Danz mit beim Schwäbischen Albverein

Danz mit beim Schwäbischen Albverein

Eine hervorragende Methode, Tanzanfänger für das Hobby Volkstanz zu begeistern, beinhaltet diese CD. Um die vorgeschlagenen Tänze mitmachen zu können, braucht man keinerlei tänzerische Vorkenntnisse. Ist erst einmal die anfängliche Scheu bzw. Ablehnung überwunden, kommt, bei richtiger Anwendung, fast immer große Fröhlichkeit und Begeisterung auf. Die folgenden Hinweise sollen Tanzleiter/innen helfen, die Methode und diese Vorgehensweise verständlich zu machen bzw. in Erinnerung zu halten. Ganz bewußt wurden die meist einfachen Tänze so ausgewählt, daß jede und jeder sofort mittanzen kann und daß nach kurzer Zeit auch Polka und Walzer getanzt werden können. Die Tanzleiter/innen bitte ich dringend darauf zu achten, daß man nicht zu schnell „vorwärts" gehen darf. Auch ist der Hinweis wichtig, daß Männer im allgemeinen Tanzschritte etwas langsamer begreifen als Frauen. Tanzen soll Spaß und Freude machen. Nach 30jähriger Erfahrung mit Tanzanfängern kann ich die in den Tanzbeschreibungen dargestellte Vorgehensweise sehr empfehlen.

Januar 1995, Manfred Stingel

Fortgeschrittenen Tänzerinnen und Tänzern sind unsere CDs „Schwäbische Dänz I - III" sehr zu empfehlen.

1. Winker mit Galopp

Wir beginnen mit dem Winker. Aufstellung zueinander auf der Kreisbahn. Stirndoppelkreis. Tänzer Rücken zur Kreismitte.

Takt 1	Beide klatschen in die eigenen Hände linksseitig.
Takt 2	Beide klatschen in die eigenen Hände rechtsseitig.
Takt 3	2 mal mit der rechten Hand in die rechte Hand des Partners klatschen.
Takt 4	2 mal mit der linken Hand in die linke Hand des Partners klatschen.
Takt 5	Beide drohen sich mit dem rechten Zeigefinger.
Takt 6	Beide drohen sich mit dem linken Zeigefinger.
Takt 7 - 8	Nun die Fingerspitzen der rechten Hände zusammenschlagen und sich um die eigene Achse drehen.
Takt 1- 8	(Wdh.)
Takt 9 - 16	Mit geschlossener Fassung Galopp im Kreis.

Dann beginnt der Tanz von vorne.

Nach dem ersten Durchtanzen bzw. Durchspiel wird folgende Variante getanzt: Beim Zusammenschlagen der Fingerspitzen um die eigene Achse weiterdrehen zum nächsten Partner. Erneutes Klatschen. Dann weiter zum nächsten Partner, mit diesem Partner erfolgt dann Galopp im Kreis.

Hacke Spitze (Pultecake Polka) **USA**

Aufstellung wie beim Winker. Die Tänzer stehen mit dem Rücken zur Kreismitte. Geschlossene Fassung. Tänzerin rechte Ferse, Tänzer linke Ferse gleichzeitig vorstellen. Nun mit der Fußspitze auf den Boden neben dem Standbein tippen. Das Standbein wippt jedesmal mit. Dies wird 2 mal gemacht. Dann 4 Galoppsprünge in Tanzrichtung. Nun wird von vorne begonnen, aber in der anderen Richtung.
Sie beginnt links, er rechts. Nach 4 Galoppsprüngen wird folgendermaßen geklatscht:
3 mal mit der rechten in die rechte Hand des Partners klatschen.
Dann 3 mal mit der linken in die linke Hand des Partners klatschen.
Nun 3 mal mit beiden Händen gegen beide Hände des Partners klatschen.
Danach 3 mal auf die eigenen Oberschenkel klatschen.
Beide mit dem rechten Arm einhaken und einmal umeinander herumgehen.

Dann beginnt der Tanz von vorne.

