro-Musikalität (Akzente) sollen immer mehr Raum in deiner Tanzgestaltung bekommen.

So wird jeder neue Tanz einzigartig, da er mit dem gerade gespielten Song direkt zusammenspielt und harmoniert.

Das ist die wahre Magie des Social Dancing!

In der Academy haben diese zwei Aspekte (Makro- und Mikro-Musicality) jeweils einen ganzen umfassenden Online Kurs erhalten, in denen wir alle entsprechenden Konzepte, Beispiele und Übungen präsentieren.

## **Footwork- und Bewegungsrepertoire erweitern**

Flottes, dynamisches Footwork ist auf diesem Level essentiell! Diese Fähigkeit geht mit den oben erwähnten Punkten der Erweiterung der Musikwahrnehmung und Rhythmus- Kreativität einher. Denn oft interpretieren wir bestimmte Akzente und Melodien durch ein kreatives Footwork.

Nehme auf diesem Level jede Möglichkeit wahr, eine Solo-Footwork-Einheit zu besuchen, die du kannst.

Es macht nicht nur Spaß, es bringt auch deine Tanzskills weiter!

## **Beginn von Bodymovement/Styling**

"Tanzen im Tanzen" nennen wir diese Disziplin, bzw. Entwicklungsphase.

Spätestens auf dem Intermediate Level geht es darum, durch eine eigene Körperbewegung innerhalb des Paartanzes mehr Ausdruck und Individualität zu entdecken.

Es ist eine zusätzliche Ebene, die für viele Mitteleuropäer eine Herausforderung darstellt, da sie es manchmal als eine weitere Aufgabe sehen, die aus ihrer Sicht nicht unbedingt sein muss.

Dies macht aber einen entscheidenden Unterschied!

*Ein geschmeidiges Bodymovement gibt dem Tanz eine zusätzliche Dimension, einen authentischen, lebendigen Look und strahlt Positivität und Freude aus!*

Jeder Tanzstil hat bezüglich Bodymovement seine spezifischen Eigenheiten. Aber gewisse Torso-Grundskills sind in jedem Tanzstil gleich: wie z.B. Gegenbewegung oder die allgemeine Torso-Beweglichkeit.

Richtig erkannt – diese Fähigkeiten müssen ohne Partner geübt werden.. Ideal ist es, wenn man das mit Footwork-Drills kombiniert.

Und ja, wir haben auch sehr sehr viele Bodymovement Lektionen zum Mitmachen in der Academy! ;-)

## **Drehtechnik optimieren**

Die Drehungen auf dem Intermediate Level werden immer kniffliger. Arbeite vermehrt an deiner Balance und Stabilität mit speziellen Übungen und schule deine Körperwahrnehmung bzw. die Fähigkeit, Bewegung (Drehung) zu visualisieren.

Der aktive Bodendruck und die richtige Körperspannung sind bei Drehungen entscheidend!

Überraschung: 😊

In der Academy haben wir einen umfassenden Spin-Guide für alle Tanzstile! ;-)

## **Partnering Skills**

### **Alternativen Basic Flow automatisieren**

Ein Muss in dieser Phase! Der Basic Flow sollte bereits in die Muscle Memory übergehen und uns dadurch viele Ressource einsparen.

Die meisten neuen, komplexeren Figuren-Konzepte sind Derivate der alternativen Basic Flow Elemente!

Dadurch kann man sein Repertoire auf eine natürliche Art und Weise mit weiteren Figuren und Bewegungskonzepten erweitern oder das bestehende Repertoire mit Styling, Bodymovement oder Musikalität versehen.

*Das geht nur dann, wenn wir die drei Phasen des Flows (Starter, Basic und Alternativ) in-und-auswendig umsetzen können und automatisch in unser Tanzen integriert haben..*

### **Kreatives Kombinieren der bekannten Figurenkonzepte**

Voraussetzung dafür ist klarer Weise der vorherige Punkt...

### **Styling/Variationen im Partnerwork umsetzen**

Entwickle dein Selbstbewusstsein im Tanz weiter und probiere auch Bodymovement und Styling Elemente im Paartanz aus. Trau dich!

Es ist allerdings nicht leicht Bodymovement und Styling „einfach so“ im Paartanz einzusetzen, ohne es vorher ohne Partner geübt zu haben.

Abhängig vom Tanzstil gibt es entsprechende Solo-Styling, -Footwork bzw Bodymovement Unterrichtsstunden, in denen du diese Skills entwickelst.

