

Zusammenfassung Lehrer-Fortbildung 24.11.2015

Thema „Discofox Rueda“

Referent: Michael Fischer

1. Einleitung:

Es gilt generell: Eine Grundschrיתהinheit geht jeweils über drei Taktschläge.

Das bedeutet, dass der Beginn einer Grundschrיתהinheit über jedem der Taktschläge eines Taktes beginnen kann.

Taktschläge (4/4-Takt)	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		usw.
Grundschrיתהinheit	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	usw.																											

Discofox-Grundschrיתהmuster:

- Dreier-Grundschrיתה: Schritt - Schritt - Tap im Rhythmus „Quick - Quick - Quick“

Im Dreier-Grundschrיתה ist zu unterscheiden zwischen einem Schritt (mit Gewichtswchsel) und einem Tap (ohne Gewichtswchsel = nur Auftippen des Fußes ohne Gewicht)

- Vierer-Grundschrיתה: Schritt - Schritt - Schritt - Schritt im Rhythmus „Quick - Quick - and - Quick“

bzw. „Quick - Quick - a - Quick“

Im Vierergrundschrיתה ist auf den Rhythmus des Doppelschritts zu achten („and Quick“ bzw. „a Quick“). Auch der Vierer-Grundschrיתה ist auf dem dritten Taktschlag beendet.

Die Dame („Follower“) startet stets mit dem rechten Fuß.

Der Herr („Leader“) startet stets mit dem linken Fuß.

Einige Grundschrיתהvarianten:

- Grundschrיתה am Platz
- Vorwärtswiegegrundschrיתה
- Seitwärtswiegegrundschrיתה
- Seitwärtsgrundschrיתה links und rechts (mit Kreuzen oder mit Schließen)
- Vorwärtsgelaufener Grundschrיתה (meist im Kreis gedreht = Kreisel)
- Rückwärtsgelaufener Grundschrיתה (meist im Kreis gedreht = Kreisel)

Drehprinzipien:

- Vorwärtsschrיתהdrehung (Dame = Drehung rechts / Herr = Drehung links)

Es gilt: Erst der Schritt auf 1, dann die Drehung

- Seitwärtsschrיתהdrehung (Dame = Drehung links / Herr = Drehung rechts)

Es gilt: Erst die Drehung beginnen (vor der 1 !), dann der Schritt seitwärts auf 1

Hinweis: In einer Vorwärtsschrיתהdrehung kann der Oberkörper (nicht Fuß !) bereits angedreht werden. Vom Gefühl her steht man auf dem Schritt 1 dann im Oberkörper „verdreht“ auf dem Fuß.

Das ist jeweils abhängig von der getanzten Figur.

2. Einzelfiguren

- Vorwärtswiegegrundschrיתה in Promenadenposition
- Vorwärtswiegegrundschrיתה in Gegenüberstellung (ohne Drehung)
- Vorwärtswiegegrundschrיתה in Gegenüberstellung (mit Drehung in Uhrzeigersinn = „Windmühle“)
- Dame aus Promenadenposition in Gegenüberstellung führen (Damendrehung links)
- Dame aus Gegenüberstellung in eine rechte Seit-bei-Seit-Position führen (Damendrehung links)
- Schiebeter (Hinweis: Seitenwechsel)
- Dame aus linker Seit-bei-Seit-Position in Gegenüberstellung ausdrehen (Damendrehung links)
- Bauchstreichler (Damendrehung re / Herrendrehung li)
- Platzwechsel links nach rechts (Damendrehung re / Herrendrehung li)
- Tipp: auf 1 mit Seitwärtsschrיתה aneinander vorbei
- Damentor links vorbei (Damendrehung re / Herrendrehung li)
- Hinweis: Dame dreht unter linker Hand des Herrn durch
- Damenbrezel links vorbei (Damendrehung re / Herrendrehung li)
- Hinweis: Dame dreht unter linker Hand des Herrn durch, rechte Hand Herr/ linke Hand Dame bleiben gefasst, Dame

hat linken Arm am Rücken

- Herrentor links vorbei (Damendrehung re / Herrendrehung li)
Hinweis: Herr dreht unter seiner linken Hand durch

3. Rueda-Sequenzen

Die Gruppe beginnt im Kreis in Promenadenposition, Blick zur Kreismitte. Der Start ist jeweils zu Beginn einer Musikphrase (Melodiebogen in der Musik). Alle Sequenzen sind über 32 Taktschläge choreographiert mit jeweils gleichem Beginn und Ende. Die Sequenzen unterscheiden sich nur im Mittelteil (5 Grundschritteinheiten/Figuren = 15 Taktschläge, in Gegenüberstellung endend, Herren Rücken zur Mitte / Dame Rücken nach außen).

