

# Workshop Quickstep

Was macht den Quickstep in der Grundbewegung zum  
Quickstep?

# Was macht den Quickstep zum Quickstep?

- Takt, Rhythmus
  - Womit drücken wir das aus und wie?
    - Setzen des Fußes zeitgleich mit dem Taktschlag
  - Wenn wir Quick zählen, hat niemand Schwierigkeiten zu sagen, wann bei einem Quick der Fuß gesetzt wird.
  - Wann wird bei einem “Slow” der Schritt gesetzt?
    - Grundsätzlich: “Slow” = Besteht aus 2 Taktschlägen (= 2 Quicks)
    - Setzen des Schrittes bei “S” von Slow!!!  
(bzw. auf dem ersten Taktschlag der beiden Schläge)

# Was macht den Quickstep zum Quickstep?

- Typische Dynamik des Tanzes (TDT)
  - Gleiten und Schwingen
    - Gleiten über den Slows
      - Der Schritt muss vor den Körper gesetzt werden (bzw. für den Rückwärtstanzenden hinter den Körper), damit die Belastung später erfolgen und ich mich länger über dem Schritt bewegen kann
    - Schwingen zum Quick
      - Schwingen zum ersten Quick
        - Für den Vorwärtstanzenden = Schwingen
        - Für den Rückwärtstanzenden = Nur Schritte (setzen)

# Was macht den Quickstep zum Quickstep?

- Heben und Senken (siehe Anhang)
- Takt bzw. Rhythmus (siehe Folie Nummer 2)
- Typische Dynamik des Tanzes (siehe Folie Nummer 3)

# Anhang

# Was macht den Quickstep zum Quickstep?

- Weitere Informationen zu “Slow”
  - Definition 1:
    - Slow = Nutzen des Schrittes über 2 Taktschlägen (hin zum nächsten Schritt), Quick = über einem Taktschlag (hin zum nächsten Schritt)
  - Definition 2:
    - “Slow”, “Quick” = bezeichnet Dauer bis zum Setzen des nächsten Schrittes
      - Das bedeutet, dass man den ersten Schritt immer nur aus dem Zählen des vorgangenen Schrittes berechnen kann.
  
- Weitere Informationen zur Dynamik
  - Quick, Quick, Slow Dynamik (Slow, Quick, Quick gibt andere Dynamik) mit anderen Worten = Von schnell zu langsam
  - Auf diese Weise wird mit einem aktiven Schritt (dem ersten Quick) begonnen um dann sukzessive immer mehr zum passiven Schritt (Slow = Gleiten) zu kommen.
  - Quickstep wird – gesehen von der Zentralbalance bzw. dem Körper des Paares – immer gleichmäßig schnell getanzt. Das ist im Gegensatz zum Rhythmus

# Was macht den Quickstep zum Quickstep?

- Heben und Senken
  - Siehe Input von Sascha Karabey bei der ersten Lektüre:
    - Heben und Senken findet in der Grundbewegung weniger stark statt, als beim Langsamen Walzer aber stärker als beim Wiener Walzer, Slowfox oder Tango