



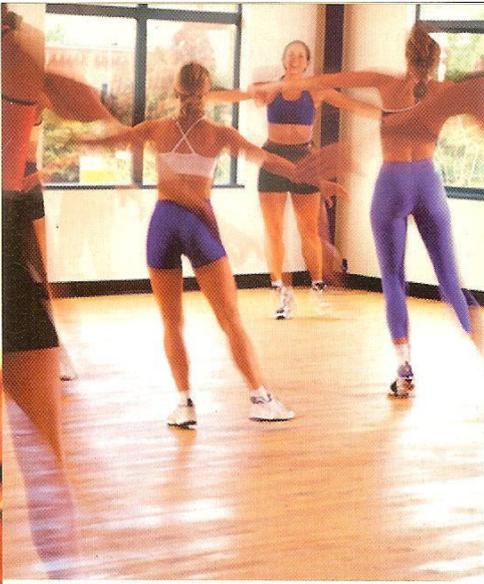
von einer, die auszog, das tanzen zu lernen!

EIGENTLICH BRACHTE DER CHEF MEINES MANNES DEN STEIN INS ROLLEN. EIN NETTER HERR: ANFANG 60, CHARMANT, GEISTREICH, CHARISMATISCH. ER MACHTE BLOSS EINEN FEHLER – ER STELLTE DIE FALSCHER FRAGE: „DARF ICH BITTEN?“.

„Besser nicht“, wollte ich noch hauchen, aber es wäre überflüssig gewesen. Den Eröffnungstanz beim Firmenjubiläum musste ich mit ihm - oder besser: gegen ihn - tanzen. Vielleicht hätte es ein Foxtrott werden können, wenn ich mich nicht so unsicher und steif gefühlt hätte... Aber dazu hatte ich allen Grund: Nur knapp eine Woche lag ein mehr als deprimierender Disco-Besuch mit meiner besten Freundin zurück. Auf der Tanzfläche hatte ich statt gelöstem „Sich-Fallen-Lassen“ nur unkoordiniertes Gezappel zu Stande gebracht. So ein Reinform, da wollte man sich mal wieder wie früher amüsieren und stellt fest: Rien ne va plus – Nichts geht mehr! Sollte das Thema Tanzen mit Vollendung meines 35. Lebensjahres wirklich schon beendet sein? Ich wehrte mich: **ICH WILL TANZEN!**, setzte sich in meinem Kopf fest. Meinem etwas zu wohlgenährten Körper wür-

de ein bisschen mehr Bewegung vermutlich auch ganz gut tun. Tanzen, okay, aber wo und vor allem was? Tanzstudios und -schulen gingen gerade (Sommerferien) mit „Schnupperkursen“ auf Mitgliederfang, ich konnte mich also unverbindlich und kostenlos orientieren.

Weil Jazz-Dance nach Aerobic die beliebteste Tanzart im Fitness-Studio ist, und Tausende schließlich nicht irren können, schlenderte ich eine Woche später bemüht lässig in Schlabber-T-Shirt und Leggings in einen Raum, gefüllt mit lauter Musik, harten Beats und warmer, leicht nach Schweiß riechender Luft. Die Trainerin steht vor einer riesigen Spiegelwand, lächelt aufmunternd. Nach dem viertelstündigen Aufwärmtraining werden „leichte“ Choreographien einstudiert, die Musik ist jazzig und als mir ab und zu ein Schritt, nein Step, in die richtige Richtung gelingt, beginnt die Sache Spaß zu machen. Konzentriert bewegen sich die 15 Frauen am Ende der Stunde relativ synchron. Das motiviert. Zwar ist Jazz-Dance nach meinem Verständnis kein richtiger Tanz, man hat eben bloß (aber leider ständig ...) sein Spiegelbild als Partner; Gelenkigkeit, Fitness, Rhythmusgefühl und vor allem Koordination werden aber super geschult. Zu Hause sinke ich in tiefen Schlummer. Das Erwachen tut weh. Dass der Körper über so viele Muskeln verfügt ...



