

# 5-STAR-FLOW

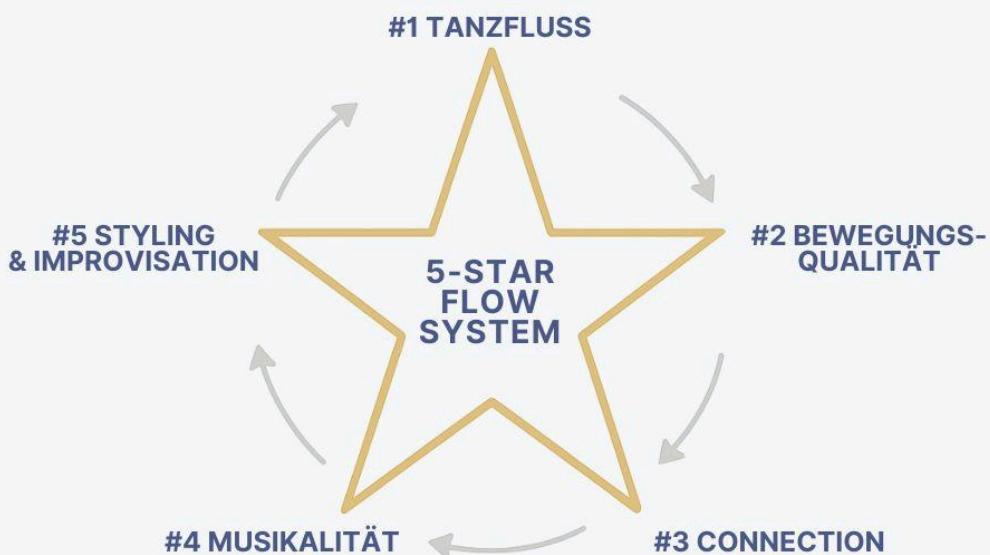
**Das 5-Säulen-System zum echten Tanzgefühl**

by Conny & Dado

[socialdancingacademy.com](http://socialdancingacademy.com)

## 5 SÄULEN DES SOCIAL DANCING

by Conny & Dado



## Kurze Übersicht der 5 Säulen des Social Dancing

1	<b>Basics Flow</b>	Flow statt Figurenstress – Basic Elemente.
2	<b>Bewegungsqualität</b>	Tools für eine geschmeidige, stabile und kontrollierte Tanzbewegung – der ganze Körper tanzt!
3	<b>Partner Connection</b>	Verbindung entsteht über Bodendruck, Körperspannung und Partnerschaft auf Augenhöhe.
4	<b>Musikalität</b>	Tanze <i>mit</i> der Musik, nicht nur im Takt – entdecke Struktur durch Phrasen, Charakter und Akzente.
5	<b>Kreative Improvisation &amp; Styling</b>	Bringe Ausdruck und Persönlichkeit in deinen Tanz – frei, aber mit Struktur und Klarheit.

## Das Zusammenspiel der 5 Säulen

Jede Säule baut auf der vorherigen auf:

**Flow → Bewegungsqualität → Connection → Musicalität → Kreativität.**

Wenn sie sich ergänzen und ihre jeweilige Wirkung mit der der anderen Säulen kombiniert wird, entsteht ein echter 5-Star-Flow – der direkte Weg zum genussvollen, stressfreien Tanzerlebnis.

Fehlt allerdings eine Säule, leidet die darauffolgende:

- ✓ Ohne Bewegungsqualität wird die Connection schwammig und unklar.
  - ✓ Ohne Connection bleibt Musicalität ein Solo.
  - ✓ Ohne Musicalität wirkt Improvisation beliebig.
- Und jetzt kommt's:
- ✓ Ohne stressfreien Tanzfluss funktioniert keine einzige der weiteren Säulen, da einfach kein Raum dafür bleibt.

Deswegen ist der Basics Flow das Erste, das deine Aufmerksamkeit bekommen sollte.

# #1 Basics Flow

Dein Tanz sollte sich anfühlen wie ein gutes Gespräch – frei, fließend und mühelos.

Der Basics Flow ersetzt den starren Grundsritt durch frei kombinierte Basic-Elemente. Das schafft Abwechslung, Leichtigkeit und Präsenz auf der Tanzfläche.

## 3 Bausteine des Basics Flow:

### 1. **Starter Flow - der “Gesprächsstarter”**

Ersetzt den Grundsritt mit 2-3 Grundfiguren, die abwechselnd kombiniert werden und so eine ruhige Bewegung in den Tanz bringt

### 2. **Basics Flow - das Herzstück der Flowmethode**

Alle GRUNDElemente bzw Figuren frei kombiniert für einen stressfreien Tanzfluss. Dieser Tanzfluss ist die Basis für alle attraktiven Aspekte in deinem Tanz wie z.B. Styling, Ausdruck, Musikalität, Dynamik.

