

Kleines



Tanzlexikon für alle Tanzenden und Tanzinteressierten



Herzlich Willkommen in der TanZeit Düsseldorf - und schön, dass du unser kleines Tanzlexikon runtergeladen hast!

In jahrelanger Erfahrungen und Studium ganz verschiedener Fachliteratur in und nach meiner Ausbildung sind immer wieder Tanzbegriffe aufgetaucht, die man nach und nach kennen sollte, um sich vollständig in der Tanzwelt zurecht finden zu können.

Was ist ein Plié, was bedeutet Relevé und was ist eine Arabesque? Die Sprache des Tanzes ist international. In Jazz und Modern oder Contemporary wird neben vielen englischen Begriffen auch mit französischen Begriffen gearbeitet. Die stammen meist aus dem Ballett - aber hier gibt es das englische und das russische System. Bei all den vielen Techniken, Systemen und Fachwörtern kann man schon einmal durcheinander kommen. Deshalb haben wir hier ein kleines Tanzlexikon für dich zusammengestellt.

Balletttänzer von Tokio bis Toronto wissen zum Beispiel genau was gemeint ist, wenn von einem Tendü die Rede ist. Weißt du es auch? Da die Geschichte des Balletts in Frankreich beginnt, sind noch heute die meisten Begriffe der Ballettsprache französischen Ursprungs. Die Ballett-Terminologie ist noch immer nicht einheitlich, jede der großen Schulen verwendet leicht abweichende Termini. Bei der täglichen Arbeit im Ballettsaal werden oft Abkürzungen verwendet.

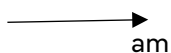
Um Dir diese ganze Mühe zu größtenteils abzunehmen, und um deinen Unterricht noch weiter verständlicher zu machen, egal, ob du Tanzstunden nimmst oder gibst, findest du hier eine erste Orientierung.

In diesem Lexikon findest du eine Übersicht über die gebräuchlichsten Tanzbegriffe u.a. aus dem Jazz und Ballett, den Tänzen, die übergreifende Tanzbegriffe geprägt haben.

In tänzerischer Verbundenheit
Heidemarie aus deiner TanZeit Düsseldorf

A

à terre



Boden

adage / adagio

ist eine langsam, ruhig -fließend ausgeführte und ausdrucksstarke Bewegungssequenz, um Anmut und Gleichgewicht zu entwickeln. Eine der schwierigsten Übungen für TänzerInnen, da es vollkommene Körperbeherrschung sowie innere und äußere Balance erfordert.

ADTV

ist die Abkürzung für "Allgemeiner Deutscher Tanzlehrer Verband e.V."

Aida

ist eine Figur im Cha Cha Cha und Rumba. Dabei stehen die beiden Partner in einer Linie nebeneinander, die Dame auf der linken Seite des Herrn (wird als ‚Aida Line Position‘ bezeichnet, eine Variante der ‚Left Open Position‘), und führen gemeinsam einen Backlock (Kreuzschritt rückwärts) aus. Benannt ist diese Figur nach einer Tänzerin mit Vornamen Aida.

Alemana

ist eine Figur aus Rumba und Cha Cha Cha. Bei der Alemana führt die Dame eine Unterarm-Rechtsdrehung aus.

arabesque

ist eine Position, in der die Tänzerin/der Tänzer auf einem Bein steht und das andere Bein mit gestrecktem Knie nach hinten anhebt.



arch

Rückbeuge → cambré

armcircle

Armkreis

American Spin

ist eine Figur aus Jive. Dabei führt die Dame eine 360°-Rechtsdrehung aus, wobei etwa 3/4 der Drehung in einem Schritt erfolgen.

assemblée

assembler = versammeln; → Sprung von einem Bein auf beide Beine, d.h. beide Füße werden in der Luft geschlossen und landen gemeinsam.

Attitude

eine → Position, bei der die Tänzerin/der Tänzer auf einem Bein steht; das andere wird nach hinten, zur Seite oder nach vorn gehoben. Das Knie des Spielbeins ist dabei angewinkelt. Die Attitude ist eine sehr grazile und gern genutzte Pose im Ballett, aber auch in Jazz und Modern ist sie ein gängiges Technischelement. Sie ist der Arabesque sehr ähnlich, beinhaltet allerdings drei maßgebliche Unterschiede.

Ausdruck

in Form gebrachte Äußerung

B

balancé/balancer

schaukeln, wiegen, ins Gleichgewicht bringen; Seit-Schritt, bei dem der Körper in eine schwingende Bewegung gerät; Wiegeschritt



ball

Fußballen

ball-change

Fußwechsel

ballon

"Luftphase" bei Sprüngen. Dafür ist es erforderlich, den höchsten Punkt der Sprunghöhe zu erreichen, was dazu verhilft, in der Luft "stehen zu bleiben". Je höher der Sprung, desto effektvoller der ballon. Er entsteht außerdem aus der Befähigung, alle Elemente einer Pose im Moment der Flugphase durch die gleichzeitige Spannung aller Muskeln in der Luft zu fixieren. Nur in der absoluten Koordination von Sprunghöhe und Fixierung der Pose erreicht man die Wirkung des "Stehens" in der Luft.



barre

Ballettstange, die du während des ersten Teils des Unterrichts hältst, damit du Stärke und Geschicklichkeit entwickeln kannst, während du dich abstützt.



battement

Bewegung, bei der das Spielbein gestreckt angehoben und in eine beliebige Richtung geführt wird

battement fondu

battement, das mit gebeugten Knien beginnt und mit gestreckten Knien endet.



battement frappe

battement, bei dem der Fußballen am Boden entlang gestoßen/geschlagen wird, wenn sich das Bein in eine Position öffnet.

