



Workshop

WS 13 und WS 19

Latino Dance Fitness

Nicole Selent

In Anlehnung an neueste Fitnesstrends werden leichte Grundschritte aus dem „Salsa, Merengue und Co.“- Programm vorgestellt, die dann zu Mitmachtänzen „zusammengebaut“ werden. Ganz nebenbei werden Themen wie Sturzprävention, Gehirnjogging und Koordinationstraining angesprochen. Die Teilnehmer/innen dieses Workshops sollen in die Lage versetzt werden, das Thema in ihre Unterrichtsstunden einzubeziehen und die Inhalte zielgruppengerecht im „Sport der Älteren“ umzusetzen.

Tanzen und Fitness in Urlaubsatmosphäre.

Einstieg:

Theorie und praktische Einheiten im Wechsel.

Merengue

Geschichte/Hintergrund:

Piraten sollen mit ihren „Klumpfüßen“ den „Stampftanz“ im 17. Jh. geprägt haben. Danach war der Merengue lange ein Tanz der Landbevölkerung. Ab 1930 wurde der Tanz zum Propagandamittel von Diktator Rafael Trujillo. Er inszenierte Bälle und Festivals. Heute ist Merengue nationales Kulturgut in der Dominikanischen Republik und Haiti.

Tanzschritt:

Jeder Taktschlag ein Schritt, Marschieren mit markanter Hüftbewegung, körperbetonte Tanzweise

Musikbeispiele:

Tres Deseos – Gloria Estefan (Merengue), Pegando Pecho – Grupo San Sabor (Merengue)

Salsa

Geschichte:

Im 17. Jh. kam es zum ersten Kontakt zwischen afrokaribischen und europäischen Tanzstilen. Gruppentänze (ähnlich dem Square Dance) der Kolonialherren und rhythmische religiöse Tänze der Sklaven verbanden sich im Laufe der Jahrhunderte. Um 1950 Massenemigration kubanischer Bevölkerung nach Amerika. Ab 1960 wird der Tanz/die Musik weiterentwickelt.

Tanzschritt:

Schritt, Schritt, Schritt Pause
(Zählweise: 123 Pause 567 Pause)

Musikbeispiele:

La Bamba – Trini Lopez (Salsa), Mas Que Nada – Sergio Mendes (Salsa)

Flamenco

Geschichte:

Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. Er gilt als traditionelle spanische Musik, geht jedoch auf Einflüsse unterschiedlicher Kulturen zurück.

Technik und Ästhetik

Der Flamencotanz ist nicht völlig auf die rhythmische Fußtechnik zentriert. Oberkörper, Arme, Hände, Finger, Blickrichtung, Verhalten und Gebaren sind ebenfalls sehr wichtig.

Musikbeispiele:

Heart Still/Beating – Ottmar Liebert (Nouveau Flamenco), Bamboleo – Gipsy Kings (Flamenco)

Bachata:

Geschichte:

Dieser Tanz entstand Anfang der 60er Jahre. 1970 bis 1980 eher vulgäre Musik (Prostitution und Armut wurden mit Bachata assoziiert). Ab 1990 änderte Juan Luis Guerra das Image. 1992 gewann er einen Grammy mit seinem Album „Bachata Rosa“, 2004 kam *Obsession von Aventura* heraus.

Tanzschritt:

Chasse´ mit Merenguehüftbewegung, pro Taktschlag einen Schritt, auf 4 leichtes Anheben eines Beines mit „Hip Lift“.

Musikbeispiele:

Pasion – Monchy & Alexandra (Bachata), Obsession – Aventura – (Bachata)

Cumbia

Geschichte:

Diese Musikform war ursprünglich kein Paartanz sondern ein Kreistanz und hat ihre Anfänge in der Kolonialzeit. Das Ursprungsland ist Kolumbien.

