Immer locker aus der Hüfte

Für Tanzbären gilt: Wer die Hüften schwingt, hält Körper, Geist und Seele fit. Auch wenn man nicht gerade Rhythmus im Blut hat. Erlaubt ist, was Spaß macht. So lange man nicht die anderen vom Parkett fegt. Und hoffnungslosen Linksfüßlern und Tanzmuffeln bleibt immer noch der Kurs. *Von Sina Kaimer*

Samstagabends wird abgezappelt: Wir quetschen uns auf die vollgestopfte Tanzfläche – und los geht's. Neben uns wackeln zwei wuschelhaarige Kopfschüttler. Der DJ sorgt für mitreißende Musik. Die Masse fängt an zu hopsen. Nach einigen Tequilas kommt mancher Möchtegern-Michael-Jackson erst richtig in Fahrt. Bereit zum Paarungstanz, rückt er Bea auf die Pelle. Eben erst rangepirscht, beginnt er sofort wild mit den Armen und Beinen zu schlackern. Erfolgreiche Anmache? Sicher nicht. Bea lacht sich schlapp und sucht fluchtartig das Weite.

Tanzen ist eine spaßige Sache und eines ist klar: Nicht jeder hat den Rhythmus im Blut. Den einen stört es, der andere nimmt es mit Humor. Die meisten stürzen sich immer wieder gut gelaunt ins (Tanz-)Getümmel. Die Zuschauer freut es. Und wer selbst die Hüften schwingt, bleibt knackig und fühlt sich glücklicher. Warum das so ist? Beim Herumhüpfen schüttet der Körper Endorphine aus und sorgt so für ein prickelndes Wohlgefühl. Tanzen bringt das Blut in Wallung. Es gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und „alle Muskelgruppen vom Gesicht bis zu den Füßen werden beansprucht", so Tanzsporttrainer Klaus Grunewald. Wer bei der Bewegung Füße und Oberkörper aufeinander abstimmt, stärkt zudem den Grips. Kreativität und Lernvermögen werden gesteigert. Der Alltagsstress hat Sendepause.

Auch die Erotik kommt nicht zu kurz. Für rund 20 Prozent der Deutschen ist Tanzen die Sportart mit dem größten Sexappeal. Das beweist zumindest eine Studie zu sexuellen Einstellungen und Verhaltensweisen in Deutschland aus dem Jahr 2005. Dennoch gilt: Ein feuriger Hüftschwung à la Patrick Swayze will gelernt sein. Aber wo lernt man so was?

> Für rund 20 Prozent der Deutschen ist Tanzen die Sportart mit dem größten Sexappeal.

Manche werden schon mit 15 in die Tanzschule geschickt. Zumindest auf der Hochzeit, so die Mamas, sollte ein ordentlicher Wiener Walzer drin sein. Wen im Anfängerkurs das Tanzfieber packt, der gibt danach richtig Gas und nimmt an Turnieren teil. Alle anderen probieren aus, was ihnen Spaß macht.

GLITSCHIG

FÜHRUNGSANGST

Ein Traumpaar sind Mama und Papa beim Tanzen wirklich nicht. Sie lässt sich nicht führen. Er hat schweißnasse Hände. Lächeln! (illustration: brändli)

Klassisch, temperamentvoll und exotisch – von Tanzsportclubs und Tanzschulen wird alles Mögliche angeboten. Beim Cha-Cha-Cha lässt man zu lateinamerikanischen Rhythmen die Hüfte wackeln. Tango tanzen ist Erotik pur. Beim Aerobic können die Tänzer sich auspowern. Und beim Schwitzen purzeln zudem noch die Pfunde.

Aber geht das Tanzenlernen auch kurz und schmerzlos? Frauen mit zwei linken Füßen und auch Ehemänner, die regelmäßig Tanzfrust schieben, hoffen es. Wenn Mann nicht spurt und Frau zum Tanzkurs begleitet, hängt schnell der Haussegen schief. In diesen Fällen empfiehlt sich der Disco Fox. Er ist leicht zu lernen und die Tänzer brauchen wenig Platz. Im 4-Viertel-Takt geht's los. Nur die ersten 3 Schritte werden getanzt und der vierte schlichtweg ausgespart. Ganz im Sinne des Tanzmuffels wird so eine kurze „Verschnaufpause" eingelegt. In der Praxis ist der Disco Fox sowohl ball- als auch weinfesttauglich. Mit ein bisschen Phantasie passt er auf fast jedes Lied.