Nach dem ersten Durchtanzen bzw. Durchspiel wird folgende Variante getanzt:
Beim „rechts einhaken" vorwärts zum nächsten Partner.
Mit ihm beginnt der Tanz von vorne.

Fröhlicher Kreis (Cirassian Circle II) **England**

Zuerst zeigen wir den Paaren den Swing: Paarweise Arm-Ring-Fassung. Rechte Füße mit den Außenseiten aneinander, linke in gleicher Richtung einen kleinen Schritt zurück. Man dreht im Uhrzeigersinn auf dem rechten Fuß, diesen dabei nur leicht anheben und den linken Fuß jeweils nachstellen. Paarweise Hände in Schulterhöhe zum Kreis durchfassen.

Takt 1	Alle mit 4 Schritten links beginnend zur Kreismitte.
Takt 2	Mit 4 Schritten zurück zum Ausgangsplatz.
Takt 3 - 4	Wie Takt 1 - 2.
Takt 1 - 2	(Wdh.) Danach geht die Tänzerinnen alleine zur Kreismitte und zurück. Sie klatschen dabei auf den 4. Schritt in die eigenen Hände.
Takt 3 - 4	(Wdh.) Der Tänzer verabschiedet sich von der rechts stehenden Tänzerin und geht mit 4 kleinen Schritten zur Kreismitte und nach einer halben Drehung (gs) mit 4 kleinen Schritten zur links stehenden Tänzerin, Front zueinander.
Takt 5 - 8	Mit dieser neuen Partnerin tanzt er Swing.
Takt 5 - 8	(Wdh.) Promenade: Paarweise Kreuzhandfassung, Wechselschritte in Tanzrichtung auf der Kreisbahn. Am Ende von Takt 8 (Wdh.) wieder durchfassen zum Kreis.

2. Form:

Takt 5 - 8	Handtour links und rechts.
Takt 5 - 8	(Wdh.) Swing. Sonst wie Takt 1 - 4.

ms = mitsonnen (im Uhrzeigersinn), gs = gegensonnen (gegen Uhrzeigersinn)

Branle du Quercy **Frankreich**

Paarweise zum Kreis durchfassen. Hände in Hüfthöhe gefaßt. Mit Gehschritten links beginnend nach links gehen, die Hände schwingen zur Kreismitte und wieder zurück. (Takt 1 - 8, der Kreis dreht mitsonnen). Nun gehen alle mit 3 Schritten zur Kreismitte, der 3. Schritt wird gehüpft. Nun wieder zurück, der 3. Schritt wird wieder gehüpft. Dies wird wiederholt. Takt 1 - 8 (Wdh.). Danach tritt der Tänzer hinter die Tänzerin und legt seine rechte Hand auf ihre Hüfte. Seine linke Hand faßt ihre linke Hand, die Arme werden gestreckt. Nun 16 Galoppsprünge auf der Kreisbahn. Takt 1 - 8 (2. Wdh.). Jetzt beide rechts die Arme einhaken und mit kleinen Laufschritten schnell drehen. Die linken Arme werden hochgehoben.
Nach 15 Schritten wird in die eigenen Hände geklatscht, links eingehakt und wieder mit 16 kleinen Laufschritten gedreht. Takt 9 - 12 (mit Wdh.).

Dann beginnt der Tanz von vorne.

Holsteiner Dreitour **Schleswig-Holstein**

Die Holsteiner Dreitour ist sehr gut geeignet, Anfängern die Grundaufstellung für Contratänze bzw. Quadrillen zu erklären.

Aufstellung: 4 Paare mit offener Fassung im Viereck, Paar 1 Front zur Musik, Paar 2 gegenüber, Paar 3 rechts, Paar 4 links von Paar 1. Gehschritte während des ganzen Tanzes. Musik hat 8 Takte Vorspiel.

