

**Kurzzusammenfassung**

**HTV-Fortbildung**

***Nightclub Two Step***

(am 26.08.2012 in Frankfurt am Main)

**Referenten:** Michael Fischer und Beate Werner

## Vorwort

Die vorliegende Kurzzusammenfassung soll eine Erinnerungshilfe für die Teilnehmer des HTV-Lehrgangs vom 26.08.2012 sein.

Sie besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil sind Hintergrundinformationen angegeben, im zweiten Teil werden praktische Übungen sowie ausgewählte Grundfiguren des Nightclub Two Step aufgelistet.

Nachfragen, Wünsche, Anregungen bitte unmittelbar an:

Michael Fischer, Daimlerstr. 6, 35447 Reiskirchen,

Fon: 06408 / 6072 Büro od. 61616 privat, Email: [discofox@mi-fi.de](mailto:discofox@mi-fi.de)

Weitere Informationen und Downloads : [www.mi-fi.de](http://www.mi-fi.de) (Rubrik Nightclub Two Step)

Die Verwendung von Begriffen in der männlichen Form ist geschlechtsneutral zu sehen und schließt die weibliche Form mit ein.

Michael Fischer

Reiskirchen, 26.08.2012

# Inhaltsverzeichnis:

	Seite:
<b>Vorwort</b> .....	2
<b>1. Theoretische Grundlagen (teilweise mit praktischen Übungen)</b> .....	4
1.1. Die Geschichte des <i>Nightclub Two Step</i> .....	4
1.2. Die aktuell für <i>Nightclub Two Step</i> eingesetzte Musik.....	4
1.3. Charakteristische Merkmale des <i>Nightclub Two Step</i> .....	4
1.4. Definitionen.....	5
<b>2. Die Praxis</b> .....	6
2.1. Vorbereitende Übungen .....	6
2.1.1 Grundprinzipien des <i>Lead &amp; Follow</i> im <i>Nightclub Two Step</i> .....	7
2.1.2 Grundschriftvariationen im <i>Nightclub Two Step</i> .....	7
2.2. Ausgewählte Grundfiguren des <i>Nightclub Two Step</i> .....	7

# 1. Theoretische Grundlagen

## 1.1. Die Geschichte des *Nightclub Two Step*

Der Nightclub Two Step (manchmal auch Disco Two Step oder California Two Step genannt) ist ein Partnertanz aus den USA, der nicht zum Welttanzprogramm gehört. Er wurde 1965 von dem damals 15-jährigen Buddy Schwimmer erfunden. Der NC2S hat ein äußerst reichhaltiges Repertoire an Figuren, wobei die meisten Figuren ihren Ursprung in anderen Tänzen haben (vor allem Rumba, Samba, Discofox und Salsa) und auf die Schrittmuster des NC2S angepasst wurden. Inzwischen haben sich verschiedene Varianten des Nightclub Two Step entwickelt, unter anderem im Bereich der Western und Country Gemeinschaft auch eine Turnier-Variante. In diesem Skript wird die Original-Variante von Buddy Schwimmer vorgestellt, die für alle Breitensportpaare ohne Turnierambitionen geeignet ist.

## 1.2. Die aktuell für *Nightclub Two Step* eingesetzte Musik

Der Nightclub Two Step (NC2S) ist ein perfekter Tanz für langsame bis mittelschnelle Musik (z.B. Rockballaden, Softrock und romantische Popmusik) im 4/4-Rhythmus, die einen deutlichen Quick-Quick-Slow Rhythmus (1&2, 3&4) bzw. Slow-Quick-Quick Rhythmus (1 2&, 3 4&), der deutlich vertanzt werden soll. Ein klassisches Beispiel ist der Song „Lady in Red“ von Chris de Burgh. Das Tempo der für NC2S geeigneten Musik reicht von 15 Takten pro Minute (= 60 bpm) bis 24 Takte pro Minute (= 96 bpm). Damit ist der NC2S ideal für Songs, die für Rumba zu langsam sind und eine perfekte Alternative zu dem wenig abwechslungsreichen „Steh-Blues“.

## 1.3. Charakteristische Merkmale des *Nightclub Two Step*

Da der NC2S auf langsame, romantische Musik getanzt wird, sollten seine Bewegungen fließend, elegant und gleitend aussehen und der romantische Charakter des Tanzes deutlich zu erkennen sein.