### **Wichtiger Hinweis:**

Diese Spezialeinheiten sind dafür da, deinen Körper zu „primen“, mobilisieren und zu inspirieren – nicht so sehr dafür, dass du genau diese Moves und Choreos direkt im Paartanz anwendest.

Das wird sich in Folge erst indirekt auf den Paartanz auswirken.

### **Mit schnellerem oder langsamerem Tempo umgehen**

Spätestens jetzt muss man sich diesem Thema stellen und mit unterschiedlichen Tempi (langsamer oder schneller) taktisch und körperlich umgehen können.

Es geht allerdings nicht nur darum, sich kontrolliert schneller oder langsamer zu bewegen, sondern auch darum, neue effizientere Bewegungskonzepte zu lernen.

Hierfür ist vor allem der mentale und körperliche Gangwechsel wichtig, denn das kann bedeuten, dass man viele bisher gekannte Bewegungskonzepte auf den Kopf stellen muss.

### **Social Dancing mit verschiedenen Partnern**

Erst wenn man mit unterschiedlichen Partner\*innen (oft) tanzt, bekommt man ein tatsächliches Feedback, wie es um unsere Paartanzfähigkeiten wirklich steht.

Das ist für viele eine Herausforderung, die bis dato nur mit einem Partner gelernt haben. Aber es ist für die tänzerische Weiterentwicklung ein wichtiger Schritt.

#### *Wichtige Anmerkung:*

*Das Flow-Prinzip ist entscheidend, wenn wir mit neuen Partnern tanzen.*

Es gibt uns Struktur, Ruhe und Klarheit, die notwendig für ein harmonisches Miteinander auf der Tanzfläche ist!

### **L&F-Fähigkeiten effizienter/ergonomischer/feiner gestalten**

Im Intermediate Level sollte man weitere Tools für eine präzise, effiziente und gefühlvolle Führung bzw. ein aktiveres Geführtwerden entwickeln. In beiden Fällen hat es meistens mit der weiteren Mobilisierung unserer gesamten Oberkörperbewegung in Zusammenarbeit mit Armen und Beinen zu tun.

Weil Figuren und Drehungen auf dem Intermediate Level immer raffinierter und komplexer werden, ist es umso wichtiger, dass unsere Körperbewegung präziser und feiner wird.

Die Qualität der Tanzbewegung ist hier der Schlüssel, damit sich komplexe Figuren auch gut anfühlen.

*Das Sending und Receiving Leg-Prinzip, der aktive Druck in den Boden und die damit verbundene Körperspannung (Tonus) müssen immer mehr geübt werden, damit diese erwünschte Tanzqualität auf der Tanzfläche abgerufen werden kann.*

Leider werden aber genau diese Fähigkeiten in einem regulären Unterricht kaum erwähnt oder regelmässig geübt!

Deswegen gibt es die Social Dancing Academy mit vielen On-Demand Kursen, die genau diese Skills verbessern, UND wöchentlichen Livestreams, in denen wir GEMEINSAM alle diese Grundskills jede Woche üben! 💪

### **Tools für die Improvisation kennenlernen**

Die meisten "freien" Tänze haben Improvisation als eine ihrer wichtigsten Säulen. Die Tools dazu sollte man spätestens in dieser Phase kennenlernen oder gar vertiefen.

Improvisation ist eine „Multiskill-Disziplin“, da sie mit Aspekten wie Musikalität, Footwork, Bodymovement, Stabilität und Timing eng verbunden ist.

Improvisation bedient sich quasi allen diesen Skills und lebt von ihnen.

### **An der Dynamik/Elastizität in der Connection arbeiten beginnen**

Je nach Tanzstil werden spätestens auf diesem Level die Dynamik in der (Paar)Bewegung (Geschwindigkeit kreativ ändern) und die Elastizität wichtige Themen.

In manchen Tanzstilen ist „Bewegungselastizität“ und Dynamik bereits am Anfang ein großes Thema (Swingtänze) und in manchen anderen erst später. Eines ist aber klar: Diese Dynamik in der (Paar)Bewegung verleiht dem Tanz eine zusätzliche Dimension.

Wenn man „nur“ Basic Elemente mit Dynamik tanzt, wirkt der Tanz alles andere als „Basic“ und monoton.

So müssen wir nicht immer nur komplexe Figuren und Drehungen tanzen, um einen raffinierten Look&Feel zu kreieren. ;-)

### **Weitere neue Figurenkonzepte lernen**

Dies braucht nach wie vor keine weitere Erklärung und passiert von alleine! ;-)

## **Mindset & Strategie**

### **Regelmäßiges, bewusstes Üben**

Die wachsende Komplexität der Figuren und Drehungen auf diesem Level fordert noch mehr Präzision, Kontrolle und auch Power von unserem Körper.