battement glissé

battement, bei dem der Fuß mit so viel Energie herausgleitet, daß die Zehen vom Boden abheben; siehe auch grand battement

battement jeté

jeté (franz.) = werfen; battement, bei dem das Spielbein schnell bis zum 45°-Winkel angehoben/geworfen wird.





battement tendu	der Fuß schleift bei gestreckten Beinen über den Boden und endet mit gestrecktem Fuß und Bein vorne, seitwärts oder hinten; der Fuß verläßt den Boden nicht.
batterie	Zusammenschlagen der Beine und Füße, gewöhnlich in der Luft.
beat	regelmäßiger Taktschlag Metrum
bend	beugen, z. Bsp. Oberkörper vorwärts beugen
body roll	Körperrolle
bounce	wippen (mit dem Oberkörper oder den Knien), federn
Balboa	...Eine sehr eng, auf der Stelle getanzte Swing-Variante, mit Wurzeln im Foxtrott, die Ihren Ursprung auf den überfüllten Tanzflächen des Los Angeles der 30er Jahre hat. Langsam, wie schnell tanzbar, in jedem Fall kuschelig.
Blues	...ist ein sehr langsamer und gemütlicher Tanz. Getanzt wird der Blues im 4/4 Takt mit einem Tempo von 20 bis 26 Takten in der Minute. Er ist einer der einfachsten Tänze des Welttanzprogramms und bietet einen erhöhten Flirtfaktor.
Bolero	... alte Rumba, die im Karree getanzt wird.
Bossa Nova	... heißt wörtlich übersetzte „Neue Trend“ der späten 50er Jahre. Eine Mischung aus Samba und Jazz im 4/4 Takt mit dem Rhythmus slow-quick-quick. Entstanden in Brasilien, ging er in den 60er Jahren um die Welt. - Bossa Nova kann einzeln oder als Paar getanzt werden. Die Schrittfolgen werden meist im Viereck in einer weichen Gangart getanzt, die Seitwärtsbewegungen und Hüftschwünge erlaubt. Wunderbar geeignet auch für die Bar mit kleiner Tanzfläche.
Balancé	...Das Balancé ist eine lyrische Terre-à-terre-Bewegung im Walzerrhythmus mit Betonung auf dem ersten Schritt. Der Tänzer beginnt mit einem gebeugten Standbein, während sich das andere Bein mit einer leichten Gleitbewegung zur zweiten Position streckt. Anschließend wird das anfängliche Standbein für einen Augenblick ins <u>Cou-de-pied</u> derrière gebracht, bevor der Ballen Gewicht aufnimmt und dieses wieder zurück auf das neue Standbein en fondu verlagert wird. Man kann also sagen: der Ablauf der Bewegung ist „tief – hoch – tief“.
Bewegungsrichtungen	Für die Ausführungen von Tanzfiguren sind vielfach Bewegungsrichtungen, oder die Richtung der Füße usw. vorgeschrieben. Die Tanzrichtung ist dabei immer gegen den



Uhrzeigersinn, dh. wer sich im Tanzsaal so aufstellt, daß er in Tanzrichtung blickt, hat zu seiner Rechten die Wand und links die Saalmitte.

Bota Fogos ...Figur aus Samba. Beim Seitschritt der Bota Fogos wird das Gewicht nicht komplett verlagert – ganz so wie jemand reagiert, der den von der brasilianischen Sonne aufgeheizten Sand betreten möchte. Bota Fogo bedeutet in etwa ‚in Brand setzen‘.

C

Cambré Rückbeuge; siehe auch → arch

capriole Sprung, bei dem die Beine bei schräger Lage in der Luft zusammengeschlagen werden.

Centering Finden und Halten der eigenen Körpermitte

changements Sprünge mit Fußwechsel in der Luft → Changement ist ein Sprung von zwei auf zwei Beine. Changement bedeutet Wechsel. Es ist ein Sprung bei dem die Beine in der fünften oder dritten Position beginnen, in der Luft an der höchsten Stelle des Sprungs wechseln (wobei sie sich so wenig wie möglich voneinander trennen, also durch eine kleine erste Position in der Luft wechseln), um wieder in der fünften oder dritten Position zu landen. Wenn anfangs der rechte Fuß in der fünften oder dritten Position vorne war, ist nun der linke Fuß vorne.

changer wechseln

chaîné chaine = Kette; Serie von schnellen → Drehungen auf Spitze oder halber Spitze von einem Fuß auf den anderen, ausgeführt in gerader Linie (chaîne) oder im Kreis (en manège); fortlaufende gleichmäßige halbe Wendungen in eine Richtung hin, wobei die Körperlast abwechselnd auf dem rechten und linken Bein ruht, dabei brettartige Körperhaltung und eine scheinbare Unbeweglichkeit des Körpers.

chassée chasser = jagen; Nachstell-, Schleifschritt und Wechselsprungkombination. Das "Lexikon der klassischen Tanztechnik" von Kurt Peters erklärt das chassée sehr detailliert: Aus einem geschlossenen Anhüpfer mit gestreckten Beinen in der Luft: Rückfall in die geschlossene Position mit weichem → plié, aus diesem sofort den vorgeschobenen Fuß mit der ganzen Sohle und mit der Körperlast → demi-plié vorschieben in eine weit geöffnete 4. → Fuß-Position, wieder Aufsprung vom vorn belasteten Bein, wobei das rückwärtige Bein – schleifend einschließend – für die neue Sprungdauer (in der Weiterbewegung nach vorn mit wieder gestreckten Füßen und Beinen) in der Luft "anklebt". Rückfall auf beide Füße etc. ...