### 3. **Alternativer Basics Flow - dein Tanz-Baukasten**

Darin sind Varianten der Basic Figuren aus dem Basics Flow enthalten: andere Handhaltungen und Handpositionen oder Schrittvariationen, die eine praktisch unendliche Plattform für alle komplexeren Figuren schaffen. Wichtig: Es handelt sich um *einfache Variationen der Basic Figuren!*

Je einfacher die Elemente sind, mit denen der Leader den Tanz fließend und souverän gestaltet, desto mehr Ressourcen haben beide Partner für Körperwahrnehmung, Partner, Umfeld und Musik.

### **Merksatz:**

**Der Basics Flow ist die neue Baseline – nicht der Grundsritt.**

### **Übung:**

Tanze ein komplettes Lied lang **nur 3-10** Basic-Elemente – **keine** komplexen Figuren, **keinen wiederholten Grundsritt.**

---

## #2 Bewegungsqualität

Die wahre Magie passiert zwischen den Schritten.

Durch einen aktiven Bodendruck und die dadurch entstandene aktive Körperspannung befreit sich deine Wirbelsäule, und deine Bewegung wird stabil, elegant und natürlich. So tanzen dein ganzer Körper und nicht nur deine Füße oder Arme.

Der Schlüssel dabei:

Wir wollen unbedingt unsere Wirbelsäule entlasten und sie frei machen.

Wenn sie durch Instabilität, fehlende Balance und ständige "Turbulenzen" gestresst wird, wird sie steif und kann nicht mehr tanzen!

Daher:

Je stabiler, geschmeidiger und sicherer unsere Füße unseren Oberkörper über die Tanzfläche tragen, desto freier kann sich unser Oberkörper bewegen.

### **Wichtige Tools und Prinzipien der Bewegungsqualität:**

- Aktiver Bodendruck
- Ballenstand
- Sending & Receiving Leg-Prinzip

### **Hilfreiche Bilder für die Umsetzung:**

- **Eiffelturm:** Breite Basis (Füße) trägt den schlanken, freien Turm (Oberkörper).
- **Sumo unten, Ballerina oben:** Kraft in die Beine, Leichtigkeit und Bewegung im Oberkörper.
- **Sanduhr:** Der „Sand“ fließt in die Beine → oben wird die Wirbelsäule frei.
- **Massieren statt Marschieren.**

### **Merksatz:**

**Flotte Füße, aktiver Bodendruck, freie Wirbelsäule = echter Flow.**

### **Übung:**

Richte dich durch einen aktiven Bodendruck auf, bringe dabei dein Gewicht über die Ballen und spüre die Aktivität in deinem gesamten Körper.  
Jede Bewegung im Raum soll durch einen horizontalen Bodendruck initiiert werden.

## #3 Partner Connection

Eine Verbindung zum Partner entsteht nicht bloß in den Händen, sondern im gesamten Körper.

Die Formel lautet: Bodendruck → Körperspannung → Partner.

So entsteht ein Tanzgefühl auf Augenhöhe, klar und sanft zugleich.

### 3 Ebenen der Partner-Connection:

1. Aktive Connection zum **Boden** (aktiver Druck)
2. Connection im eigenen Körper, AKA **Körperspannung**
3. Connection zum **Partner**.

#### **Wichtig:**

Die Führung *beginnt* nicht im Oberkörper - und schon gar nicht in den Armen (Push-Pull).

Die Führung beginnt eigentlich in den Füßen, durch den aktiven Bodendruck.

Über den aktiven Bodendruck kommen Signale früh und sanft an – der Partner kann **proaktiv** mitgestalten, statt nur darauf zu reagieren.

### Die Zusammenwirkung der Säulen 1-3:

- Ein stressfreier Tanzfluss als “Material” und mentale Befreiung.
- Die Bewegungsqualität-Prinzipien machen die gesamte Bewegung und damit die Basic-Figuren fließend und geschmeidig.
- Diese Bewegungsprinzipien (Bodendruck und Körperspannung) werden als Grundstein für eine sanfte, aber klare Partner-Connection verwendet.

**Merksatz: Connection ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis deiner Basis.**

#### **Übung:**

Stehe gegenüber deinem Partner und verbindet eure beiden Hände in der High-5-Position. Tanze “massierende” Schritte und versuche durch aktiven Bodendruck und Körperspannung jeden der Schritte in die Hände zu projizieren.

---

## #4 Musikalität

Musikalität ist keine Gabe, sondern eine Fähigkeit, die jeder lernen kann!  
Wenn du lernst, Musik richtig zu hören anstatt nur zu zählen, wird jeder Tanz ein Ausdruck der Musik.