1. Kehre: Vierpaarkreis

Takt 1 - 8	Durchfassen zum Vierpaarkreis, der ms dreht.
Takt 1 - 8	(Wdh.) Kreis dreht gs, zurück zum Ausgangsplatz.
Takt 9 - 12	Platzwechsel von Paar 1 und 2: Paar 1 geht durch das von Paar 2 gebildete Tor. Am Gegenplatz wendet er ms, sie gs herum.
Takt 13 - 16	Paar 1 und 2 zurück zum Ausgangsplatz; Paar 1 bildet Tor. Am Ausgangsplatz wendet er gs, sie ms herum.
Takt 9 - 16	(Wdh.) Platzwechsel von Paar 3 und 4, und zurück.
Takt 17 - 24	Kette: Tänzer gs, Tänzerinnen ms, rechtshändig beginnen. Am Gegenplatz Handtour rechts mit dem Partner.
Takt 17 - 24	(Wdh.)Weiter Kette, am Ausgangsplatz wieder Handtour rechts.

2. Kehre: Handtour

Takt 1 - 8	Paarweise rechte Hände in Schulterhöhe gefaßt, Arme angewinkelt, Unterarme senkrecht. Am Platz ms herum.
Takt 1 - 8	(Wdh.)Linke Hände gefaßt, gs herum. Dann weiter wie 1. Kehre.

3. Kehre: Tänzerinnenkreis

Takt 1 - 8	Die Tänzerinnen fassen zum Kreis, der ms dreht.
Takt 1 - 8	(Wdh.) Gs zum Ausgangsplatz. Dann weiter wie 1. Kehre.

4. Kehre: Tänzermühle

Takt 1 - 8	Die Tänzer fassen zur rechtshändigen Mühle (mit der Rechten das rechte Handgelenk des Vordermanns), Mühle dreht ms.
Takt 1 - 8	(Wdh.) Linkshändige Mühle, gs zum Platz. Dann wie 1. Kehre.

Schlußkreis

Takt 1 - 8	und 1 - 8 (Wdh.) Vierpaarkreis ms und gs.

Cumberland Square Eight **England**

Bevor mit Wechselschrittübungen für den Einstieg in die Polka begonnen wird, wollen wir den Beteiligten noch eine Freude mit Cumberland Square machen. Galoppschritt, Swingschritte und Grundaufstellung haben wir schon gelernt, so daß es hier keine Probleme geben sollte.

Aufstellung: 4 Paare mit offener Fassung im Viereck, Paar 1 Rücken zur Musik, Paar 2 rechts, Paar 3 gegenüber, Paar 4 links von Paar 1.

Takt 1 - 4	Paar 1 und 3 mit gewöhnlicher Fassung Seitgalopp zum Gegenplatz, Tänzer Rücken an Rücken aneinander vorbei.
Takt 5 - 8	Paar 1 und 3 Seitgalopp zum Ausgangsplatz, Tänzerinnen Rücken an Rücken vorbei.
Takt 1 - 8	(Wdh.) Paar 2 und 4 dasselbe.
Takt 9 -12	Paar 1 und 3 Rechte-Hand-Stern, mit Gehschritten ms drehen.
Takt 13 - 16	Paar 1 und 3 Linke-Hand-Stern, gs zum Ausgangsplatz.
Takt 9 - 18	(Wdh.) Paar 2 und 4 dasselbe.
Takt 1 - 8	(2. Durchsp.) Paar 1 und 3 Korb, mit Swingschritten ms drehen. Am Ende von Takt 8 wieder Anfangsstellung.
Takt 1 - 8	(Wdh.) Paar 2 und 4 dasselbe.
Takt 9 - 16	(2. Durchsp.) Durchfassen zum Vierpaarkreis, mit Wechselschritten nach links (Kreis dreht ms).
Takt 9 - 16	(Wdh.) Paarweise Kreuzfassung, Promenade mit Wechselschritten in Tanzrichtung zum Platz.

Dann beginnt der Tanz von vorne.

Korb: Die Tänzer fassen ihre Hände hinter dem Rücken der Tänzerinnen, diese legen die Hände auf die Schultern der Tänzer.
Kreuzfassung: Partner nebeneinander, Front in gleiche Richtung, er hält mit der Rechten ihre Rechte über den gefaßten Linken.
Rechte-Hand-Stern: Tänzer fassen ihre Rechte etwa in Schulterhöhe bei leicht angewinkelten Armen über den gefaßten Rechten der Tänzerinnen. Linke-Hand-Stern sinngemäß die Linke gefaßt.