Es reicht also nicht mehr aus, eine Stunde pro Woche einen Kurs zu besuchen – vor allem dann nicht, wenn man sich tänzerisch weiterentwickeln will.

Ideal sind regelmäßige kleinere Übungseinheiten (Mikro-Drills), mit denen man unkompliziert und sehr effektiv seine tänzerischen Solo-Skills üben kann.

Unsere Solo-Skills LIVES jeden Dienstag in der Academy eignen sich perfekt dafür!

### **Solo-Skills werden immer wichtiger**

Ab diesem Stadium sollte die Erkenntnis immer präsenter werden, dass man sich hauptsächlich durch die Entwicklung der Solo-Skills weiter entwickeln kann.

*Die Qualität und Kontrolle der eigenen Bewegung und vor allem des Zusammenspiels der eigenen Körperteile übertragen sich direkt auf die Qualität des Partnerworks.*

Es ist an der Zeit, dich mit deinen eigenen „Baustellen“ alleine zu beschäftigen.

### **Body-Lead und „Raumführung“**

Je komplexer die Figuren, desto wichtiger werden die Erkenntnis und auch die Umsetzung, dass wir den aktiven Bodendruck als DIE Quelle der Bewegung betrachten und immer bewusster einsetzen sollen.

So wird die Führung noch feiner, gefühlvoller und präziser.

Gleichzeitig werden Follower immer aktiver und „unabhängiger“. Intermediate Follower brauchen nicht mehr die physische Kraft des Leaders, um sich im Raum zu bewegen.

Sie tragen sich selbst - angepowert durch ihren eigenen aktiven Bodendruck und eine aktive Körperspannung.

Das ermöglicht die sogenannte „Raumführung“ des Leaders - der Leader deutet mit der Bewegung seines ganzen Körpers den Raum an, in dem sich der Follower bewegen soll, ohne dabei den Follower physisch führen zu müssen.

Es passiert dadurch eine non-verbale und non-physische (zumindest nicht übertrieben physische-) Kommunikation zweier gleichgestellten Partner, die gleichermaßen an der Gestaltung des Tanzes beteiligt sind (auch wenn mit unterschiedlichen Rollen und Funktionen).

### **Musikalität erkunden und entdecken**

Spätestens jetzt sollte man im Alltag Tanzmusik hören (ohne dabei zu tanzen) und beginnen, sie zu analysieren und die unterschiedlichen Schichten, Phrasen und Veränderungen in einem Song zu entdecken.

Unser Tanz sollte zumindest im Groben „die Story“ des Songs matchen und widerspiegeln.

Musikalische Interpretation sollte ab dem Intermediate Level immer mehr an Bedeutung in unserem Tanz bekommen!

### **Neue Stile kennenlernen**

In den meisten Tänzen gibt es alternative Sub-Stile dieses Tanz-Genre, mit denen man sich langsam beschäftigen sollte. Sie bringen oft auf die gleiche Materie einen anderen Blickwinkel, regen dadurch unsere Kreativität an und erweitern die Horizonte.

#### **Beispiele:**

**Bachata:** Sensual-Stil vs traditioneller Stil vs Bachata Moderna

**Salsa:** Salsa Cubana vs Cross Body Stil vs NY Style On2 usw

**Swing:** Lindy Hop vs Boogie vs Balboa vs Shag usw.

**Kizomba:** traditionelle Kizomba vs Urban Kiz

**Ballroom:** Klassische Ballroom vs Smooth (Social)

**West Coast Swing:** Moderner WCS vs Blues

Außerdem werden wir dadurch „komplettere Tänzer\*innen“ und weiten unser tänzerisches Repertoire aus. Das gehört auch zur tänzerischen Weiterentwicklung und Reife dazu.

## **Internationale Events besuchen (beginnen)**

Ab dem Intermediate Level werden internationale Tanzevents zu einem wichtigen Schlüssel der tänzerischen Weiterentwicklung und Inspiration.

Der Besuch eines Tanzfestivals bringt eine unglaubliche Ladung an Inspiration, Energie und auch Wissen, die man auf diese Art und Weise durch kein anderes "Medium" bekommen kann.

