

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

Rumba ist langsam. Sich langsam zu bewegen ist schwer, da es einen kontrollierten Bewegungsablauf, Körperbeherrschung und Schwungkontrolle bedarf.

Es gibt mehrere Schrittformen in der Rumba. Eine davon ist die Promenade. Der Schrittablauf ist bei den "Merksätzen" beschrieben.

Die TN sollten mit Überkreuzbewegungen (ÜK-Bewegung) vertraut sein. Diese kann zum Beispiel mit folgenden Übungen eingeführt werden:

Im Wechsel: Tipp sw – Tipp ww ük

Die TN sollten ein Grundmaß an Gleichgewicht haben.

Die TN sollten Erfahrungen mit Seitwärtsschritten (SW-Schritt) haben.

Unbedingt auf die genaue Ausführung zwischen dem SW-Schritt und der ÜK-Bewegung achten, möglichst früh das paarweise Tanzen einsetzen, damit erleichtert man die Raumorientierung zwischen dem SW-Schritt, der genau gegenüber getanzt wird und der ÜK-Bewegung die in Promadenposition (PP) getanzt wird.

Die TN sollten Erfahrungen mit dem Wiegeschrift haben (Gewichtsverlagerung vorwärts-rückwärts bzw. rückwärts-vorwärts).

Übung zur Hinführung an den Rhythmus: den Rhythmus kurz-kurz-lang mit den Händen klatschen. Erst ohne Musik, dann auf verschiedene Lieder.

Am Anfang sollte möglichst Instrumentalmusik verwendet werden, da Gesang ablenkt. Später kann man Musik mit fremdsprachigem Gesang einsetzen und die letzte Steigerung erfolgt dann mit deutschsprachige Liedern. Zur Motivation können aktuell populäre Lieder eingebunden werden.

Liedbeispiele:

Boyzone - No Matter What; Mana - Mariposa Traicionera; Roxette - Listen To Your Heart

Die Grundposition der Füße ist auswärts gedreht. Die Füße berühren sich nie. Der Unterschied zwischen parallel stehenden Füßen und auswärts gedrehter Fußposition sollte erarbeitet werden.

Zu-Zweit-tanzen: Da selten gleichviele Jungs und Mädels in der Gruppen sind, bezeichne ich die Tanzweise nicht als Paartanz, sondern wir tanzen zu Zweit. Im zweier Team muss man sich absprechen wer mit dem linken und wer mit der rechten Fuß beginnt.

Man steht sich gegenüber (Abstand ca. eine Armlänge) und fasst sich an beiden Händen, ungefähr in Hüfthöhe in einer Doppelhandhaltung. Diese ist geschlechtsneutral, jeder kann mit jedem tanzen.

Während der Promadenposition ist nur eine Hand gefasst, die freie Hand wird am Körper in Bauchnabelhöhe gehalten.

Beim Zu-Zweit-Tanzen viel wechseln lassen, damit jeder mit vielen verschiedenen Anderen tanzt, auch mal mit jemanden den man nicht so mag.

Geht es nicht auf, tanzt ein TN alleine und darf beim Wechseln als erstes einen neuen Partner suchen. Durch die Auswahl der Partner, wird die Sozialkompetenz gefördert. Stark hilft schwach.

oft vorkommende Fehler

Ballenstand in der Wiegeschriftbewegung.

Beim WGS wird der Oberkörper zu weit nach vorne bewegt.

Der SW-Schritt wird nicht parallel zum Partner getanzt

Der SW-Schritt wird schnell getanzt, statt langsam.

Die WGS-Bewegung ww wird langsam statt schnell getanzt.

