

15

RAZ Rastatt

... von A bis Z

POLITIK · KULTUR · SPORT · WIRTSCHAFT · SOZIALES

Das Wochenmagazin für Rastatt

Donnerstag, 11. April 2019



**Bummeln und genießen
in Rastatts Innenstadt**



**Raum zum Austausch: Café
International im Rossi-Haus**



**Eschenbestand im
Stadtwald mehr als halbiert**



**Riedmuseum lockt
mit „Kunst & Krempel“**



**Tanzen einmal anders
Förcher Rehbock Dancers**

Förcher Rehbock Dancers haben sich dem Line Dance verschrieben.

Ausgelassene Bewegung zu flotter Musik – Gehirnjogging inklusive

(bo). Im Jahr 2015 fiel der Startschuss zum Line Dance in Förch. Als Teil der Gymnastik-Abteilung der Vereinigten Vereine Favorite Förch ging es los und das neue Angebot schlug gleich richtig ein. „Beim ersten Treffen waren wir über 20 Personen“, erinnert sich Uwe Gassert, heute Vorsitzender der Förcher Rehbock Dancers.

Seit etwas mehr als einem Jahr ist die Truppe, die sich dem traditionellen, amerikantischen Tanz verschrieben hat, selbstständig. „In dem Mehrgartenverein haben wir uns nicht wohlfühlt“, sagt Uwe Gassert. Die Tänzer wollten einen eigenen Verein gründen, was sie im Februar 2018 auch taten. Mittlerweile zählen die Förcher Rehbock 45 Tänzer, die sich in drei unterschiedlich gewichteten Trainingseinheiten pro Woche treffen. In den verschiedenen Leistungsklassen sind Frauen und Männer von 13 bis 76 Jahren aktiv.

Idealer Männertanz

Mit dem Line Dance hätten sie eine Trainingslücke in Förch gefüllt, denn der Sport biete klare Vorteile. „Ich tanze zwar gerne, aber nicht mit einem Partner“, sagt Uwe Gassert. Somit sei Line Dance ideal. Für ihn ist der traditionelle US-ameri-



Beim Line Dance muss man sich die Schritte merken. In den Übungsstunden proben die Mitglieder selbstständig, was sie montags von den Trainern gelernt haben. Foto: Beatrix Ötzmüller

kanische Tanz absolut männerfreundlich. „Jeder kann nach seinem Tempo mitmachen. Hat man einen Tanz nicht gelernt, setzt man aus. Man muss sich nicht auf einen Partner konzentrieren und einstellen“, erläutert er. Und genau das mache Laune, das Ungezwungene.

„Wir tanzen aus Spaß. Wir betreiben das Line Dance nicht als Leistungssport. Wenn jemand etwas falsch macht, ist das nicht

schlimm. Man dreht sich um und macht weiter“, erklärt Uwe Gassert. Von den Mitgliedern hätten 99 Prozent keinen klassischen Tanzhintergrund gehabt. Das Interesse am Line Dance sei durch die Musik gekommen. „Die Lieder transportieren Emotionen, beim Tanzen hat das mit Körpergefühl zu tun. Deshalb sprechen einen manche Songs an, andere weniger“, sagt Anja Loose, stellvertretende Vorsitzende der Förcher Rehbock Dancers.

Die Bewegung geht beim Line Dance von der Hüfte abwärts. Beine und Füße sind aktiv. Die Arme werden kaum benutzt. Hände oder Finger werden daher meist in die Taschen oder Gürtelschlaufen der Jeans geschoben.

Bis zu 70 Schrittfolgen

Schwierig sei die Transferleistung von den vorgegebenen Schrittfolgen zur Ausführung im Rhythmus der Musik. „Das kommt dann oft auf die Tagesform an. Manchmal will es einfach nicht klappen. Zwei Tage später geht es dann meist wieder“, erzählt Anja Loose. In manche Tänze komme man jedoch immer wieder rein. Das liege daran, dass Automatismen einsetzen, oft blieben die Schrittfolgen gleich. Andere dagegen müsse man immer wieder üben. Bis zu 70 Schrittfolgen gebe es im Line Dance, mehr nicht. Beim Lernen müsse man die Begriffe mitlernen, dann klappe es besser.

Neben dem Spaß an der Bewegung zur Musik gebe es einen weiteren Vorteil des Sports. „Tanzen beugt Alzheimer und Demenz vor, denn das Gehirn muss die gelernten Schritte in Bewegung umsetzen“, sagt die stellvertretende Vorsitzende.