Winker mit Polka **Albrand**

Um die Polka zu lernen ist sehr zu empfehlen Wechselschritte zu üben bis man den „Polkarhythmus“ begriffen hat. Danach den Wechselschritt „seitlich“ mit 180° Drehung üben.
Nun versuchen wir die Polaschritte als Paar zu tanzen.
Nach einigen mehr oder wenig erfolgreichen Versuchen beginnen wir mit dem Winker. Anstatt dem Galopp auf der Kreisbahn tanzen wir nun Polka (so gut es geht). Durch den Partnerwechsel ist die schwierige Anfangsphase der Polka-lernschritte erträglich bzw. abwechslungsreich.

Wohlder Markttanz **Wohlde/Südheide**

Um die Polka zu lernen, ist der Wohlder Markttanz sehr gut geeignet. Man hat Zeit, sich auf die eigene „Polkatour" vorzubereiten. Außerdem sieht man wie die anderen 3 Paare tanzen.

Aufstellung: 4 Paare im Kreuz (Quadrille), offene Fassung, Paar 1 Front zur Musik, Paar 2 gegenüber, Paar 3 rechts, Paar 4 links von Paar 1.

Takt 1 - 8	Durchfassen zum Vierpaarkreis, mit Hüpfschritten ms
Takt 1 - 8	(Wdh.) und gs.
Takt 9 - 16	Paar 1 Polka-Rundtanz mit gewöhnlicher Fassung innerhalb der Aufstellung in Tanzrichtung bis wieder zum Ausgangsplatz. Die anderen Paare offene Fassung.
Takt 9 - 16	(Wdh.) Paar 3 Polka-Rundtanz (wie vorher Paar 1).
Takt 17 - 24	Paar 2 Polka-Rundtanz (wie vorher Paar 1).
Takt 17 - 24	(Wdh.) Paar 4 Polka-Rundtanz (wie vorher Paar 1).
Takt 25 - 32	und 25 - 32 (Wdh.) Alle 4 Paare Polka-Rundtanz in Tanzrichtung auf der Kreisbahn bis zum Ausgangsplatz (2 mal herum).

Bei den folgenden Durchspielen bleiben Takt 9 - 32 mit Wiederholung wie beim ersten Durchspiel, nur beginnt im 2. Durchspiel Paar 3, im 3. Durchspiel Paar 2, im 4. Durchspiel Paar 4 mit dem Polka-Rundtanz, die anderen Paare folgen (gs gezählt) sinngemäß. Die Kehren bei Takt 1 - 8 und 1 - 8 (Wdh.) sind:
2) Küseln ms und gs Tänzerin 1 und 2, 3) Tänzermühle r.-händig (ms) und l.-händig (gs), Hüpfschritte, 4) Küseln ms und gs Tänzerin 3 und 4,
5) Schlußkreis ms und gs, Hüpfschritte.

Küseln: Kreuzhandfassung, Front zueinander, mit ganz schnellen kleinen Nachstellschritten am Platz drehen, Füße nahe zusammen, Oberkörper stark zurücklehnen.
Anmerkung: Statt Küseln auch Paarkreis ms und gs mit Hüpfschritten möglich.

Sternpolka **USA**

Nach anfänglichen Problemen mit der Polka beginnt sie Freude zu machen; auch wenn es manchmal nicht so gut klappt, darf man die Flinte nicht gleich ins Korn werfen. Die Sternpolka hilft mit, den Polkaschritt zu festigen und zu verfeinern.

Aufstellung: Beliebig viele Paare mit gewöhnlicher Fassung auf der Kreisbahn oder frei im Raum.

