

Gesund Tanzen Teil IV

Rückwärts gehen

Männliche und weibliche Schrittmuster

von Dr. Michael Groß

Das Rückwärtsgehen im Tango ist eine Bewegung, die uns von Natur aus vollkommen fremd ist. Sie ist derart ungewohnt für unseren Körper, dass wir quasi automatisch in Muster verfallen, die den Tango stören. Häufig kommt es dabei zu Kollisionen im Bereich der Knie und Füße. Worauf wir also achten dürfen ist eine Beinführung, die dem Rücken entspringt und sich bis in die Fußspitze hinein fortsetzt. - Um Missverständnissen vorzubeugen: Der Autor schreibt diese Serie für Tänzerinnen und Tänzer, die in ihren ersten Lernjahren stehen. Hier ist eine sorgfältige Anleitung besonders wichtig, damit die Entstehung ungünstiger Bewegungsmuster frühzeitig erkannt wird. Hat sich ein Muster erstmals etabliert, so fällt es extrem schwer, es durch ein besseres zu ersetzen.

➔ Bein- und Fußarbeit bilden das Fundament des Paares im Tango. Ohne solides Fundament ist eine geschlossene Tanzhaltung undenkbar. Zwar kann man durchaus 'eng' tanzen (und die Köpfe aneinander kuscheln), aber ein guter *Apilado*, bei dem beide Partner zu einem Körper verschmelzen, ist etwas völlig anderes. Hierzu braucht es Verlässlichkeit, und das bedeutet mehr als bloß Nähe. Bekanntlich steht das Paar nicht auf vier, sondern auf zwei Beinen: dem Standbein der Frau und dem Standbein des Mannes. Sobald auch nur eines davon weich oder unsicher wird, ist es vorbei mit dem *Apilado*. Niemand mag sich an einen Partner lehnen, der kein gutes 'Standing' hat. Ein paar Wackler an entscheidender Stelle, und das ohnehin fragile Vertrauen ist verspielt. Der Rest der Tanda wird dann in mehr oder weniger offener Haltung getanzt.

- Teil I - Über die Biomechanik unserer Füße
- Teil II - Tipps zum Kauf von Tangoschuhen
- Teil III - Rückenschmerzen. Hohlkreuz, Zentrierung, Achse
- Teil IV - Rückwärts gehen. Männliche und weibliche Schrittmuster

Ferner ist zu beachten: Die rückwärts gehende Frau ist quasi die Vorderseite des gehenden Paares. Ihr Rücken ist die 'Brust' des vierbeinigen Tieres namens Paar, ihre rückwärts schreitenden Beine sind dessen Vorderbeine. Und seien wir ehrlich: Einem Paar-Tier, das wackelige oder 'krumme' Vorderbeine hat, mag man nicht wirklich zuschauen, oder? Es wirkt irgendwie inkompetent. So werden die Beine der Frau in doppelter Hinsicht zum Hingucker.¹

Gangmuster 'gebeugtes Knie'

Wer rückwärts geht wird spontan versuchen, die Beweglichkeit seiner Beine zu 'retten' und während der Schwungphase unwillkürlich das Spielbeinknie beugen. Damit überträgt er (oder sie) das Muster des Vorwärtsgehens – wo die Kniebeugung absolut korrekt ist – spontan aufs Rückwärtsgehen. Dies jedoch zieht eine Kette von Einzelproblemen nach sich. Zunächst einmal verbleibt das Spielbeinknie der Frau zu lange im Raum des Mannes. Da, wo er sein Bein setzen möchte, ist ihr Knie. Es kommt zur Kollision im Beinraum, manchmal sogar mehrfach. Das stört den Tanzfluss. Je enger die Tanzhaltung, desto häufiger tritt dieses Problem auf.