TANZKURSE IM FITNESS-STUDIO:

Tae Bo: Trend aus den USA; Mischung aus Aerobic, Boxen und Taekwondo, Techno-Musik
Aerobic: Ähnlich wie Jazz-Dance, Choreographien nach Disco-Musik
Step-Aerobic: Aerobic, zusätzlich mit einer Stufe, gezieltes Training für Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur
Ziele: Ausdauer, gezielter Muskelaufbau und Körperstraffung, Gelenkigkeit
Voraussetzungen: Kurse werden meis-

tens in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, daher für jeden geeignet

Kleidung: Sportkleidung, T-Shirt, Leggings (o.Ä.), Turnschuhe

Verletzungsgefahr: wird nicht richtig aufgewärmt, drohen Zerrungen

Fitnesswert: hoher Kalorienverbrauch (650-800/Std.), intensives Training mit meist hoher Pulsfrequenz

Sonstiges: Einstieg jederzeit möglich; Tanzkurse werden fast nur von Frauen besucht

Meine nächste Station ist die Tanzschule. Weil der liebende Gatte hartnäckig meine „wirren Ideen“ boykottiert, gehe ich allein. Häme ist mir persönlich ja fremd, aber es freut mich schon, dass mir die Tanzschule problemlos aus ihrem Sortiment tanzwilliger Singles einen Partner zur Verfügung stellen kann. Der elegante Tanzlehrer schwebt auf mich zu und begrüßt mich mit charmantem Lächeln. Ich erröte wie ein Schulmädchen. Mein Partner – typischer Buchhalter, wenig Haar und viel Brille – hat Tanzerfahrung. Getanzt wird der Wiener Walzer – übrigens wegen seiner „Ungezügeltheit“ lange Zeit bekämpft. Die Schrittfolge ist mir schnell wieder klar und wir drehen uns nach überraschend kurzer Zeit zu Strauß-Musik auf dem Parkett. Voller Körperschwung – aber selbstverständlich gezügelt – lächeln wir uns an. Ohne lange zu überlegen lasse ich mich vom Buchhalter zum Tango-Kurs am Samstag überreden. Den Heimweg nehme ich beschwingt im 3/4-Takt.

Hätte ich doch das Kleingedruckte gelesen! Tango sieht toll aus

... wenn man ihn kann – und den passenden Partner hat. Weil weder das eine noch das andere zutreffend war, wurde der Tango-Abend etwas enttäuschend. Schwitzend mühte ich mich ab. Der Grundschrift des Tangos ist zwar relativ einfach, aber es geht bei diesem Tanz eben um viel, viel mehr. Mit Gefühl, Hingabe und Leidenschaft sollten die Frauen den Bewegungen des Mannes folgen. Spätestens an dieser Stelle scheiterten wir. Glücklicherweise mit Humor.

Fünf Standardtänze (langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Wiener Walzer, Quickstep) und fünf lateinamerikanische (Rumba, Samba, Cha-Cha, Give, Pasodoble) gehören zum klassischen Kursrepertoire eines Grundkurses. 1962 wurden die Regeln dieser Tänze im WTP (Welttanzprogramm) festgelegt, die Sprache des Tanzens ist damit international. Eine Südafrikanerin tanzt (ohne jegliche Absprache) mit einem Schweden langsamen Walzer, ein Russe mit einer Chinesin Samba. Theoretisch jedenfalls.

KURSE IN DER TANZSCHULE:

Grundkurse und Fortgeschrittenen-

Kurse: in den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen, häufig als „Crash“-Kurse, in denen die Tänze im Schnellverfahren gelernt werden

Sonderkurse: Tango, Rock'n Roll, Disco-Fox, Mambo, Salsa

Ziele: Geselligkeit, Spaß, Sicherheit auf dem Tanzparkett, Körpergefühl, Haltung

Voraussetzungen: Lust aufs Tanzen,

Rhythmus-/Taktgefühl von Vorteil

Kleidung: „Wohlfühlkleidung“, nach Geschmack

Verletzungsgefahr: sehr gering

Fitnesswert: mittel, Kalorienverbrauch etwa 350/Stunde, gutes Herz-Kreislauftraining

Sonstiges: Einstieg immer nur zu Kursbeginn, häufig Veranstaltungen (Bälle, Tanztees usw.)



Ich unterbreche kurz für eine lobende Zwischenbilanz: Ich war bislang sehr mutig und bin stolz auf mich. Trotz kleinerer Enttäuschungen hatte ich viel Spaß und meine Gelenke sind schon etwas entrostet. Neue Eindrücke haben mir gut getan und mein Selbstbewusstsein gestärkt. In diesen zwei Wochen erappte ich mich immer wieder bei Tanzschritten während des Kartoffelschälens, grinste dabei öfters so entrückt, dass mein Mann mich fragend von der Seite anblickte.