Man kann Tanzfestivals mit den Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften für Spitzensportler vergleichen. Sie geben uns viele Gründe unter dem Jahr, an uns zu arbeiten und motivieren uns, besser zu werden. Denn je besser und selbstbewusster wir werden, desto mehr genießen wir die Festivals. Es ist eine aufwärts gerichtete Spirale!

### **Hinweis:**

Es ist für die eigene Psyche ratsam, mit kleineren Events zu beginnen und sich langsam zu steigern.

So vermeidest du eine eventuelle Schockstarre und Überforderung, wenn du gleich ein großes Event besuchst, bei dem „lauter Profis“ sind. ;-)

### **Du denkst, du bist gut? Langsam...**

So komisch es klingt, so wahr ist es für die meisten Tänzer:innen auf dem Intermediate Level.

Die meisten Intermediate-Level Tänzer:innen überschätzen ihre Kenntnisse und Skills. Als Folge unterschätzen sie die Bedeutung der Grundlagen und übersehen gerne ihre wahren Baustellen. Man konzentriert sich lieber auf seine Stärken bzw. auf die fancy Moves statt an den fehlenden Puzzles zu arbeiten. Aber nicht doch du, oder? ;-)

Auch wenn... Das ist völlig verständlich! Wir urteilen nicht!

Es ist nur eine Beobachtung und ein Phänomen, das du im Auge behalten solltest. ;-)

Dieser Punkt hängt mit den oben genannten direkt zusammen, denn...

### **Besuche jetzt Kursstunden unter deinem Tanzlevel!**

Das ist DAS Tool, das vielen unseren Tänzer:innen in der Tanzschule geholfen hat,

ihre tänzerischen Skills weiter zu entwickeln und viel Sicherheit zu tanken.

In den Kursen, die dich nicht herausfordern entwickelst du Routine, automatisierst grundlegende Abläufe und Flow und tankst eben ganz viel Selbstbewusstsein und Sicherheit für den Social Dancefloor!



Du kannst entweder in den Beginner/Improver Kursen als Gasttänzer:in aushelfen  
oder bewusst mit deinem Partner den Kurs besuchen.

Bei uns in der Tanzschule machen das sehr sehr viele Tänzer:innen und sind jedes Mal sehr sehr häppy über diese Entscheidung. Speziell für Paare bringt das viel Entspannung in die Tanzbeziehung.

# ADVANCED LEVEL

## Solo-Skills

### **Bewegungsqualität und Bodymovement weiter entwickeln**

Diese Disziplin steht beim Advanced Level an oberster Stelle – die Qualität der eigenen Bewegung (aber nicht nur für optische und ästhetische Zwecke!)

*Achtung:*

Das betrifft nicht unbedingt die optische und ästhetische, sondern auch die funktionalen Seiten. Je versierter, kontrollierter, stabiler, präziser und raffinierter unsere eigene Bewegung ist, desto besser und feiner wird auch unser Partnerwork werden.

Und ja, auch ästhetischer!

### **Footwork Repertoire mit Synkopierungen erweitern**

Das Footwork geht mit dem oberen Punkt einher und vervollständigt ihn. Integriere synkopierte Rhythmen in dein Footwork. Es ist eine sehr wichtige, wertvolle aber oft unterschätzte und übersehene Fähigkeit – Rhythmen auf mehreren Ebenen zu synkopieren und variieren.

Dies ist DAS Tool der vielen Tanzprofis, die du oft auf der Tanzfläche bewunderst.

### **Musikalität ist ein MUST**

Auf dem Advanced Level sollte die Musikalität unser Nordstern werden! Vor allem dann, wenn es um die Gestaltung eines jeden Tanzes geht.

Phrasierung, Charakter des Songs, charakteristische Muster und Betonungen in der Musik sollten sich im Tanz widerspiegeln.

### **Den eigenen Stil entwickeln und erkunden**

Dieser Punkt ergibt sich aus den oberen drei Punkten. Sollten wir unsere Fähigkeiten nach diesem Tanzlevel Guide entwickelt haben, ergibt sich automatisch ein eigener authentischer Tanzstil. Herzliche Gratulation! ;-)

## **Drehtechnik für multiple Drehungen optimieren**

Der Körper ist bis dato bereits Drehungen gewohnt. Jetzt geht es darum, die Standfestigkeit zu trainieren, um häufigere und vor allem multiple Turns problemlos absolvieren zu können.

## **Partnering Skills**

### **Der „Basic Flow“ wird mit Styling, Bodymovement und Footwork-Varianten aufgepeppt**

Der Basic Flow auf dem Advanced Level sieht nicht mehr "Basic" aus. Er sollte reich an kreativen Bodymovement, Footwork-Variationen und Synkopierungen sein.