ChoreographIn	...kreative/r ErfinderIn und GestalterIn von Tänzen, sog. "ArchitektIn" eines Tanzstückes oder Balletts. George Balanchine charakterisiert ChoreographInnen als diejenigen, die "wie ein Dichter neue Mittel und Wege finden, um etwas mitzuteilen".
Choreographie	Erfinden und Einstudieren von Bewegungen, Tanzkomposition; eine komplexe Kunst, die vom kurzen Solo- oder Showtanz bis zur mehrstündigen Inszenierung eines Tanztheaterstückes mit vielen Personen und komplexer Handlung reicht: Ein Stoff wird verdeutlicht mit den Mitteln der Bewegung unter Zuhilfenahme von Farbe und Licht (Bühnenbild, Kostüme, Beleuchtung) in Übereinstimmung mit Musik.
circle	Kreis
collapse	zusammenfallen (zusammenknicken): typische Bewegung im Jazz
contract/contraction	Bewegung, die die untere Wirbelsäule in eine Rundung bringt; der Bauchnabel wird nach hinten gezogen; Gegenteil von → release
cou-de-pied	Fußhals oder Knöchel, siehe auch → sur le cou-de-pied
coupé	scharfe Bewegung eines Fußes zum anderen hin; Vorbereitung für einen Fußwechsel meist am letzten Teil eines Taktes als Auftakt für eine neue Bewegung
croisée	Körperrichtung, bei der eine Seite des Körpers leicht von der Front (Publikum) weggedreht ist, und bei der das Bein, das am nächsten zum Publikum ist, vor dem anderen gekreuzt wird; das Gegenteil davon → éffacée
Cha Cha Cha	...ist ein lateinamerikanischer Tanz mit Ursprung in Kuba. Er wurde 1963 in das Welttanzprogramm aufgenommen und seitdem wird er in allen guten allgemeinen Tanzschulen unterrichtet. Der Cha-Cha-Cha ist im 4/4-Takt notiert und ist mit der Metrik der westlichen Musik vereinbar. So wird Cha-Cha-Cha in Tanzschulen heute auf aktuelle Chart-Hits der Popmusik und des Latin Rock gelehrt.
Closed	...Figuren, die als 'Closed' bezeichnet werden, enden entweder in geschlossener Tanzhaltung oder mit geschlossenen Füßen. Diese Angabe wird bei Figuren verwendet, die wahlweise in offener (Open, dh, die Figur endet in Promenadenposition oder mit geöffneten Füßen) oder geschlossener (Closed) Position enden können
Cou-de-pied	...Das Cou-de-pied ist eine Fußposition, bei der der Spielbeinfuß am Knöchel des Standbeins angelegt wird. Das Knie des Spielbeins ist dabei



gebeugt. Im Ballett gibt es diese Position nur auswärts, in Jazz oder Modern kann sie auch parallel sein.

D

dedans
dégagé
dehors

einwärts
Gewichtsverlagerung
auswärts



demi-plié

Kniebeuge halb-tief, Fersen bleiben am Boden

demi-pointe
développé

halbe Spitze, d.h. man steht auf dem Fußballen
Anheben und Entfalten eines Beines aus einer geschlossenen Position über Zwischenpositionen (→ sur le cou-de-pied → passée u.a.) bis zur möglichen gestreckten Höhe vorn, seit oder zurück.

Diagonale

Bestandteil des Jazz-Unterrichts, um durch raumgreifende Bewegungen das Bewegungsmaß zu vergrößern, die Kondition zu steigern und natürlich auch, um → Tanztechnik zu üben;
siehe auch → Raumwege

double
Drehung

doppelt
wichtig ist - eine gut aufgebaute Grundhaltung des Körpers mit einem kräftigen, gefestigten Rücken; - Arme, die über die nötige Spannkraft verfügen, um Energie und Schwung für die Drehung zu holen; - gespannte, durchgestreckte Beine, die sich als kompaktes Ganzes mit dem Körper empfinden; - ein guter → Spot.

drop

fallen lassen

développé

...bedeutet „entwickelt“ und beschreibt eine langsame, sich entfaltende Bewegung des Spielbeines. Es kann in alle drei Richtungen ausgeführt werden:

Nach vorne (devant) , zur Seite (à la seconde) oder nach hinten (derrière). Der Fuß entwickelt sich durch die halbe Spitze und schleift am Bein entlang nach oben bis zum Knie (Passé/Retiré). Von dort geht es durch eine Attitude bis zur vollständigen Streckung des Beines.

Disco Fox

...ist der häufigste Tanz auf freien Tanzveranstaltungen, Hochzeiten, Betriebsfesten oder sonstigen Partys. Er ist im 4/4-Takt notiert und lässt sich zu fast jeder Musikrichtung tanzen. Da dieser Tanz keine besondere Betonung hat, ist er bereits für Tanzeinsteiger leicht im Takt und Rhythmus tanzbar.

E

eleve / elevin	BallettschülerIn
en croix	kreuzen, gekreuzt; Bewegungsfolge des Spielbeins vor-, seit-, rück-, seitwärts
en dedans	von hinten nach vorne oder Drehung auf einem Bein nach innen
en dehors	von vorne nach hinten oder Drehung auf einem Bein nach außen
en face	nach vorne zeigend
éffacée	eine Seite des Körpers ist zur Front (Publikum) hin offen; das Gegenteil davon → <i>croisée</i>
en l'air	in der Luft
entrée	auf der Bühne: Tanzbeginn jedes Abschnittes, Auftritt
ensemble/ Ensemble	zusammen, miteinander Künstlergruppe, Zusammenstellung
Exercice	Training der modernen und klassischen TänzerInnen mit Übungen am Platz, am Boden, an der Stange, über die Gerade/Diagonale und im Raum; siehe auch → warm-up
Échappé	...Ein Échappé ist ein Sprung von zwei auf zwei Beine. Die Beine starten in einer geschlossenen Position (erste oder fünften Position) und öffnen sich beim ersten Sprung in die zweite oder vierte Position.
Elevé / Rise	...bedeutet Erhebung. Man könnte es auch so übersetzen: "Gehe mit gestreckten Beinen auf halbe Spitze". Mit Spitzenschuhen kann man dann sogar auf die Zehenspitzen gehen.
En Cloche	...En Cloche bedeutet „wie eine Glocke“ und beschreibt eine Bewegung des Beines. Es schwingt wie eine Glocke beginnend von devant dynamisch zu derrière oder andersrum. Dabei schleift der Fuß vollständig den Boden berührend durch die 1. Position, das Standbein bleibt durchweg aufrecht und gestreckt. Das schwingende Bein kann gestreckt oder in Attitude sein, wenn es vorne oder hinten in der Endposition ist. Es ist möglich, Cloche in verschiedenen Höhen auszuführen