Schultern und Kopf sollen möglichst ruhig gehalten werden. Die Tanzhaltung ist wesentlich relaxter als die sonst übliche Standard- oder Latein-Tanzhaltung. Der Körper selber soll aufrecht gehalten werden.

Der NC2S wird figurenabhängig entweder stationär oder vom Platz fortbewegend getanzt. Dabei hat er keine spezielle Tanzrichtung. Aus diesem Grund sind beim Tanzen auf einer vollen Tanzfläche auch immer die benachbarten Tanzpaare zu beachten. Raumdisziplin und Rücksichtnahme gehören zur guten Etikette. In der Regel legen beide Partner den gleichen Weg zurück.

Der Herr beginnt auf dem ersten Taktschlag mit dem linken Fuß, je nach gewähltem Rhythmus mit einem „Rock Step“ auf Quick-Quick „1&“ (Original-Variante Buddy Schwimmer) oder mit einem Seitwärtsschritt auf Slow „1“ (vor allem Western & Country Tänzer). Die Dame beginnt gegengleich auf dem ersten Taktschlag mit dem rechten Fuß.

Die Entscheidung, welche Rhythmus-Variante man verwendet, ist von der gespielten Musik abhängig. Entscheidend ist, dass der Seitwärtsschritt auf die betonten Schläge der Musik gesetzt wird. In der Regel sind das die Taktschläge 2 und 4 („Up Beats“). In diesem Fall beginnt man mit dem „Rock Step“ auf „1&“ (= Quick-Quick) und setzt den betonten Seitwärtsschritt auf 2 (Slow). Bei einigen Musikstücken klingen jedoch die Taktschläge 1 und 3 („Down Beats“) betont. In diesem Fall beginnen viele Paare mit dem betonten Seitwärtsschritt auf „1“ (= Slow) und setzen den „Rock Step“ auf das folgende „2&“ (= Quick-Quick). In seiner Original-Variante besteht Buddy Schwimmer jedoch auf dem Quick-Quick-Slow Rhythmus.

Im „Rock-Step“ rückwärts ist der Rückwärtsschritt ein leicht ausgedrehter Ballenschritt, wobei die Fußspitze in Nähe der Ferse des vorderen Fußes platziert wird (5. Fußposition, siehe unten). Die Beine bleiben locker, damit eine weiche Bewegung entsteht. Sowohl der Oberkörper als auch die Hüfte sollen möglichst wenig aufgedreht werden. Eine Lateinbewegung/Lateinhüfte ist ausdrücklich nicht erwünscht. Anstelle eines „Rock Step“ rückwärts kann der erste und der zweite Schritt auch seitwärts (oder bereits vorwärts) in Richtung des nachfolgenden Seitwärtsschrittes gesetzt werden. Es entsteht ein „Side-Cross-Side“ (Travelling Cross) bzw. „Run-Run-Run“ und ist vor allem bei Turniertänzern sehr beliebt.

Ein „Rock-Step“ ist auch seitwärts möglich. In diesem Fall beginnt die Bewegung mit einem Seitwärtsschritt und einem Zurückbelasten auf den freien Fuß. Anstelle des Seitwärtsschritts folgt ein leichtes Vorkreuzen oder ein Schließen (Cucaracha-Aktion).

Die Betonung des Seitwärtsschrittes (2. Fußposition, siehe unten) wird durch ein aktives Abdrücken vom Standbein erreicht. Im Seitwärtsschritt kann eine leichte Neigung (*Body Sway*) gezeigt werden (Turniertechnik). Ebenso ist ein Nachziehen des freien Fußes möglich, um einen noch eleganteren, fließenden Bewegungsablauf zu erzeugen. Die Beine bleiben ebenso wie in den „Rock Steps“ locker und flexibel, um einen weichen Bewegungsablauf zu erzielen.

Die von Buddy Schwimmer empfohlene Fußtechnik ist „Ball-Ball-Flat“.

Die 4 Grundschriftbewegungen im NC2S sind: „Back-Rock-Side“, „Side-Rock-Cross“, „Side-Cross-Side“, sowie „Run-Run-Run“ vorwärts oder rückwärts (beim Tanzen im QQS Rhythmus).

Charakteristisch für den NC2S ist, dass es keine feste Figurenfolge gibt, sondern die Figuren in beliebiger freier Reihenfolge aneinandergereiht werden. Ein eindeutiges Führen & Folgen ist deshalb zwingend notwendig.