Takt 1 - 8	und 1 - 8 (Wdh.) Polka-Rundtanz.
Takt 9 - 16	und 9 - 16 (Wdh.) Hüftschulterfassung und „Sterne", die gegen Uhrzeigersinn kreisen: Beliebig viele Paare treffen sich zu „Sternen", Tänzer jeweils linke Hand auf linker Schulter des vorderen Tänzers. Am Ende von Takt 16 (Wdh.) Fassung lösen, die Tänzer wenden sich zur Mitte ihres Sterns.
Takt 17 - 32	Die Tänzer klatschen in Schulterhöhe 2mal in die eigenen, dann 1mal gegen die Hände der Nebenstehenden (mit der Linken zum linksstehenden und gleichzeitig mit der Rechten zum rechtsstehenden Tänzer) im Rhythmus kurz - kurz - lang. Die Tänzerinnen gehen weiter im Kreis oder frei im Raum und stellen sich hinter einen neuen Partner, mit dem der Tanz nach Takt 24 (Wdh.) von vorne beginnt.

Rutscher **Weilheim Teck**

Aufstellung zueinander, Stirndoppelkreis, Tänzer Rücken zur Mitte, Kreuzfassung.

Takt 1 - 2	Wechselhupf rechts (vor), Wechselhupf links,
Takt 3 - 4	Wechselhupf rechts, links, rechts, links,
Takt 5 - 6	Wechselhupf rechts, links,
Takt 7 - 8	Wechselhupf rechts, links, rechts.
	Wiederholung von Anfang an, aber gegengleich (links beg.)
Takt 9 - 16	und 9 - 16 (Wdh.) Schottischrundtanz
	(evtl. gel. Stampfer der Tänzer).

Quelle: Volkstänze aus Schwaben von Richard Hinz und Karl Horak, 1934 Bärenreiter Verlag, überliefert von Herrn Scheufele, Bauer und Stadtmusikus in Weilheim/Teck.

Man singt dazu auch:

Rutsch hi, Rutsch her, rutsch lustig nei ens Feadrabett,
rutsch hi, rutsch her, rutsch lustig nei ens Bett.

oder auch:

Rutsch hie, rutsch her, rutsch zu dr Magd ens Feadrabett . . .

und dann:

Dort he dort he rutsch i nett, s'hät so viele Flaih em Bett,
dort he dort he rutsch i net, s'hät so viele Flaih.

Zigeunerpolka **Kuhländchen**

Tanzen soll Spaß machen. Deshalb als schöne Abwechslung die Zigeunerpolka. Der Partnerwechsel ist vorgegeben. Die Polkaschritte sollten nun so gefestigt und sicher sein, daß wir anschließend mit Walzerschrittübungen beginnen.

Beliebig viele Paare mit gewöhnlicher Fassung auf der Tanzbahn.

Takt 1 - 8	und 1 - 8 (Wdh.) Polkarundtanz auf der Kreisbahn, so beenden, daß Tänzer Front gTr Fassung lösen.
Takt 9 - 10	Fassung lösen, Aufstellung einander gegenüber, Tänzer Rücken zur Mitte, dann Verbeugung zum Partner.
Takt 11 - 12	Achtelsdrehung und Verbeugung zum Nachbarpartner links
Takt 13 - 14	(Wdh.) 1/4 Drehung und Verbeugung zum Nachbarn rechts.
Takt 15 - 16	(Wdh.) Achtelsdrehung und Verbeugung zum Partner.
Takt 17 - 24	Tänzerinnen gehen iTr, Tänzer gTr und klatschen im Wechsel in die eigenen Hände und gegen die Hände des jeweils entgegenkommenden Partners (mit dem ursprünglichen Partner beginnen). Dann beginnt der Tanz von vorne mit dem 7. neuen Partner (mit dem man zuletzt „klatschte“).

iTr = in Tanzrichtung, gTr = gegen Tanzrichtung

Schwarzerdner **Melodie: Ein „Deutscher“ aus der Steiermark**
Tanz: Karl Lorenz

Wir üben nun eine ziemlich lange Zeit Walzerschritte vorwärts und rückwärts. Mal beginnen wir links und mal beginnen wir rechts. Mindestens drei-, besser mehrmals die Musik durchspielen lassen und den Walzerschritt üben. Danach paarweise mit geschlossener Fassung den Walzerschritt vorwärts und rückwärts üben. Wichtig ist der Hinweis, daß vorwärts oder rückwärts angefangen werden kann. Die Partner müssen sich einigen. Mit der Schwarzerdner-Musik den „Walzer“ (paarweise) vorwärts/rückwärts üben. Danach kann mit der Drehung begonnen werden.