3.1. Sequenz „Gedrehtes Schiebtor“

- Wiegegrundschrift in Promenadenposition (Promenadentanzhaltung, beide Blickrichtung zur Mitte)
- Wiegegrundschrift in Promenadenposition (Promenadentanzhaltung, beide Blickrichtung zur Mitte)
- Dame aus Promenadenposition in Gegenüberstellung führen (Damendrehung links) (Ende in Doppelhandhaltung, Dame Rücken zur Mitte)
- Vorwärtswiegegrundschrift in Gegenüberstellung (ohne Drehung, Dame Rücken zur Mitte), Wechsel von Doppelhand- zur Re-Re-Handhaltung
- Dame aus Gegenüberstellung in eine rechte Seit-bei-Seit-Position führen (Damendrehung links) (beide Hände gefasst, Ende beide Blickrichtung zur Mitte)
- Schiebtor (Hinweis: Seitenwechsel) (beide Hände gefasst, beide Blickrichtung zur Mitte)
- Drehung nach links gegen Uhrzeigersinn (beide Hände bleiben gefasst, Ende beide Rücken zur Mitte, Dame rechts / Herr links)
- Schiebtor (Hinweis: Seitenwechsel) (beide Hände gefasst, beide Blickrichtung nach außen)
- Dame aus linker Seit-bei-Seit-Position in Gegenüberstellung ausdrehen (Damendrehung links) (Wechsel von Doppelhandhaltung zurück zur Li-Re-Handhaltung, Ende Herr Rücken zur Mitte, Dame Rücken nach außen)
- Bauchstreichler-Partnerwechsel (Hinweis: Herr rollt in seinen linken Arm ein, Dame tanzt Grundschrift am Platz / Herrendrehung li) (Ende beide Blickrichtung zur Mitte, Herr hat neue Dame an rechter Seite)
- Zweimal in die Hände klatschen (ohne Schritte)

Start mit nächster Sequenzen

10 Grundschritteinheiten (= 30 Taktschläge) + 2x Klatschen = 32 Taktschläge insgesamt

3.2. Sequenz „Gedrehtes Schiebtor“

- Wiegegrundschrift in Promenadenposition (Promenadentanzhaltung, beide Blickrichtung zur Mitte)
- Wiegegrundschrift in Promenadenposition (Promenadentanzhaltung, beide Blickrichtung zur Mitte)
- Dame aus Promenadenposition in Gegenüberstellung führen (Damendrehung links) (Ende in Doppelhandhaltung, Dame Rücken zur Mitte)
- Vorwärtswiegegrundschrift in Gegenüberstellung (ohne Drehung, Dame Rücken zur Mitte), Doppelhandhaltung
- Damenbrezel links vorbei (Damendrehung rechts / Herrendrehung links) (beide Hände gefasst, Ende Dame Rücken nach außen, Herr Rücken zur Kreismitte)
- Dame zurück führen (beide Hände gefasst, Ende Dame Rücken zur Mitten, Herr Rücken nach außen)
- Damenbrezel links vorbei (Damendrehung rechts / Herrendrehung links) (beide Hände gefasst, Ende Dame Rücken nach außen, Herr Rücken zur Kreismitte)
- Herrentor links vorbei (Damendrehung re / Herrendrehung li, Herr dreht unter seiner linken Hand durch)
- Platzwechsel links nach rechts (Damendrehung re / Herrendrehung li, auf 1 mit Seitwärtsschritt aneinander vorbei)
- Bauchstreichler-Partnerwechsel (Hinweis: Herr rollt in seinen linken Arm ein, Dame tanzt Grundschrift am Platz / Herrendrehung li) (Ende beide Blickrichtung zur Mitte, Herr hat neue Dame an rechter Seite)
- Zweimal in die Hände klatschen (ohne Schritte)

Start mit nächster Sequenz

10 Grundschritteinheiten (= 30 Taktschläge) + 2x Klatschen = 32 Taktschläge insgesamt

Für Videoclips dieser Sequenzen bitte Email an: discofox @ mi-fi.de
Es gibt noch weitere Discofox-Rueda Sequenzen als Videoclip

Viel Spaß beim Üben.

Euer
Michael