## 1.4 Definitionen

### CPB CENTER POINT OF BALANCE

Der CPB Center Point of Balance (das Balance-Zentrum) befindet sich im Solar Plexus unterhalb des Brustbeins. Der CPB ist für die Führung von besonderer Bedeutung. Die Führung des Herrn erfolgt durch Bewegen seines CPB auf den CPB der Dame hin (Entstehen von Druck = „Compression“) oder von ihm weg (Entstehen von Zug = „Leverage“).

### FOOT POSITIONS (Fußpositionen) im West Coast Swing

1. Position: Füße geschlossen (leicht ausgedreht)
  2. Position: Füße seitwärts (leicht ausgedreht)
  3. Position: Ferse vorderer Fuß zur Innenseite hinterer Fuß, dass beide Knie gebeugt werden können
  4. Position: Vorwärtsschritt-Position
  5. Position: Große Fußzehe des einen Fußes hinter der Ferse des anderen Fußes
- Hook: Ein Fuß wird hinter den anderen stark eingekreuzt
- Cross: Ein Fuß wird vor dem anderen stark eingekreuzt

### ABSOLUTE PATTERN – ADJUSTED PATTERN

Solo wird eine Figur als „Absolute Pattern“ getanzt und ist die Idealausführung einer Figur ohne Abstimmung mit einem Tanzpartner. Wenn zwei Personen miteinander tanzen, dann sieht man die Figur in Form einer „Adjusted Pattern“. Die Figurenausführung weicht leicht von der Idealform ab und berücksichtigt die besonderen Gegebenheiten im Paar. Die Anpassung der Figurenausführung an die Gegebenheiten sind je nach Partnerzusammenstellung unterschiedlich. Das Verständnis und der Einsatz von „Absolute Pattern“ und „Adjusted Pattern“ hilft beim Training, schnell gute Ergebnisse zu erzielen.

Hinweis:

Beim Unterrichten einer Figur ist es sehr wichtig, diese zuerst als „Absolute Pattern“ zu unterrichten, bevor eine Variation gezeigt wird. Wenn Tänzer Figurenmaterial von Videos kopieren, dann sehen sie die Figuren fast ausschließlich als „Adjusted Pattern“ und nicht in der Idealform „Absolute Pattern“. Dies kann zu fehlerhaften Bewegungsabläufen oder Umsetzen von Figuren führen.

### LEAD (Führung)

Führung ist eine Richtungsangabe. Sie entsteht durch Einsatz des CPB und nicht durch Armkraft. Die Führung erfolgt überwiegend auf das „&a“ für dem Taktschlag. Einige Führungen starten aber auch schon in der vor dem Taktschlag liegenden Rhythmeinheit. Active Lead - Passive Lead (laufen lassen)

### FOLLOW (Folgen)

Das Folgen ist eine Reaktion auf das Führen und erfolgt einen Sekundenbruchteil später als die Führung, aber trotzdem „on time“.

## **SIGNALS**

Ein Signal ist jede Form eines verbalen oder visuellen Hinweises. Das kann z.B. sein ein Fingerdruck, verbale Kommandos. Sie werden meist bei nicht fhrbaren Figuren eingesetzt und gelten nicht als Führung. Nicht fhrbare Figuren sollten ausschließlich mit Partnern getanzt werden, die diese Signale verstehen.

# **2. Die Praxis**

## **2.1. Vorbereitung**

### **2.1.1 Grundprinzipien des Lead & Follow im Nightclub Two Step**

- in Gruppenarbeit Erfahrungen sammeln mit Einsatz des CPB:

in GSt in Doppelhandhaltung CPB zusammenbringen und voneinander weg bewegen, das Gleiche in Einhandhaltung

Erfühlen von „Leverage“ und „Compression“ (Hinweis: für Herrn bei Rückwärts Leverage Lead: Schultern runter und zurück)

Wie fühlt es sich an, wenn dabei der Oberkörper nach vorne bzw nach hinten kippt, bzw. wenn er aufgerichtet bleibt ?

Was machen die Arme dabei ? Wodurch entsteht ein elegantes, weiches, flexibles Aussehen ?

Wie fühlt es sich an, wenn man „Leverage“ und „Compression“ durch aktives Beugen und Strecken der Arme erzeugt ?

- Fazit:

„Leverage“ entsteht NICHT durch ein Armverkrzen SONDERN durch das Auseinandergehen beider CPBs.

„Compression“ entsteht NICHT durch nach vorne schieben der Arme SONDERN durch das Aufeinanderzubewegen der beiden CPBs. Die Arme bleiben passiv und übertragen lediglich die CPB Bewegungen.