Das bedingt natürlich, dass Basic und alternativer Basic Flow in Fleisch und Blut übergegangen sind.

#### ***Vorteile des Flow-Konzepts auf dem Advanced Level:***

- So kannst du immer mit unerfahrenen Tänzer:innen gut und raffiniert tanzen – tanze Basic Elemente (statt komplexe Figuren) aber mit Stil und Kreativität!
- Basic Flow-Elemente bieten sich gut für Styling, Bodymovement und oder Synkopationen an.
- Musikalische Interpretation der feinen Betonungen und Akzente geht am einfachsten mit Basic Elementen. Je komplexer die Figur, desto schwieriger wird es mit der Musikalität.
- Der Flow der Basic Elemente bietet sich als ein wunderbares Tool an, um die Geschmeidigkeit und Sänfte der Strophe zu vertanzen
- Der Basic Flow kann den Tanz beruhigen und entschleunigen (vor allem nach längeren komplexeren Figuren)

### **Dynamik und Kontrast erhöhen**

Ein wichtiges unumgängliches Tool für das Advanced Level ist das Spiel mit der Dynamik und mit dem Kontrast in unserer Bewegung (Solo oder im Paar).

Diese Fähigkeit basiert auf vielen Solo-Fähigkeiten, die man bis zu diesem Zeitpunkt entwickelt haben müsste (z.B. aktiver Bodendruck, Körperspannung, Stabilität, Elastizität, Balance, Timingsicherheit...)

## **Tools für die Improvisation etablieren**

Improvisation bedeutet, im Tanzen kreativ aus der regulären Struktur auszubrechen, um dem Tanz mehr Ausdruck, Kreativität und Abwechslung zu verleihen. Obwohl das keine genaue Wissenschaft ist, beruht die Improvisation dennoch oft auf klaren Prinzipien und "Regeln", die mit den üblichen Codes von dem Tanzstil zusammenspielen.

*Das bedeutet im Klartext: bevor man mit der Improvisation beginnt, mit den Grundregeln spielt und sie bricht, sollte man zuerst die Regeln kennen und ihre Umsetzung meistern!*

## **Kreatives Kombinieren der bekannten Figurenkonzepte mit den Tools der Improvisation**

Hier geht es darum, die oben erwähnten Tools der Improvisation in ein interaktives Zusammenspiel mit den bereits bekannten Figurenkonzepten zu kombinieren.

## **Weitere neue Figurenkonzepte lernen**

Auf diesem Level geht es viel mehr um das Erkennen der Konzepte dahinter anstatt fertige Figuren zu erlernen.

Advanced Tänzer\*innen sollten ein tieferes Verständnis über die notwendigen Techniken und Konzepte dahinter erkennen und daraus neue Zusammenhänge knüpfen.

Damit multiplizieren wir den Effekt einer neu erlernten Figur und können sogar viel mehr daraus kreieren.

## **Connection/Partnering Skills vertiefen**

Wenn du schon Advanced-Tänzer\*in bist, dann weißt du schon, wie multischichtig Partner-Connection ist. Es geht nicht mehr „nur“ um einen physischen Kontakt! Da steckt viel mehr dahinter!

Jetzt gilt es deine Horizonte zu erweitern und die Facetten einer perfekten Partnerschaft zu erkennen und erkunden.

Es gibt so viel mehr zu entdecken als du bereits weißt und kannst!

*Je mehr wir wissen, desto mehr wissen wir, was es noch zu entdecken gibt!*

Das ist positiv und macht die ganze Reise spannend!

## Mindset/Strategie

### Revisiting Basics & Grundlagen

Um sich in dieser Phase weiter zu entwickeln, heißt es, stets deine Grundlagen wieder "zu besuchen". Denn dort liegt das meiste Potential.

Man hat vieles davon bereits 10.000 Mal gehört, aber man hat viel mehr überhört bzw. gar nicht wahrgenommen, weil man damals noch nicht (mental und körperlich) so weit war. Aber jetzt! Und stetig! ;-)

### Solo-Skills sind DAS Tool

DIE Erkenntnis dieses Levels: man kann sooooo viel mehr an sich selbst und seiner eigenen Qualität der Bewegung arbeiten, um es erst in zweiter Instanz im Paartanz umzusetzen...

Erst wenn die eigene Körperwahrnehmung automatisiert wird, kreieren wir Ressource, um auch den Partner, die Musik, den Raum und andere Tänzer:innen um uns herum wahrzunehmen.