Tanzschritt:

1 und 2 und 3 und 4, wobei das „und“ unbetont ist. („Stöckelschuh“ und „flacher Schuh“)

Musikbeispiele:

Abriendo Puertas – Gloria Estefan (Cumbia), Dulce Amor – Gloria Estefan (Cumbia)

Festigung der Tanzschritte durch Wiederholung und Ergänzung

Phase	Titel – Interpret	Stilrichtung
Einstimmung	Latinos – Proyecto Uno	Latino Aerobic (siehe Tanzbeschreibung unten)
Hauptteil	Hasta Que Salga El Sol – Don Omar	Modern (siehe Tanzbeschreibung unten)
	Pegando Pecho – Grupo San Sabor	Merengue (Beschreibung auf Wandzeitung)
	Balada – Gustavo Lima	Modern (siehe Tanzbeschreibung unten)
	Mas Que Nada – Black Eyed Peas	Salsa (siehe Tanzbeschreibung unten)
	Bamboleo – Gipsy Kings	Flamenco (Beschreibung auf Wandzeitung)
	Dulce Amor – Gloria Estefan	Cumbia (Beschreibung auf Wandzeitung)
	Obsession – Aventura	Bachata (siehe Tanzbeschreibung unten)
Ausklang	Volveras – Gloria Estefan	

Latinos – Proyecto Uno

- 12 Zz. Doppel Step Touch R/L/R
(doppelter Seitanstellschritt)
4 Zz. evtl. Drehung zurück
8 Zz. March (marschieren) rück und vor
8 Zz. Offen stehen, Oberkörper schwingt rück und vor,
¼ Drehung linksschultrig

Hasta Que Salga – El Sol Don Omar

- Intro "Highheel"
Strophe 16 x Seitanstellschritt
Refrain I 8 x Arme re/li oben, re/li unten
Refrain II 8 x Platz, Platz, Wechselschritt
Strophe 16 x Seitanstellschritt
Intermezzo 16 x re, 16 x li "Highheel"
Refrain I 8 x Arme re/li oben, re/li unten
Refrain II 8 x Platz, Platz, Wechselschritt
Bridge trommeln
Intermezzo 16 x re, 16 x li "Highheel"
Refrain I 8 x Arme re/li oben, re/li unten
Refrain I 2 x Arme re/li oben, re/li unten im Karree
(zu allen Seiten)
Refrain II 8 x Platz, Platz, Wechselschritt
Strophe 16 x Seitanstellschritt
Strophe 8 x doppelter Seitanstellschritt

Mas Que Nada – Black Eyed Peas

- Teil 1 8 x Salsa Grundschrift
8 x Salsa seit
8 x Salsa vor
8 x Salsa rück
Teil 2 4 x Spitze, Hacke, ran (langsam)
Teil 1 s.o.
Teil 2 s.o.
Teil 1 s.o.
Teil 3 4 x vierer kreuzen Salsa seit
Teil 3 s.o.
Teil 4 Doppelter Seitanstellschritt erst langsam,
dann schnell
Ende Salsa Grundschrift

Obsession – Aventura

- Teil 1 8 x Grundschrift Basic
8 x vor/rück Basic mit Knie
Teil 2 3 x 4 Schritte zur Seite gehen,
(evtl.) zurück drehen 1 x
Teil 3 Ausfallschritt
6 x Grundschrift klein
alles wdh.
Teil 1 s.o.
Teil 2 3 x 4 Schritte zur Seite gehen,
(evtl.) zurück drehen 2 x
Teil 3 s.o.
Teil 1 s.o.
Teil 2 3 x 4 Schritte zur Seite gehen,
(evtl.) zurück drehen 3 x
Ende Grundschrift (Marilyn Monroe)

Balada – Gustavo Lima

- Intro
Strophe 2 8 x vorne, Seite, ran re/li im Wechsel
Refrain 4 x Wechselschritt, Arme vor, Arme ran,
Arme re, li diagonal
wdh.
Strophe 1 12 x boxen, re, li (unten/oben),
Körperwelle
wdh.
Strophe 2 8 x vorne, Seite, ran re/li im Wechsel
Refrain s.o.
Strophe 1 s.o.
Strophe 2 s.o.
Refrain s.o.
Strophe 1 s.o.
Strophe 2 s.o.
Refrain s.o.
Strophe 2 s.o.

Kleiner Tipp: Viele Ideen und Anregungen findet man auf www.youtube.com

In den Stadtbüchereien findet man unter Musik aus aller Welt viele CDs mit lateinamerikanischer Musik.