- Leverage-Übung: Lead & Follow mit Gummiband

- Wo werden die freien Hände gehalten ? Übung: Ellbogen anwinkeln, Hände auf Hft höhe (Kaffebecher halten) wie auf Schienen vor-rück führen (Hilfsmittel Pappbecher)

Active Lead - passive Lead (laufen lassen)

- „Positive Following“ der Dame

### **2.1.2 Grundschriftvariationen im Nightclub Two Step**

#### **1. Back – Rock – Side**

Wiegenschritt rückwärts

#### **2. Side – Cross – Side / Run – Run – Run**

= Travelling Crosses

#### **3. Side – Rock – Side**

Wiegenschritt seitwärts (Cucaracha-Aktion)

## **2.2. Ausgewählte Grundfiguren des Nightclub Two Step**

Anmerkung: Die nachfolgenden Figuren folgen der Figurenauswahl von Buddy Schwimmer sowie der Empfehlung der DVIDA (Dance Vision International Dance Organisation, USA). Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie ist lediglich eine kleine Auswahl an empfohlenen Figuren. Die Figuren sind nach aufsteigendem Schwierigkeitsgrad gelistet. Da dieser aber von den individuellen Vorkenntnissen abhängt, ist die Reihenfolge beim Unterrichten den jeweiligen Teilnehmern anzupassen. Aus diesem Grund ist die Figurenaufzhlung auch nicht nummeriert.

- Nightclub Two Step Basic (in geschlossener oder in Doppelhandhaltung möglich)

- Opening Out Right and Left (Hand to Hand Rumba)

- Lady's Outside Underarm Turn (Rumba Damenunterarmdrehung rechts)
- Shadow Position (Discofox Schiebeter)
- Cradle (Discofox Damenkörbchen Rechts)
- Cradles (Discofox Damenkörbchen R und L mit Schiebeter)
- Shoulder Check (Jive Stop and Go)
- Travelling Crosses Left & Right
- Lady's Inside Underarm Turn (Jive Platzwechsel links-rechts)
- Flip Flop in Place (Rumba Opening rechts und links)
- Left Turn (Rumba Opening Out R und Travelling Cross)
- Right Turn (Rumba Natural Top)
- Moving Lady's Outside Underarm Turn
- Lady's Inside Underarm Turn with Lady's Spins (Platzwechsel L-R mit Dreischrittdrehung L Dame)
- Peek-a-boo (Through the Window) Ausgang Lady's Spins oder Man's Face Loops
- Push Spin
- Criss Cross & Lady's Outside Underarm Turn (Enchufle und LOU in Doppelhandhaltung)
- Around the World (Rumba Lasso, aber nur über 2 Takte)
- Around the World with ½ Turn (Lasso mit ½ Herrendrehung L der Dame entgegen und Traveling Cross)
- She goes, He goes (wie Discofox)
- Travelling Left Turn (wie Left Turn aber mit Travelling Cross als Eingang)
- Left Turn with Lady's Inside Underarm Turn (Inside Spins) (Op. Out R und Trav. Cross mit DaDrehg L)
- Traveling Right Turn (wie Right Turn aber mit Travelling Cross als Eingang)
- Traveling Right Turn with Lady's Outside Underarm Turn (Outs.Spins) (s.o. zusätzl. Da Drehg R)
- Alternating Underarm Turn Left
- Alternating Underarm Turn Right
- Progressive Alternating Flip Flops (Samba Promenade Runs)
- Around the World with ½ Turn and Lady's Outside Underarm Turn (Outside Spins)
- Underarm Catch & Opposition (Lady's Inside Turn zur Tanzhaltung (Catch) und Left Turn)
- Lady's Outside Underarm Turn with Man's Hand Change & Lady's Inside Turn with Inside Spins
- Lunge (aka Corté)
- Plain Wrap
- Lady's Underarm Turn Wrap With Lady's Underarm Turn Exit
- Alternating Rondés (Starting with Underarm Catch and Rondé, Ending with Left Turn)
- (Spinning) Hammerlock, Cradle & Corté
- Lady's Free Turns
- Shadow Traveler (mit 2x Fußwechsel Herr)

## 2.3. Nightclub Two Step als Schautanz für Gruppenauftritte

Der Nightclub Two Step eignet sich hervorragend sowohl für Shows von Einzelpaaren als auch für Gruppenauftritte bei Vereinspräsentationen und Bällen.