F

- flat back** flacher, gerader Rücken, "Tisch"
- flex** angezogen, abgewinkelt, beugen. Häufige Kombination flex → point
- focus** Brennpunkt, im Zentrum der Aufmerksamkeit
- fondue** geschmolzen; gleichzeitiges Beugen und Strecken von Standbein und Spielbein; siehe auch → Ein Battement fondu ist eine Bewegung, bei der Standbein und Spielbein gleichzeitig in einer gebeugten sowie in einer gestreckten Position ankommen sollen. Diese Übung ist ausgesprochen gut für die Koordination, das Gefühl von Länge im Spielbein und die Bewegungsqualität. Zusätzlich entwickelst du Stärke und Kontrolle bei Sprüngen.
- Formation** Aufstellung
- forward** vorwärts
- fouetté** Drehung des Standbeines (meist auf Spitze), wobei das freischwingende Spielbein als "Propeller" dient und für dienötige Bewegungsenergie sorgt. Eine besonders schwierige Übung!
- frappé** geschlagen; siehe auch → battement frappe
- fullpointe** stehen auf den Zehenspitzen in → Spitzenschuhen
- Flex & Pointe** ...Das Flexen und Strecken (Pointe) des Fußes wird im Tanz anders betitelt als in der Medizin. Wird der Fuß im Tanz geflext, so nennt man das in der Medizin Dorsalextension. Wird der Fuß gestreckt, so ist das in der Medizin eine Plantarflexion. Besonders bei der Fußstreckung, also der medizinischen Flexion ist das für Tänzer etwas verwirrend. Das aber nur als Information am Rande, falls du diesbezüglich mal mit Ärzten oder Physiotherapeuten zu tun haben solltest. Ansonsten merkst du dir einfach, dass bei Flex der Fuß in der Luft flach ist, als würde er auf dem Boden stehen und dass du bei Pointe deinen Fuß streckst. Dabei ist es egal, ob du auswärts oder parallel bist.
- Foxtrott** ...gehört zu den Allround-Tänzen unter den Standarttänzen. Er kann sowohl mit wenig Platz auf der Tanzfläche, als auch sehr raumgreifend getanzt werden. Der Foxtrott wird im 4/4 Takt mit 40 – 52 Takten pro Minute getanzt.

G

- galop** ein Laufschrift mit hochgezogenen Knien
- Gestaltung** in wiederholbare Ausdrucksform gebrachte Ergebnisse der Improvisation
- glissade** ein gleitender Schritt dicht über dem Boden, der als Vorbereitung oder Verbindung für andere Schritte gebraucht wird
- glisser** gleiten
- grand battement** eine Bewegung, bei der das gestreckte Bein aus der Hüfte in die Luft geworfen wird
- grand jeté** Ein großer Sprung von einem Bein auf das andere, mögliche Positionen in der Luft sind → arabesque, → attitude und große 2. Position. Siehe auch → Schrittsprung → Rehsprung
- 
- grand plié** tiefe Kniebeuge (Fersen nur soviel wie unbedingt notwendig anheben, ohne darauf zu "sitzen"; in der 2. Position bleiben die Fersen am Boden)
- grapevine** wörtlich: Weinrebe; vier Schritte mit Überkreuzen der Beine, meist: Schritt seit, rückkreuzen, Schritt seit, ranstellen.

H

- Heel** Ferse
- Hip** Hüfte
- Hop** hüpfen und landen auf dem gleichen Bein

I

- Improvisation** spontane Kreativität, im Tanz unvorbereitetes und nicht wiederholbares Bewegen zu einer Musik, ähnlich wie im Impro-Theater folgt man hier auch gewissen Grundregeln, die dann individuell ausgeführt und umgesetzt werden
- Isolation** einzelne, isolierte Bewegung eines Körperteils; diese Körpertechnik ist typisch im Jazztanz und ermöglicht es, unregelmäßige, spannungserzeugende Akzente innerhalb des Körpers zu setzen



J

- jazz hands** typische Handhaltung im Jazztanz, mit weit gespreizten Fingern
- jazz split** Rutschbewegung zum Boden, wobei z.Bsp. das vordere Bein gestreckt und das hintere Bein gebeugt ist
- jeté** ...bedeutet übersetzt „geworfen“. → Sprung von einem Bein auf das andere; Das Battement jeté beschreibt, wie auch das Tendu, das Öffnen und Schließen des Spielbeins nach vorne (devant), zur Seite (à la seconde) oder nach hinten (derrière). Der Fuß gleitet dabei wie bei einem Battement tendu über den Boden durch die halbe Spitze und wird dann kontrolliert bis 45 Grad (je nach Tempo auch niedriger) in die Luft „geworfen“ und dort kurz fixiert. Mit Fixierung ist hier aber kein Stopp gemeint, sondern eine aktive Verlängerung des Beines.
- Jump** → Sprung
- Jive** ...gehört zu den lateinamerikanischen Tänzen und wird im 4/4 Takt mit einer Geschwindigkeit von ca 32 – 44 Takten pro Minute getanzt. Er hat seinen Ursprung im Rock 'n' Roll und Jitterbug. Musikalisch war das damals eine Revolution. Der Jive ist noch heute ein flippiger Tanz, der sich noch immer großer Beliebtheit erfreut.