Aufstellung: Paarweise im großen Kreis. Je 2 Paare tanzen zusammen, bezeichnet als Paar 1 bzw. 2. Gehschritte während des ganzen Tanzes oder Dreierschritte (von 3 Gehschritten in einem Takt wird jeweils der erste etwas betont, es entsteht ein schwingendes Schreiten).

Großer Kreis

Takt 1 - 7	Durchgefaßt im großen Kreis nach links, links beginnen.
Takt 8	Richtungswechsel auf der Stelle.
Takt 1 - 7	(Wdh.) Kreis nach rechts
Takt 8	(Wdh.) Paar 1 und 2 wenden sich zueinander, Paar 1 Front in Tanzrichtung, Paar 2 Front gegen Tanzrichtung, offene Fassung.
Torgang	(jeweils das Paar, das gegen Tanzrichtung geht bildet Tor.)
Takt 9	Beide Paare gehen vorwärts, Paar 2 bildet Tor für Paar 1.
Takt 10	Am Gegenplatz Fassung lösen, Wendung in Gegenrichtung (er 1/2 Drehung im, sie gegen Uhrzeigersinn), wieder offene Fassung.
Takt 11 - 12	wie Takt 9 - 10 (Paar 1 bildet nun Tor für Paar 2).
Takt 13	wie Takt 9.

Takt 14 Auf Gegenplatz nicht wenden, sondern weitergehen zum nächstentgegenkommenden Paar.

Takt 15 - 16 Mit ihm Zweipaarkreis, mit 6 verhaltenen Schritten 1/2 mal nach links drehen, jeder hat jetzt Front zum Ausgangsplatz.

Takt 9 - 16 (Wdh.) wie Takt 9 - 16, Paar 1 nun zuerst Tor für Paar 2.
Bei Takt 16 (Wdh.) durchfassen zum großen Kreis, sofort übergehend aus dem Zweipaarkreis (Tänzer 1 rechtzeitig Fassung lösen).

Tänzerinnenrunde

Takt 17 - 24 und Takt 17 - 24 (Wdh.) Tänzerinnen werden jeweils im Zeitraum von 2 Takten von der rechten auf die linke Seite des Tänzers geschwungen, Tänzer pendeln dabei mit 3 kleinen Schritten rückwärts und vorwärts, Tänzerinnen Walzerschritte, alle beginnen links.
Das Herüberführen der Tänzerin erfolgt so, daß sich die jeweiligen Partner ansehen können (Gesicht zu Gesicht). Im 1. Takt faßt er mit der Rechten ihre Linke, im 2. Takt übernimmt seine Linke ihre Rechte. Am Ende des 1. Taktes stehen sich beide einen Augenblick mit Zweihandfassung gegenüber, Arme fast gestreckt, Körpergewicht leicht nach hinten verlagert. Am Ende des 2. Taktes wird einen Moment im großen Kreis durchgefaßt, jeder hat einen neuen Partner.

Der Tanz beginnt von vorne. Die CD hat 2 Durchspiele dann beginnt Takt 1 - 8 mit Wdh. als Schluß: großer Kreis nach links und rechts, bei Takt 7 - 8 (Wdh.) alle 3 Schritte und 1 Schlußschritt zur Kreismitte. Tanzform nach einem in der Gymnastikschule Schwarzerden entstandenen Mädchentanz. Beschreibung in dieser Form von Karl Lorenz. Die Melodie ist ein „Deutscher“ aus der Obersteier-mark um 1800.

Marschwalzer

Melodie: Dürrwanger Liebe
Tanz: Alb

Nach so vielen Schrittübungen wird es Zeit (tanzen soll Freude machen), etwas anderes zu tun. Der Marschwalzer hilft uns dabei.

Aufstellung: Beliebig viele Paare mit offener Fassung oder „eingehängt" („Arm-in-Arm") auf der Tanzbahn, Front iTr.

