

Tanzdiplom

Rumba Promenade

sehr gut	gut	noch üben	nicht geprüft
----------	-----	--------------	------------------

THEORIE alleine ohne Musik

Wie stehen die Füße in der Grundposition?
Schrittablauf verbal beschreiben und zeigen
Wo kommt der Rumba her?
Präsentation

PRAXIS alleine auf Musik

Schrittablauf
Rhythmus
Haltung

PRAXIS zu zweit auf Musik

Partnerwechsel
Schrittablauf
Rhythmus
Haltung
Raumaufteilung (nicht rempeln)

Prüfer: Alexander Gipp

Merksätze zum Rumba-Diplom

V2.1

Zusammengestellt von Alexander Gipp für den Tausendfüßler Club e.V.



Tanzcharakter

Die Rumba ist ein ruhiger Tanz, sie wird am Platz getanzt, man bewegt sich nicht durch den Raum. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Hüfte kann sich isoliert bewegen.

Tanzhaltung

Als Tanzhaltung gilt die geschlechtlich neutrale Doppelhandhaltung in der Gegenüberstellung, beide Tanzpartner schauen sich an.

Die Fußspitzen sind nach außen gedreht. Die Füße werden nie geschlossen.

Wenn ich mit jemanden Tanzen möchte, gehe ich zu dieser Person hin und frage:

„Möchtest Du mit mir tanzen?“

Wenn ein Tanz zu Ende ist, klatsche ich dezent in die Hände und schaue meinen Tanzpartner dabei an, erst danach trennen wir uns.

Musik

Die Musik ist ruhig und gemütlich, oft sind es Liebeslieder.

Es wechseln sich langsame und schnelle Schritte ab, beim Tanzen zählen wir den Rhythmus kurz-kurz-lang. Die Rumba hat ungefähr 28 Takte pro Minute.

Geschichte

Der Rhythmus und die Bewegung stammen aus der afrikanischen Tanzkultur. In Kuba (Südamerika) entwickelte sich daraus die Grundform der Rumba. Um 1910 wurde die Rumba in New York populär und verbreitete sich dann weltweit. Dabei entwickelten sich verschiedene Tanzformen und später sogar neue Tänze, wie der Mambo, die Salsa und der Chacha.

Schrittbeschreibung

Wenn man alleine tanzt ist es egal, welcher Fuß beginnt, tanzt man zu zweit muss man sich vorher auf eine Seite einigen. Einer beginnt mit dem rechten Fuß und der Andere mit dem linken Fuß.

Nr.	Schrittbeschreibung	Rhythmus	Tanzhaltung
	Füße stehen hüftbreit auseinander	Grundposition	Tanzpartner stehen gegenüber, beide Hände in Hüfthöhe gefasst
1	rechter Fuß vorwärts überkreuz in Promenade zum Wiegeschritt Partner: linker Fuß	kurz	Rechte Hand hält linke Hand des Partners. Die freie Hand wird vor dem eigenen Bauch gehalten.
2	Rückwärts den linken Fuß belasten Partner: rechter Fuß belasten	kurz	wie bei 1
3	rechter Fuß seitwärts Partner: linker Fuß seitwärts	lang	beide Hände in Hüfthöhe gefasst, Grundposition
4	linker Fuß vorwärts überkreuz in Promenade zum Wiegeschritt Partner: rechter Fuß	kurz	Linke Hand hält rechte Hand des Partners. Die freie Hand wird vor dem eigenen Bauch gehalten.
5	Rückwärts den rechten Fuß belasten Partner: linken Fuß belasten	kurz	wie bei 4
6	linker Fuß seitwärts Partner: rechter Fuß seitwärts	lang	beide Hände in Hüfthöhe gefasst, Grundposition