K

- kick** Herauswerfen des Beines (erst des Oberschenkels, dann des Unterschenkels), kicken
- kick-ball-change** dem Herauswerfen eines Beines folgt ein kurzer Schritt rück, gleichzeitig hebt sich das andere vordere Bein an; die Schrittkombination endet wieder mit Gewicht auf dem vorderen Bein
- Kombination** binnenkörperliche oder/und räumliche Bewegungsabfolge
- Koordination** Gleichzeitigkeit von verschiedenen Kombinationen (Summe der → Isolation und → Polyzentrik)



L

- Langsamer Walzer** ...besteht durch seine fließenden und langen Bewegungen und gehört zu den beliebtesten Standardtänzen überhaupt. Er darf auf keiner Ballveranstaltung fehlen. Er wird immer häufiger bei Jugendlichen zum Eröffnungstanz für Ihren Schulabschlussball gewählt. Er wird im $\frac{3}{4}$ -Takt bei einer Geschwindigkeit von ca. 28. – 30 Takten pro Minute getanzt.
- levé** anheben auf halbe Spitze (Fußballen) oder Spitze, ohne → plié zuvor
- level** wörtlich: Niveau; Verhältnis des Körpers zum Boden, also stehen, hocken, kriechen, sitzen, liegen usw.; siehe auch → Raumebenen
- lift** erheben, anheben
- Lindy Hop Swing** ... entstand in den 1930er Jahren in den Ballsälen New Yorks und wurde zur Musik der Big Bands getanzt, die die Jazzmusik zur Swing Musik weiterentwickelt hatten. Aus dem Lindy Hop haben sich später zum Beispiel der Boogie, der Rock'n'Roll und der Jive entwickelt.

M

- Metrum** durchgängiger → beat in der Musik, der das Tempo regelt
- motion** Bewegung
- motivieren** anregen

O

- offbeat** einzelne, rhythmische, melodische oder bewegungsmäßige Akzente, die die Gleichmäßigkeit des Beat unregelmäßig zerreißen und dadurch eine besondere Art der rhythmischen Spannung erzeugen
- Orientalischer Tanz** Binnenkörperliche Bewegungen, die hauptsächlich mit dem Oberkörper, der Hüfte und den Armen ausgeführt wird

P

- pas** Schritt, z. Bsp. → pas de bourrée → pas de chat
- pas de basque** Baskenschritt, z.Bsp. Seitverlagerung, anderer Fuß aus → tendu im → plié über 1. in 3. → Fuß-Position schleifen, weiter vorschleifen, Gewicht übertragen und dann den ersten Fuß ranschließen.



pas de bourrée	eine aus drei Schritten bestehende Wechselschrittkombination, mit der sich die TänzerInnen im Raum in jede beliebige Richtung bewegen können, ausführbar in unzähligen Variationen (parallel/ausgedreht, am Platz/mit Raumgewinn, nach vorne/seit/rück, ohne/mit Drehung, flach/angesprungen usw.)
pas de chat	Katzensprung: Mit dem rechten, seitlich hochbeugenden Knie nach rechts springen, in der Luft das nachspringende Bein ebenfalls sofort seitlich angebeugt hochziehen.
pas de cheval	Pferdeschritt
pas de deux	Tanz für zwei. Dem wörtlichen Sinn nach ist eigentlich jedes tänzerische Duett ein Pas De Deux, doch der Terminus meint eine fest gegliederte fünfteilige Form: 1. Entrée; 2. Adagio; 3. Variation Tänzerin; 4. Variation Tänzer; 5. Coda.
passée	Spielbein schleift am Standbein hoch und wird am Knie angelegt; siehe auch → retiré
pencil-turn	Bleistiftdrehung; → Drehung auf beiden Füßen, wobei das Körpergewicht hauptsächlich auf einem Fuß ruht
petit	klein
petit battement	kleine, schnelle Bewegung des Unterschenkels, weg vom Fußknöchel des Standbeines und wieder hin
petit jetés	kleine Sprünge von einem Bein aufs andere
pirouette	eine Drehung oder Wendung auf einem Bein um die ganze eigene Achse, während das andere Bein fest in seiner Position bleibt, z. Bsp. im passé. Spezialform der → tour
piqué	stechen, gestochen, scharf, staccato. Die Fußspitze des gestreckten Spielbeins "sticht" auf/in den Boden, übernimmt das Körpergewicht und wird dadurch zum Standbein, während das andere Bein → passée anlegt.
pivot-turn	Drehung, bei der der Fußballen des Standbeins am Platz bleibt, ein fester Angelpunkt existiert; siehe auch → Sternschritt
placement	Haltung, Plazierung
pas de deux	Tanz für zwei. Dem wörtlichen Sinn nach ist eigentlich jedes tänzerische Duett ein Pas De Deux, doch der Terminus meint eine fest gegliederte fünfteilige Form: 1. Entrée; 2. Adagio; 3. Variation Tänzerin; 4. Variation Tänzer; 5. Coda.