### 5 Bausteinen der Musikalität:

1. Rhythmus (z.B.: QQS oder SS QQS QQS)
2. Timing (auf welchen musikalischen Counts der Rhythmus passiert)
3. Phrasierung (die Abschnitte - Phrasen - eines Songs)
4. Charakter und Energie des Songs
5. Song spezifische Betonungen und Akzente

#### Einfache Faustregel:

Je mehr im Song passiert, desto mehr sollte im Tanz passieren (dichter, dynamischer, schneller; mehr Drehungen/Wechsel).

#### Zentrales Element: Phrasierung!

Typischer Verlauf einer Phrase: Rise am Anfang, Höhepunkt im 4. Achter mit Betonungen, Fall, dann Beginn der nächsten Phrase - ein musikalisches Flut-Ebbe-Spiel.

#### Praxis:

Kopple die Figurenauswahl und ihren Flow an die Phrasenwechsel – so „surft“ man auf der Welle des Songs.

#### Merksatz:

**Wer Musik versteht, tanzt Geschichten und Emotionen – nicht nur Schritte.**

#### Übung:

Höre Songs bewusst ohne zu tanzen, erkenne dabei Intro, Strophe, Refrain, Level-1- bis -3-Intensität.

---

# #5 Kreative Improvisation & Styling

Die Königsdisziplin des Social Dancing!

Improvisation entsteht, wenn Flow, Bewegungsqualität, Connection und Musikalität zusammenspielen. Dann öffnet sich der Raum für Ausdruck, Persönlichkeit und Freiheit – ohne Chaos und ohne Raten.

Das ist der sichtbare Ausdruck deines inneren Tanzgefühls.

Aber Improvisation und Styling brauchen eine klare Struktur!

## 2 Arten der Improvisation

- **Innerhalb** der Struktur eines Stils:  
Die konventionelle Struktur bleibt, es werden das Mikro-Timing der Schritte, Bodymovement, Körpersprache oder Ausdruck variiert.
- **Außerhalb** der Struktur:  
Das Paar verlässt vorübergehend die konventionelle Struktur, kreiert eine "Improvisations-Insel" und kehrt danach wieder zur konventionellen Struktur des Tanzstils zurück.

## 3 praktische Szenarien der Improvisation im Paar

1. **Partner ist unbeeinflusst:** Ein Partner improvisiert - der andere tanzt unbeeinflusst weiter (typisch: **Footwork-Variationen**).
2. **Partner ist direkt beeinflusst:** Variation wird geführt (z. B. **Halftime** in Bachata) und beide Partner machen die Improvisation mit.
3. **Einladend und optional:** ein Partner "**bietet**" eine Bewegung an; der Partner *kann* mitmachen, es ist aber optional.

## Leitfragen vor der Improvisation im Tanz

- Was **weiß/erwartet** der Leader?
- Was **weiß/erwartet** der Follower?
- Was ist der **natürliche Flow** der aktuellen Figur?
- **Gehe ich mit** oder **verändere** ich den Flow der Figur bewusst?

**Merksatz: Kreativität ist kein Chaos – sie ist Freiheit auf einem stabilen, klaren Boden.**

### Übung:

Verändere den Ablauf deines Grundschrittes innerhalb seines groben Timings und entdecke die vielen Variationen und Syncopationen der Schritte.

## ZUSAMMENFASSUNG

Viele Tänzer:innen versuchen, Improvisation oder Styling zu lernen, bevor die Basis sitzt – und sie wundern sich, warum es nicht klappt.

Genau deswegen sind diese 5 Säulen sehr bewusst in dieser Reihenfolge präsentiert worden und kreieren so einen logischen Fluss:

1. **Der Basics Flow** schenkt die Bausteine und mentale Kapazitäten ▶
2. Die du für mehr **Bewegungsqualität** nutzt ▶
3. Die wiederum eine geschmeidige **Partner-Connection** ermöglicht ▶
4. Wodurch **Musikalität** nicht nur gehört, sondern mit dem Partner geteilt wird ▶
5. Was schließlich kreative **Improvisation und Styling** „im Moment“ – ohne Stress – ermöglicht.

**Der 5-Star-Flow ist keine Theorie** - man kann es lernen und dazu haben wir eine perfekte Hilfe für dich - die Social Dancing Academy.

Denn wir vermitteln diese Methode seit Jahren tagtäglich in unserer eigenen Tanzschule, bei internationalen Festivals und in voller Länge, Breite und Tiefe in unserer Online Academy.

Im SDA-Memberbereich haben wir unter anderem ein eigenes Programm zum Thema 5 Säulen des Social Dancing für alle Tanzstile.

Dieses Tanzgefühl-transformierende-Programm ist jetzt in unserem Lifetime-Zugang der SDA erhältlich - einmal bezahlen und praktisch unendlich lang davon profitieren und deine Tanzskills auf Dauer mit uns gemeinsam verbessern.

**Hier ist der Link zu einem ermäßigten Angebot zu deinem neuen Tanzgefühl!**

Viel Freude auf der Tanzfläche mit den Flow-Prinzipien!

Conny & Dado