Mein Projekt ist fast beendet. Fast, denn das Spannendste habe ich mir für den Schluss aufgehoben: Afro-Dance. Im Tanzstudio sitzen zwei Farbige, die Gesichter durch eine unglaubliche Haartracht fast vollständig verdeckt. Neben ihnen stehen zwei riesige Taschen, in denen sich offensichtlich große Gegenstände befinden. Sie entpuppen sich schließlich als Trommeln. Die beiden Männer sorgen während der nächsten ein-

einhalb Stunden für den Rhythmus – und wie! Der eindringliche Beat „kriecht einem die Beine hoch“, das Tanzen berauscht. Völlig begeistert folgen wir den Bewegungen der Trainerin, dem Stampfen, Springen, Schreien. Alltagsorgen? Was ist das? Wir tanzen Erde, Feuer, Luft und Wasser, symbolisieren „Wasser schöpfen“, „Feuer entzünden“, „säen“, „pflücken“ und ohne nachzudenken entstehen tolle Choreographien. Wir enden mit der Darstellung „schöne Frau“ und wir sind es.

Das Hochgefühl nach diesem ersten Tanztraining hielt zwei Tage an und ich werde es nie vergessen.

Afro-Dance ist jetzt seit einem Jahr fester Bestandteil meines Lebens. Die Energie, die ich Woche für Woche beim Tanzen bekomme, möchte ich nicht mehr missen.

Einen Foxtrott kann ich zwar immer noch nicht tanzen, aber ich tanze ihn trotzdem. Ungezwungen, falsch und voller Lebensfreude.

AFRIKANISCHE UND ORIENTALISCHE TÄNZE (BAUCHTANZ)

Ziele: Spaß, Entwicklung eines harmonischen Körpergefühls, Selbstbewusstsein, positives Lebensgefühl

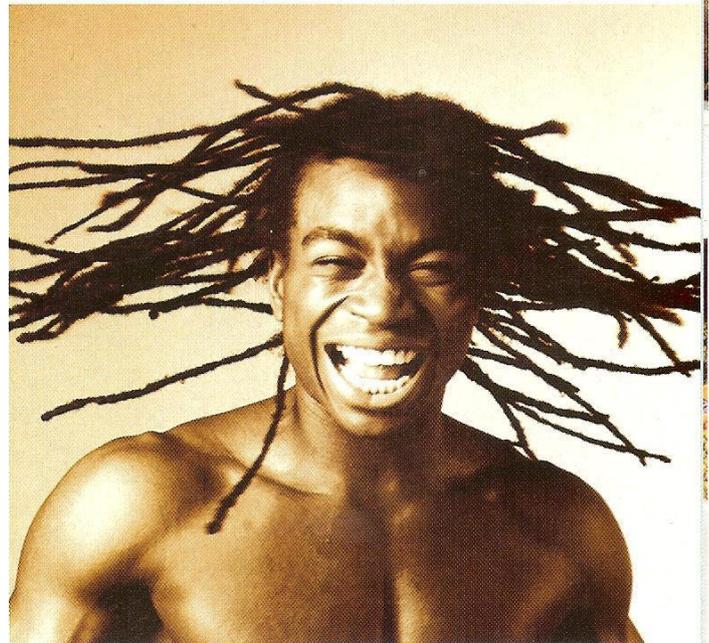
Voraussetzungen: Rhythmusgefühl, Mut, Bereitschaft

Kleidung: Afro-Dance: T-Shirt, Leggings, Tuch um die Hüfte, barfuß

Bauchtanz: Tuch, bauchfreies T-Shirt, barfuß

Verletzungsgefahr: gering

Fitnesswert: anstrengend für Anfängerinnen, weil selten beanspruchte Muskelgruppen (auch isoliert) trainiert werden



Sport und Abnehmen

Übrigens: Wer durch Sport Fett abbauen möchte, sollte mit niedriger Pulsfrequenz – etwa 115-140 Schläge/Min. - trainieren (so, dass man sich noch ohne zu Keuchen unterhalten kann). Mit steigender Frequenz werden mehr Kohlenhydrate als Fett verbrannt. Eine Folge ist Riesen hunger nach dem Sport und – durch die vermehrte Milchsäureproduktion – Muskelkater! Also: „Ran an den Speck“ – mit lockerem, mindestens halbstündigen Training am besten drei bis vier Mal in der Woche.