

OLIVER KÄSTLE

DIPLOMSPORTLEHRER DSHS
TANZSPORTTRAINER A STD./LAT. DTV
WERTUNGSRICHTER S DTV, WDSF & WDSF PD, DPV & WDC
TANZLEHRER ADTV-geprüft

Standard-Practise Darmstadt am 02.11.2013

Thema: Turn, Rotation, Torsion

Erklärungen:

- **Parallelverschiebungen** > Federaktionen (Kiel und Fahnenwinkel > Hüftgelenke/Brustwirbelsäule/Verschiebung Parallelogramm) **selten**
 - o **z. B: Federschnitt, Federende**

- **Kurvige Raumwege** > Eislaufen (Doppelspur <> Innen- und Außenkante, Füße auf der Kreisbahn (Kurve) platzieren **fast ständig**
 - o vorwärts: innerer Fuß sehr, sehr wenig ausgedreht + äußerer Fuß eingedreht
 - o rückwärts: innerer Fuß eingedreht + äußerer Fuß ausgedreht
 - o **z. B. Dreierschritt**

- **Turn**
 - o **Turn im Fuß: Toe Turned in**
 - SF H **Federende**, 3. Schritt
 - **Tumble Turn** (H 3. Schritt)
 - **Side Cross** (Syncopated Side Cross, H letzter Schritt)
 - TG Syncopated Side Cross from PP, H 4. Schritt)
 - **Fallaway + Slip Pivot** (D 3. Schritt, H Slip Pivot)

 - o **Turn im Raum (Drehgrade des Paares im Raum)**
 - **Bei Rechtsdrehungen**
 - ½ Rdg auf die Kurve schreiten (halb diagonal, diagonal)
 - **Bei Linksdrehungen**
 - auf die Kurve schreiten, der Rückwärtstanzende muss aus der Spur ausgreifen,

- **Torsion** (Gegeneinanderdrehen der Körperblöcke, um eine Vorspannung zu erzeugen)
 - Auftaktverlagerung
 - ½ Rdg am Ende, je weniger Drehgrad, desto stärker
 - SF Rechtsdrehung
 - Beim Rückwärtsstart vor Achsen (Präparation)

- **Rotation** (Drehen der Körperblöcke nacheinander in derselben Drehrichtung):
 - **Erst Oberkörper andrehen, dann Unterkörper nachdrehen**, zur Führung oder Einleitung von
 - **Fersendrehungen**
 - Fersenzügen
 - **Linksachsen (Slip Pivot)**
 - Extremfall: Contra Check (Oberkörper dreht so stark vor, dass der Weitertransport gestoppt wird)

 - **Unterkörper stärker drehen zur Positionsveränderung > Fallaway** (H am Ende des 2. Schritts)

Figurenbeispiele:

- SF Basic Folge
 - Parallelverschiebung und kurvige Raumwege
 - Dame im Federschritt dem Herrn schräg in den Weg tanzen und im Außenkreis Federende vor den Herrn schwingen

- TG 2 Walks > **Fallaway + Slip Pivot > WWCross** > Closed Finish
 - H erst unten drehen, dann oben/unten
 - Bei WW nicht andrehen, Seitenführung

- LW Underturn. Spin Turn > Double Rev. > Op. Telemark > Chasse from PP
 - **H Blick zu Beginn Fersendrehungen in Bewegungsrichtung nicht mehr besprochen**

 - LW Underturned Spin Turn, Fallaway + Slip Pivot > Double Rev Spin > Open Telemark > Chasse from PP
nicht mehr besprochen