passé	Spielbein schleift am Standbein hoch und wird am Knie angelegt; siehe auch → retiré
Paso Doble	...ist die tänzerische Verkörperung des Stierkampfes. Der Mann ist der Torero und die Dame ist das „rote Tuch“. Er gehört zu den lateinamerikanischen Tänzen. Getanzt wird der Paso Doble im 2/4- Takt bei 60 – 62 Takten pro Minute. Er ist ein marschähnlicher Tanz mit Ursprung in Spanien.
pencil-turn	Bleistiftdrehung; → Drehung auf beiden Füßen, wobei das Körpergewicht hauptsächlich auf einem Fuß ruht
petit	klein
petit battement	kleine, schnelle Bewegung des Unterschenkels, weg vom Fußknöchel des Standbeines und wieder hin
petit jetés	kleine Sprünge von einem Bein aufs andere
pirouette	eine Drehung oder Wendung auf einem Bein um die ganze eigene Achse, während das andere Bein fest in seiner Position bleibt, z. Bsp. im passé. Spezialform der → tour
Piqué / Posé	...Wenn du auf ein gestrecktes Bein auf halbe oder ganze Spitze steigst, nennt man das Piqué. Im englischen Ballett nennt man genau die gleiche Bewegung Posé.
Plié	Kniebeuge: eine der fundamentalsten Übungen des Exercise, siehe auch → demi-plié → grand plié bedeutet "Knie beugen" und ist eine der wichtigsten und häufigsten Bewegungen im Tanz. Nicht nur Sprünge sondern auch viele Drehungen beginnen und enden mit einem plié. Das plié ist elementarer Bestandteil der Tanztechnik und überall zu finden. Man kann es in allen Fußpositionen auswärts und größtenteils auch parallel ausführen. - Beim demi-plié beugen sich die Knie nur soweit, dass die Fersen am Boden bleiben können. Bei einem grand-plié werden die Knie vollständig gebeugt. Dies führt dazu, dass sich in der 1., 4. und 3. bzw. 5. Position die Fersen etwas vom Boden lösen. In der 2. Position bleiben die Fersen auch im grand-plié am Boden, aber die Beugung ist stärker als im demi-plié.
Plier	Kniebeuge im Ballenstand
point, pointed	strecken, gestreckt → demi-point
Polyrhythmik	rhythmische Vielschichtigkeit



- Polyzentrik** gleichzeitig, verschieden akzentuierte Bewegungen einzelner, isolierter Körperteile
- port de bras** Bewegungen der Arme, Armführung. Die Arme sind eines der grundlegendsten Ausdrucksmittel im Tanz.
- Polka** ... getanzt im 4/4 Takt. Häufig als biederer Tanz verschrien, bei dem man sich angeblich immer völlig verausgaben muss. Es geht aber auch gemütlich mit fantasievollen Figuren im Paar oder in der Gruppe.

Q

- Quickstep** ...ist ein fröhlicher Standardtanz und wird oftmals als „Großer Bruder“ des Foxtrotts bezeichnet. Seine charakteristische Beschreibung ist ganz einfach „Gute-Laune-Tanz“. Er besticht durch seine raumgreifenden Bewegungen und seinen charakteristischen Hüpfritten. Er wird im 4/4-Takt bei einer Geschwindigkeit von 50 – 52 Takten pro Minute getanzt.

R

- Raumebenen** hoch (z.Bsp. ballstand, hop) mittel (z.Bsp. stretch, standing) tief (z.Bsp. collapse, demi plié, grand plié, sit, lay down)
- Raumwege** geradlinig, kurvig, cross, square/carré, circle, eightRehsprungein großer Sprung, → grand jeté, von einem Bein auf das andere, wobei im Moment des Absprungs das vordere Bein zuerst angebeugt und in der Flugphase ausgestreckt wird.
- Raumrichtungen** Die Hauptrichtungen sind: rechts, links, vorwärts, rückwärts, oben, unten, diagonal
- release** Lösen und gleichzeitiges Ausdehnen des Körperzentrums; Gegenteil von → contract/contraction
- relevé** anheben zum Ballenstand aus dem plié
- retire** bedeutet zurückgezogen, siehe auch → passée
- reverence** Verbeugung oder Knicks
- rond de jambe** kreisförmige Bewegung des Beines auf dem Boden (par terre) oder in der Luft (en l'air)





- relevé** ...Beim Relevé geht man auf die so genannte „halbe Spitze“ oder aber mit Spitzenschuhen ganz bis auf die Zehenspitzen. – Es beginnt und endet im Plié und die Zehen bleiben dabei durchweg in Kontakt mit dem Boden. Das Relevé ist eine starke und schnelle Bewegung, die in allen Fußpositionen sowie auswärts und parallel (v.a. in Jazz und Modern) ausgeführt werden kann, egal ob auf einem oder auf zwei Beinen oder auch von zwei Beinen auf ein Bein.
- rond de jambe** ...Ein Rond de jambe ist eine kreisende Bewegung des Beines, die sowohl en dehors als auch en dedans ausgeführt werden kann.
- Rock N' Roll** ...ist bekannt geworden durch die revolutionäre Musik von Elvis Presley und Buddy Holly. Die schnelle Musik und die flotten Bewegungen machten diesen Tanz zu einem Evergreen. Rock 'n' Roll entwickelte sich zu einem Turniertanz, der sich weltweit großer Beliebtheit erfreut. Die dazugehörige Akrobatik entwickelte sich stets weiter. Getanzt wird Rock 'n' Roll im 4/4-Takt bei einer Geschwindigkeit von 42 – 52 Takten pro Minute.
- Rumba** ...ist ein Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz und zwischen reizen und gereizt werden. Die getanzte Rumba kann sehr erotisch und romantisch sein. Die Rumba wird im 4/4-Takt bei einer Geschwindigkeit von 25 – 32 Takten pro Minute getanzt. Der Grundrhythmus ist „langsam – schnell – schnell“. Es gibt die Rumba in zwei verschiedenen Formen. Die Karrée-Rumba und die Kubanische Rumba. Bei der Kubanischen Rumba ist der langsame Seitschritt über den Takt hinaus auf den Taktschlägen 4 – 1. Bei der Karrée-Rumba ist der langsame Seitschritt über die Taktschläge 1 – 2. Die Kubanische Rumba bildet die Grundlage für die Rumba im Turniersport
- S**
- Samba** ...bedeutet Ausdruck der Lebensfreude und hat ihren Ursprung in Brasilien. Getanzt wird Samba im 2/4-Takt bei einer Geschwindigkeit von 50 – 62 Takten pro Minute. Dieser Tanz gehört ebenfalls ins Welttanzprogramm.
- Salsa** ...hat auch einen erhöhten Flirtfaktor. Es geht um das ständige Erobern und Erobert werden. Der Grundschrift ist leicht zu erlernen, bietet aber eine große Anzahl an Variationsmöglichkeiten. Wer Salsa einmal gelernt hat, kann meistens nicht mehr davon lassen. Salsa tanzt man im 4/4-Takt bei einer Geschwindigkeit von 44 – 52 Takten pro Minute.
- sauté** sauter = springen, hüpfen; → Sprung vom → Standbein auf dasselbe, also Landung in der Absprungposition, z. Bsp. von der 3. in die 3. Position
- Schrittsprung** ein großer Sprung, → grand jeté, von einem Bein auf das andere, wobei im höchsten Punkt beide Beine gespreizt und gestreckt sind und das vordere Bein – im Gegensatz zum → Rehsprung – gestreckt angehoben wird.