Für den Paartanz gilt grundsätzlich: keine Panik, locker bleiben. Dann klappt es auch mit den Schritten. Am besten nicht die ganze Zeit nervös auf die eigenen Füße starren. Auch pausenloses Schritte zählen ist tabu. Das macht den Tanzpartner höchstens nervös. Zu viel Angstschweiß macht die Hände glitschig und lässt den Partner wegflutschen. Obwohl Frauen trainierte Männer mögen und geführt werden wollen, ist es besser, nicht allzu fest zuzupacken. Sonst ist der Damen-Arm schnell ausgekugelt. Und wenn sich die Tanzmaus nicht führen lassen will? Der Mann sollte es ihr sagen. Wenn das nichts nützt, kann er sich entweder dem Willen der Frau beugen oder die Pflichtrunde überstehen und schnell in die Arme einer anderen flüchten. Auch die Zurückbleibende kommt vielleicht mit dem nächsten Tänzer besser zurecht.

Wer jetzt noch skeptisch ist, kann sich erste Tanztipps in kostenlosen Schnupperstunden holen. Und alle anderen? Zurück in die Clubs und dort abzappeln. Anstatt wild mit den Armen zu rudern, gilt auch hier: lieber locker aus der Hüfte. So wird niemand verletzt, und es sieht zudem noch ganz passabel aus. Letzten Endes gilt: Ob wir nun als rempelnder Rocker oder als am Bier nippende Kopfnickerin durch die Kneipen ziehen – Hauptsache, wir haben Spaß. Und wen unser Getanze stört, der soll dann eben wegschauen.

PARKETTGEFLÜSTER
STANDARD-SCHLEICHER

WIENER WALZER
Der Mann schaut in Tanzrichtung und beginnt mit dem rechten Fuß. Erst wird ein paar Mal „geschunkelt". Der Mann macht dazu einen leichten Seitwärtsschritt mit rechts nach rechts. Der linke Fuß hebt leicht ab. Dann macht er dasselbe mit dem linken Fuß. Nachdem dies wiederholt ist, macht der Mann einen Schritt schräg vorwärts mit rechts, zwischen die Füße der Dame. Es wird im gleichmäßigen Tempo weitergedreht und er setzt seinen linken Fuß seitwärts zur Tanzrichtung auf. Schließlich zieht er seinen rechten Fuß an den linken heran und belastet ihn voll. Eine Vierteldrehung ist geschafft. Es folgt ein kleiner Seitwärtsschritt mit links nach links. Den rechten Fuß setzt er nach rechts und belastet ihn. Ein Schritt mit links nach schräg links hinten folgt. Er dreht den Körper im Uhrzeigersinn. Es wird gleichmäßig weitergedreht. Er setzt nun den rechten Fuß seitwärts und danach den linken Fuß neben den rechten. Eine halbe Drehung ist geschafft. Die Frau schaut zu Beginn in die Gegentanzrichtung und startet mit links.

DISCO FOX
Der Mann hebt den linken Fuß, setzt ihn wieder ab und belastet ihn. Dann belastet er rechts. Es folgt ein Tip seitwärts mit links. Die Frau hebt den rechten Fuß, setzt ihn wieder ab und belastet ihn. Danach belastet sie den linken Fuß und entlastet den rechten. Schließlich macht sie ihren Tip seitwärts mit dem rechten Fuß.

CHA-CHA-CHA
Der Mann beginnt mit einem Schritt mit rechts nach rechts. Dann mit links einen Schritt nach vorne und diesen Fuß voll belasten. Er entlastet den vorderen linken Fuß und belastet den hinteren rechten. Nun folgen die 3 schnellen Schritte, das „Cha-Cha-Cha": mit links einen Seitwärtsschritt nach links. Den rechten Fuß neben den linken setzen. Dann wieder einen Seitwärtsschritt mit links nach links. Danach folgt mit rechts ein Rückwärtsschritt. Nun entlastet er den rechten Fuß und belastet den linken. Jetzt kommt wieder das Cha-Cha-Cha, dieses Mal in die andere Richtung. Die Damenschritte sind identisch mit denen des Mannes, jedoch wird die zweite Hälfte zuerst getanzt.

RUMBA
Der Mann macht einen Schritt mit rechts nach rechts. Es folgt ein Schritt mit links nach vorne, dann wird der Fuß voll belastet. Nun den rechten Fuß voll belasten. Einen Schritt mit links seitwärts nach links machen. 2 Schläge warten. Die Hüfte bewegt sich jedoch. Der rechte Fuß wird rückwärts gesetzt und voll belastet. Dann wird der vordere Teil des linken Fußes voll belastet. Nun den rechten Fuß seitwärts nach rechts setzen. 2 Schläge warten. Die Frau macht einen Schritt mit links nach links, dann einen mit rechts nach hinten und belastet den Fuß voll. Nun wird der linke Fuß voll belastet. Dann einen Schritt mit rechts seitwärts nach rechts machen. 2 Schläge warten, dabei die Hüfte laufen lassen. Der linke Fuß wird dann vorwärts gesetzt und voll belastet. Dann den hinteren rechten Fuß voll belasten. Nun den linken Fuß seitwärts nach links setzen. 2 Schläge warten. (ssl)