Takt 1 - 16	Marschmelodie (2/4): Die Paare gehen vorwärts iTr auf der Tanzbahn. Auf Takt 16 verabschieden sich die Tänzer, ohne stehenzubleiben, mit leichtem Kopfnicken von der Partnerin, die sich nach links zur Gegenrichtung wendet.
Takt 1 - 16	(Wdh.) Die Tänzerinnen gehen gTr, die Tänzer weiter iTr und klatschen dabei jeweils auf das 1. und 3. Achtel im Takt einmal in die Hände. Ab Takt 4 können auch einige auf das 2. und 4. Achtel klatschen. Mit dem Ende der Marschmelodie bleiben alle stehen. Tänzer und Tänzerin wenden sich zueinander.
Takt 17 - 32	und 17 - 32 (Wdh.) Walzermelodie (3/4): Walzerrundtanz der zufällig einander gegenüberstehenden neuen Partner mit gewöhnlicher Fassung iTr auf der Tanzbahn. Nun beginnt der Tanz mit den neuen Partnern von vorne.

Föftehalftouriger mit Walzer **Lüneburger Heide**

Er wird wie der Wohlder Markttanz getanzt. Allerdings wird die Polka durch Walzer ersetzt. Gut für Anfänger, die ja die Figuren vom Wohlder Markttanz her können und sich nun ganz auf den Walzer konzentrieren können.

Aufstellung: 4 Paare im Kreuz (Quadrille), offene Fassung, Paar 1 Front zur Musik, Paar 2 gegenüber, Paar 3 rechts, Paar 4 links von Paar 1.

Takt 1 - 8	Vierpaarkreis ms (Wechselschritte)
Takt 1 - 8	(Wdh.) und gs.
Takt 9 - 16	Paar 1 Walzer-Rundtanz innerhalb der Aufstellung in Tanzrichtung (gewöhnliche Fassung).
Takt 9 - 16	(Wdh.) Paar 3 Walzer-Rundtanz (wie vorher Paar 1).
Takt 17 - 24	Paar 2 Walzer-Rundtanz (wie vorher Paar 1).
Takt 17 - 24	(Wdh.) Paar 4 Walzer-Rundtanz (wie vorher Paar 1).
Takt 25 - 40	Alle 4 Paare Walzer-Rundtanz (wie vorher Paar 1).

Bei den folgenden Durchspielen bleiben Takt 9 - 40 wie beim ersten Durchspiel.
Die Kehren bei Takt 1 - 8 und 1 - 8 (Wdh.) sind:
2) Küseln ms und gs Tänzerin 1 und 2,
3) Tänzermühle rechtshändig und linkshändig (Richtungswechsel durch Wendung nach außen),
4) Küseln ms und gs Tänzerin 3 und 4,
5) Schlußkreis (Vierpaarkreis) ms und gs; Mühle und Schlußkreis mit Wechselschritten.

Küseln: Kreuzhandfassung, Front zueinander, mit ganz schnellen kleinen Nachstellschritten am Platz drehen, Füße nahe zusammen, Oberkörper stark zurücklehnen.

Lauterbacher **Süddeutschland**

Zur Festigung des Walzers dient uns auch der Lauterbacher.

Aufstellung: Beliebig viele Paare durchgefaßt zum großen Kreis.

Takt 1 - 8	Fassung lösen, Tänzerinnen 4 Walzerschritte vorwärts zur Mitte, sie bilden so einen engeren Kreis ohne Fassung.
Takt 5 - 8	Tänzerinnen je 1 Wiegeschritt nach links, recht, links, rechts.
Takt 9 - 12	Tänzer mit 4 Walzerschritten vorwärts hinter ihre Partnerin und fassen sie an den Hüften (oder am Schürzenband).
Takt 13 - 16	Mit 4 Walzerschritten rückwärts zum Ausgangsplatz.
Takt 17 - 24	Tänzer mit 8 Walzerschritten vorwärts in Tanzrichtung auf der Außenbahn zur übernächsten Tänzerin, außen um sie herum und mit einer leichten Verbeugung Front zu ihr (nach außen).
Takt 25 - 26	Er faßt mit der Rechten ihre Linke, beide je 1 Nachstellschritt in und gegen Tanzrichtung, die gefaßten Hände schwingen mit (zuerst in, dann gegen Tanzrichtung).
Takt 27 - 28	Tänzer je 1 Nachstellschritt in und gegen Tanzrichtung, Tänzerinnen mit 2 Walzerdrehungen ms in Tanzrichtung weiter zum nächsten Tänzer. Während des Nachstellschrittes in Tanzrichtung gibt er ihr beim Vorschwingen der gefaßten Hände einen leichten Schwung zur Drehung.
Takt 29 - 40	Dreimalige Wiederholung wie Takt 25 - 28.
Takt 41 - 60	Walzer-Rundtanz (oder getretener Walzer) mit dem neuen Partner in Tanzrichtung auf der Tanzbahn. Am Ende von Takt 60 wieder durch fassen zum Kreis, dann beginnt der Tanz von vorne.