seconde, à la zur 2. Position

side stretch Flankendehnung seitlich, der Oberkörper bleibt frontal, die Seiten werden maximal gestreckt

sissonne → Sprung (Scherensprung) von beiden Beinen auf ein Bein

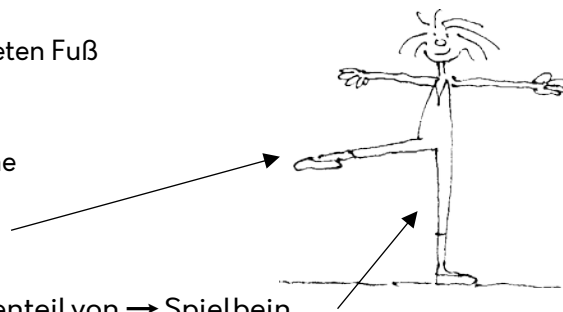
skip Hüpfen

slide Rutschbewegung auf dem belasteten Fuß

soubresaut plötzlicher Satz, → Sprung von beiden Beinen auf beide Beine

Spielbein das frei agierende Bein, Gegenteil von → Standbein

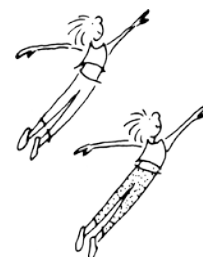
Standbein - Bein, auf dem man steht, Gegenteil von → Spielbein



Spitzenschuhe ... sind Schuhe für das Klassische Ballett ohne rechts-links-Unterscheidung (zweiballige Schuhe) mit einer versteift ausgefüllten Schuhspitze, an deren äußeren Ende sich eine meist mit Leder überzogene Abflachung befindet. Um ihre Zehen zu schützen, verwenden Schülerinnen Zehenkappen; Profitänzerinnen sind sehr ideenreich mit individuellen Polsterungen (Taschentücher, Schafwolle usw.). Mit Seidenbändern werden die Schuhe zusätzlich am Fußknöchel befestigt. Mit Spitzenschuhen kann deshalb bei maximal gestrecktem Fuß auf den Zehenspitzen getanzt werden; siehe auch → Spitzentanz

Spitzentanz eine der wichtigsten Komponenten des weiblichen klassischen Tanzes. Die Bewegungen auf der Spitze werden dann eingeführt, wenn der Rücken, die Beine (und ganz besonders die Füße) genügend durch das → exercise an der → barre und in der Saalmitte gekräftigt sind. Um richtig und mit Standfestigkeit auf der Spitze stehen zu können, bedarf es vieler vorbereitender Übungen. Meist ab dem 11. bis 12. Lebensjahr dürfen die ELEVINNEN, wenn die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind, erstmals → Spitzenschuhe anziehen. Ein zu frühes Training auf Spitze ist gesundheitsschädlich.

Sprung/ Sprünge werden eingeteilt in kleine und große Sprünge und außerdem nach Höhe, Weite und Fluglinie unterschieden. Die fünf Grundmöglichkeiten des Springens sind → jeté, → sauté, → sissonne, → assemblé und → temps levé. Alle Sprünge beginnen und enden im → demi plié.



Spot



...Die rasche Kopfbewegung während der Pirouette, das „Spotten“, ist für Drehungen im Tanz typisch, vor allem im Ballett und Jazz. In Modern gibt es auch Drehungen, die bewusst ohne Spot ausgeführt werden. Beim Spotten fixieren die Augen so lange wie möglich einen Punkt (den Spot), bevor der Kopf der Drehung des Körpers folgt. Das Kinn zeigt also maximal bis über die Schulter, bevor der Kopf rasch dreht und die Augen so schnell wie möglich den Punkt erneut fixieren.

Der Spot hilft, das Schwindelgefühl zu reduzieren und sich im Raum zu orientieren. Vor allem bei mehreren Drehungen hintereinander sorgt der Spot für vermehrten Schwung. Der Spot kann richtungsführend sein. Je nach Anforderungen (z.B. bei Piqués en manège für die Kreisrichtung) wird der Spot gewechselt. Der Spot kann eine neue Richtung definieren oder den Endpunkt einer Drehung bestimmen. Für das Spotten ist es wichtig, dass der Kopf ausbalanciert auf der Halswirbelsäule platziert ist. Das bedeutet, dass der Kopf auf einer Ebene bleibt und nicht seitlich oder nach oben ausweicht.

sur le cou-de-pied

übersetzt: am Halse des Fußes; die gestreckte Fußspitze des Spielbeins berührt das Standbein über dem Knöchel; siehe auch → cou-de-pied

sundari

Seitwärtsverschieben des Kopfes, Isolationsbewegung aus dem indischen bzw. orientalischen Tanz

T

Tango

...Der Tango des englischen Stils wird sehr zackig getanzt, so wie er auch musikalisch (staccato) gespielt wird. Es ist meistens im 2/4 Takt geschrieben. Noch bis in die 50er Jahre gehörte der Tango zu den lateinamerikanischen Tänzen.