Deswegen sind unsere Solo-Skills LIVE in der SDA so beliebt, by the way! ;-)

### Fitnessübungen für mehr Aktivität und Agilität

Je höher das Level und je raffinierter unsere Bewegungen werden sollen, desto wichtiger wird die Agilität unseres Körpers.

Sicher fördert das Tanzen selbst diese Eigenschaften auch.

Allerdings wollen wir auch abseits von unserem Tanzen regelmäßige Übungen für die Elastizität und Agilität unserer Muskeln und Sehnen durchführen.

Damit arbeiten wir an der konditionellen Bereitschaft unseres Körpers, sich neuen Anreizen auszusetzen, und das hilft auch, Verletzungen vorzubeugen.

Das fördert nicht nur unsere Tanz-Skills, sondern macht uns auch vitaler und stärker!

### Kreativität durch Offenheit für neue Ideen und Konzepte

Der Wille, offen für neue Konzepte und Herangehensweisen zu sein, ist (leider) auch mit der Fähigkeit verbunden, wieder eine Art Anfänger zu werden.

Manches wird sich zumindest so anfühlen und man wird seine hart verdiente Komfortzone verlassen müssen, um das nächste Level an Tiefe und Substanz zu entdecken.

Hart aber wichtig für unsere tänzerische Reife...

### **Musikalität vertiefen**

Viele der Tools für wichtige Komponenten wie Improvisation, Styling, Bodymovement und Kreativität beziehen ihre "Energie" direkt aus der Musik. Daher ist es essentiell sich auf diesem Level noch tiefer mit der Tanzmusik zu beschäftigen, um möglichst umfassend ihre Struktur und die unterschiedlichen Ebenen zu erkennen und als Inspirationsquelle anzunehmen.

### **Neue Stile noch mehr in den eigenen Stil integrieren**

Wenn man sich bereits mit alternativen "Derivaten" von dem Tanzstil beschäftigt hat, heißt es jetzt, sie spontan auf der Tanzfläche abzurufen.

### **Ein paar Beispiele:**

- Du tanzst NY-Style Salsa und implementierst mitten im Lied ein paar Salsa Cubana Moves (ideal durch den Wechsel in der Musik inspiriert) und tanzst weiter im NY-Style.
- Du tanzst klassischen Lindy Hop und switcht dazwischen nahtlos zu Balboa und dann wieder zurück zu Lindy Hop.
- Du tanzst Slowfox, der Platz vor dir geht plötzlich aus, und du wechselst für kurze Zeit zum Night Club 2-Step oder kombinierst z.B. den Quickstep mit Lindy Hop

### **Du bist ein Vorbild in der Community**

Als Advanced Tänzer:in hast du nicht nur die Benefits, Status und Power in der Community - du trägst auch eine (Mit)Verantwortung.

Viele angehende Tänzer\*innen schauen zu dir auf, bewundern deine Tanzskills, beobachten aber, wie du dich auf und abseits der Tanzfläche verhältst.

Versuche also ein gutes Vorbild zu sein, um einen positiven Beitrag in der Community zu leisten.

Tanze respekt- und gefühlvoll mit unerfahrenen Tänzer:innen und unterstütze bzw. motiviere sie, dran zu bleiben. Sie sind die Advanced Tänzer:innen der Zukunft, mit denen du später (wenn sie dran bleiben) noch viel mehr Spaß haben wirst. Dafür brauchen sie heute deine Unterstützung!

Unterstütze deine lokale Szene, auch wenn Festivals manchmal viel lustiger sind. Ohne die lokale Szene wärest du tänzerisch wahrscheinlich nicht dort, wo du gerade bist!

### **Geniesse und schätze „den Prozess“**

Wenn du Advanced-Tänzer:in bist, dann tanzt du bereits mindestens 2-3 Jahre (meistens viel länger). Egal wie lange du für diesen Weg gebraucht hast - das ist gut so, denn...

Es geht nicht darum, das Spiel zu gewinnen - es geht darum möglichst lange das Spiel zu spielen!

Zumindest im Social Dancing... Lerne den gesamten Prozess zu akzeptieren und zu schätzen. Denn das hat viel mehr Einfluss auf den Prozess als du vielleicht glaubst.

Die sämtlichen Skills in diesem Tanzlevel Guide beweisen das! Jeder Tag, an dem wir tanzen ist ein Gewinn und eine Investition in ein besseres Leben.

Und jetzt Häppy Dancing! 😁