Line-Dance-Partys sind sportliche Veranstaltungen. In bis zu fünf Stunden können die Aktiven 700 Takte mittanzen. Oft werden die Veranstaltungsräume, hier die Festhalle in Förch, passend dekoriert. Foto: Uwe Gassert

Deshalb ist aktuell ein seniorentauglicher Kurs angedacht.

Tänze muss man lernen

Ein Problem gibt es jedoch beim Line Dance. Nur wer die Schrittfolgen kennt oder gelernt hat, kann bei den einzelnen Tänzen mitmachen. „Bei den regelmäßig stattfindenden Line-Dance-Partys in der Region sprechen sich die Veranstalter deshalb ab“, erklärt Uwe Gassert. Zwischen Waldorf und Offenburg erhalten die Gruppen und Vereine vorab Tanzlisten der Veranstaltungen, damit sich alle vorbereiten können und die Party für alle ein Spaß wird.



Neue Schritte müssen geübt werden, bis die Tänzer sie winnerlich haben.

Foto: Uwe Gassert

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig voneinander in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Der äußere Ring einer Tanzfläche ist dabei für Paartänzer reserviert, die sich um die tanzende Gruppe herum bewegen. Alle Tän-

zler machen auch viele Lateinstücke. Zudem wird in Irland und Holland vermehrt choreografiert.

Typischerweise wiederholen sich die Schrittfolgen eines Tanzes nach einem Vielfachen von acht Schritten. Häufig sind es

Standard-Muster werden dagegen als „restart“ beim Abbruch der Sequenz mit Neustart oder „tag“, eine spezielle Überleitung mit wenigen Takten, bezeichnet. Zudem gibt es Initial- und Final-Sequenzen, die allesamt nur mit einer speziellen Interpretation des entsprechenden Musikstücks sinnvoll zu kombinieren sind.

Line-Dance-Partys vereinen Tanzbegeisterte

Bei den Line-Dance-Tanzveranstaltungen geht es zur Sache. Rund fünf Stunden ist das Parkett geöffnet, bis zu 100 Lieder werden an den Abenden gespielt. Zur typischen Ausstattung der Line Dancer gehören Jeans und Cowboystiefel. Alles andere ist Geschmackssache. Wichtig sind gute Böden,

auf denen man ohne Verletzungen oder Belastungen tanzen kann. Die Rehbeck Dancers haben zudem für das Training Tanzschuhe für sich entdeckt, die Drehpunkte an Ballen und Ferse haben, wie normale Turnschuhe aussehen und das Tanzen knieschonend machen.

Trainiert wird montags von 17.30 bis 19.30 Uhr in der Sporthalle der August-Renner-Rehlschule Rastatt und donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr in der Festhalle Pösch. Nach den Sommerferien starten freitags neue Anfängerkurse. Zum Schnuppertraining können Interessierte jederzeit vorbeikommen. Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.foercherrehbeckdancers.de.



Die Förcher Rehbeck Dancers haben Spaß.

Foto: Uwe Gassert

ze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Auch moderne Countrymusik von Künstlern wie Shania Twain oder Keith Urban ist beliebt.

Längst nicht nur Country

Choreografien zu aktuellen Pop-songs oder Rock-'n'-Roll-Oldies werden ebenso verfasst und sind sehr populär. Das Spektrum ist dabei breit gefächert. Von Ed Sheeran über Justin Timberlake bis hin zu den typischen Country-Songs oder auch Filmmelodien ist alles im Angebot, so dass sich die Tänzer austoben können. Die meisten Choreografien kommen heute aus Spanien und Japan, sagen Anja Loose und Uwe Gassert, daher gebe es

32, 48 oder 64 Schritte. Andere Schrittzahlen sind möglich und werden auch benutzt. Diese sind häufig durch Zwischenschritte, Synkopen, ergänzt. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer nach Ende der Schrittfolge in eine andere Richtung blicken. Wie es dann weitergeht, ist meist festgelegt.

Variationen für Fortgeschrittene

Es gibt Tänze, die als „phrased“ bezeichnet werden und sich durch eine Aneinanderreihung von Einzelsequenzen darstellen. Hierbei werden mehrere Passagen so kombiniert, dass sie dem Musikstück weitestgehend angeglichen sind. Kleinere Abweichungen von einem



Tänzerin bei der Nacht bei den Line-Dance-Partys. Foto: Uwe Gassert