Tango Argentino

wird eng umschlungen getanzt. Er wird mal weich und sentimental und mal schnell und dynamisch getanzt. Seinen Ursprung hat er in Argentinien. Es geht um das Spiel der Beine zwischen Herr und Dame. Mal wird einfach nur gestreichelt und mal heftig gehakelt. Der Tango Argentino hat keinen festgelegten Rhythmus. Der Herr vertanzt seine Gefühle zu der Musik. Getanzt wird der Tango Argentino vorwiegend im 2/4-Takt.

Tendu / Dégagé

...Tendu bedeutet „gestreckt“. Ein Battement tendu, egal ob nach vorne (devant), zur Seite (à la seconde) oder nach hinten (derrière), beschreibt immer das Öffnen und Schließen des gestreckten Beines auf dem Boden (à terre). Der Fuß entwickelt sich dabei durch die halbe Spitze bis zur vollständigen Streckung.

Tanztechnik	Man spricht oft von einer "guten Tanztechnik", zu der u.a. präzise Ballettpositionen und eine gute Körperspannung gehören. Sie zu erarbeiten erfordert jahrelanges Training.
temps levé	Sprung von einem Bein auf dasselbe
tilt	gekippt z. Bsp. Oberkörper seit kippen
tour	Drehung. Jede Pose kann auch als tour, also gedreht, getanzt werden.
tour en l'air	Drehungen in der Luft: Ein Sprung, bei dem man eine Drehung oder - sehr virtuos! - mehrere → Drehungen in der Luft ausführt
Tombé	...ist eine Gewichtsverlagerung auf das gebeugte Standbein. Wörtlich übersetzt heißt es „fallen“. Der Tänzer „fällt“ von einem Bein auf das andere. Bei einem Tombé pas de bourré wird ein Tombé mit einem Pas de bourrée kombiniert. Es wird gerne als Präparation für eine Drehung genutzt, zum Beispiel in einer Diagonale. Alternativ gibt es auch das Chassé pas de bourrée, das sich nur durch das Hineinkommen in das Pas de bourrée, also durch den Anfangsschritt unterscheidet.
Trikot	enganliegendes Kleidungsstück der TänzerInnen
turn	→ Drehung
turn in turned in	nach innen drehen (Abkürzung: t.i. oder t-in) eingedreht
turn out turned out	nach außen drehen (Abkürzung: t.o. oder t-out) ausgedreht
Tutu	tellerartiger kurzer Tanzrock aus mehreren Schichten Tüll, den eine klassische Tänzerin bei einer Aufführung auf der Bühne trägt
Twist	Drehung von Zentren gegeneinander

V

vierte Position am Boden	sitzend, ein Bein vorne gebeugt, ein Bein hinten gebeugt, auch "Krabbensitz" genannt
---------------------------------	--



W

walk

gehen

walking turns

Drehung mit Gehschritten

warm-up

Übungen zur Aufwärmung des Körpers; siehe auch → Exercise

West-Coast-Swing

...gehört auch zu den Gesellschaftstänzen und ist ein Paartanz aus der Kategorie der Swing-Tänze. Er lebt von dem Führen und Geführt werden. Die Musikstile sind sehr vielfältig und gehen von Disco, Swing, Pop bis hin zum Blues und HipHop. Er wird im 4/4-Takt bei einer Geschwindigkeit von 20 – 35 Takten pro Minute getanzt. Sein Ursprungsland sind die USA.

Welttanzprogramm

... ist eine internationale Absprache über ein Minimum an Tänzen und Figuren in diesen Tänzen. Wer das offizielle Welttanzprogramm absolviert hat, ist grundsätzlich erst einmal in der Lage mit Herren oder Damen einer anderen Tanzschule zu tanzen, sofern diese auch das Welttanzprogramm absolviert haben.

Wiener Walzer

...ist das Highlight der Walzer: Obwohl er sehr schnell ist, strahlt er eine gewisse Dominanz und auch Eleganz aus. Er ist der traditionsreichste Gesellschaftstanz und hat seine Attraktivität nie verloren. Auch in Zeiten von Hip Hop und anderen Trendtänzen ist der Wiener Walzer der Eröffnungstanz von vielen Brautpaaren bei ihren Hochzeitsfeiern



Sicherlich könnte man noch ganz viele Wörter und Begriffe aufnehmen: unser Anspruch ist hier für Dich vor allem eine Übersicht über das grundlegende Tanz-Wording zusammenzufassen und nicht ein umfassendes Kompendium neu zu erfinden.

Weitere Begriffe findest du z.B. in: Kleines Wörterbuch des Tanzes von von Horst Kogler (Autor), Klaus Kieser (Autor), Reclam 2006

Alle unsere Kurse findest du hier unter <https://www.tanzeit-duesseldorf.de/tanzkurse.html>

Bei Facebook findest du uns hier <https://www.facebook.com/deinetanzeit/>

Hier geht's zu unserem Tanz&Mehr-Blog <https://www.tanzeit-duesseldorf.de/tanz-und-mehr-blog.html>

Hier geht's zum Einfach Tanzen-Podcast <https://www.tanzeit-duesseldorf.de/newsreader/einfach-tanzen-podcast.html>

Bei Fragen und Anregungen schreib uns gerne eine Mail an heidemarie@tanzeit-duesseldorf.de