Es ist ganz natürlich, daß Polka und Walzer anfangs noch sehr holprig sind. Mit dieser Methode wird auf sehr einfache und nahezu spielerische Weise „Volkstanzen“ erlernt. Wichtig ist, daß jeder Lernschritt wie beschrieben durchgeführt wird.

Danz mit beim Schwäbischen Albverein!

Quellenangaben

1. Winker	Volkstänze aus Schwaben von Richard Hinz und Karl Horak, 1934 im Bärenreiter Verlag, jetzt im Verlag Walter Kögler. Musik: Volkstanzmusik Frommern
2. Hacke Spitze	Musik: Volkstanzmusik Frommern
3. Fröhlicher Kreis	Aus England, Musik: Volkstanzmusik Frommern
4. Branle du Quercy	Aus Frankreich, Musik: Volkstanzmusik Frommern
5. Holsteiner Dreitour	Verlag Walter Kögler, Musik: Die Volksmusikanten Alfred Kluthen
6. Cumberland Square Eight	Verlag Walter Kögler, Musik: Cecil Sharp House Folk Dance Band
7. Wohlder Marktplatz	Verlag Walter Kögler, Musik: Volkstanzmusik Frommern
8. Sternpolka	Verlag Walter Kögler, Musik: Volkstanzmusik Frommern
9. Rutscher	Volkstänze aus Schwaben von Richard Hinz und Karl Horak, 1934 im Bärenreiter Verlag, jetzt im Verlag Walter Kögler. Musik: Volkstanzmusik Frommern
10. Zigeunerpolka	Aus dem Kuhländchen, Verlag Walter Kögler, Musik: Volkstanzmusik Frommern
11. Schwarzerdner	Melodie: Ein „Deutscher" aus der Steiermark, Tanz: Karl Lorenz, Musik: Volkstanzmusik Frommern
12. Marschwalzer	Dürrwanger Liebe, Musik: Volkstanzmusik Frommern
13. Föftehalftouriger mit Walzer	Verlag Walter Kögler, Musik: Die Volksmusikanten Alfred Kluthen
14. Lauterbacher	Verlag Walter Kögler, Musik Welser Rud, Leitung:Hermann Derschmidt

Die Aufnahmen 5, 6, 13, und 14 wurden vom Walter Kögler Verlag, Stuttgart mit freundlicher Genehmigung übernommen.

Danz mit

beim Schwäbischen Albverein

Tänze für Volkstanzanfänger
mit Tanzbeschreibungen und Anleitung.

gespielt von:

Volkstanzmusik Frommern	Titel Nr. 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12
Die Volksmusikanten, Ltg. A. Kluthen	Titel Nr. 5 und 13
Die Welser Rud, Ltg. H. Derschmidt	Titel Nr. 14
Cecil Sharp House Folk Dance Band	Titel Nr. 6

Die Aufnahmen 5, 6, 13, und 14 wurden vom Walter Kögler Verlag, Stuttgart mit freundlicher Genehmigung übernommen.

Idee/Gesamtarrangement: Manfred Stingel

Fortgeschrittene/n Tänzer/innen sind unsere CDs
„Schwäbische Dänz I - III“ sehr zu empfehlen.
Volkstanzgruppe Frommern, Postfach 4033, 72336 Balingen