Abb. 1 Ein schöner *Apilado*: Das Paar ist oben gut verbunden, beide stehen aufrecht, das Paar ist zentriert, die Achsen sind gerade. Mann und Frau lehnen sich aneinander, der gegenseitige (leichte) Andruck im Bereich Brustbein/Brustkorb schafft eine zuverlässige und äußerst feinfühligste Verbindung zwischen ihnen. Im Gegensatz zum Mann steht die Frau leicht ballenlastig. Unten bleibt genug Raum für Beine und Füße, sogar für Schritte, die „zwischen“ den Partnern hindurchführen.

Foto: Robert Kaczmarek, Grafik: Michael Groß – Olaf Herzog

Die Folge ist, dass der Führende sein Bewegungsmuster an die Frau anpasst. Da er nach vorne hin keinen Raum für einen guten Schritt hat, rollt er seine Füße nicht mehr über die Ferse ab, sondern setzt sie 'stumpf' auf: Entweder ganzsohlig (Ferse und Ballen belasten gleichzeitig) oder aber mit der Fußspitze zuerst.² Er 'schlurft', wobei er sein Bein nicht mehr streckt, sondern das Knie beim Bodenaufprall gebeugt lässt. Auf diese Weise wird sein Schritt kürzer, und er vermeidet er die störenden Zusammenstöße im Kniebereich. Allerdings um den Preis, dass er nun praktisch 'auf seinen Zehen steht', was gar nicht gut ist.

Hier einige Auswirkungen, die ein zu stark gebeugtes Spielbeinknie der Frau auf ihren führenden Partner haben kann:

- er setzt seine Füße nicht nach vorne, 'in die Frau hinein', sondern um sie herum (Watschelgang)
- dies verbreitert seine Spur, er beginnt seitlich zu schaukeln (Verlust des Zentrums, Seemannsgang)
- statt zu gehen 'schlurft' er (Füße werden mehr oder weniger ganzsohlig aufgesetzt)
- er verkürzt seine Schritte, um bloß nicht in den Beinraum der Frau zu geraten
- er verlagert seinen Stand vom Mittelfuß auf Ballen und Zehen (das hält seine Füße 'hinten')
- er 'krallt' in den Boden (das zeigt ein Balanceproblem im Sinne von 'Vorderlastigkeit')
- er schränkt seine Kniearbeit ein (der Zyklus von Beugen und Strecken ist drastisch reduziert)
- er verzichtet – auch bei kurzen Schritten – darauf, über die Ferse zu gehen
- er rollt die Füße nicht mehr ab (gesunde Fußmotorik entfällt)
- er schränkt die Kraft seines Bodenabtritts ein ('weiches' Knie auch im Standbein)

Die Folge dieser dramatisch reduzierten Bein- und Fußarbeit ist, **dass der Mann sein Fundament verliert**. Zeigt nämlich der Bodenaufprall Mängel – in dem Sinne, dass sich im unteren Raum keine Achse mehr bildet –, so wird auch der Bodenabtritt des Standbeins leiden. Dieser aber liefert den Impuls im Tango, jenes wichtige Element, das das Paar synchronisiert.

Was nun passiert, kann man sich an drei Fingern abzählen: Die Frau wird sich – zu Recht – beschweren, dass sie keine guten Impulse mehr bekommt. Der Mann fühlt sich für sie weich und unklar an – jedenfalls nicht wie jemand, der sie gut und sicher führen könnte. Und jetzt kommt das große 'Aber': Die Frau erkennt, dass sie selbst es war, die ihm sein Fundament – und damit seine Klarheit – genommen hat. Eine Fehlerkette wie ein Pingpong-Spiel: hin und wieder zurück. Natürlich wird auch die Frau versuchen, Kollisionen im Beinbereich zu vermeiden. Eine häufige Strategie dabei ist ein Hohlkreuz: Die durchgebogene Lendenwirbelsäule bringt das Becken nach hinten. Dadurch verlagert sich der gesamte Laufapparat der Frau nach rückwärts,



Abb. 2
Häufige Fehler beim Rückwärtsgehen: Unzureichende Knie- und Hüftarbeit der Frau kann zu störenden Kollisionen im Bereich der Beine und Füße führen (hier bleibt das Knie auch beim Belasten in starker Beugung, und der Oberschenkel steht senkrecht nach unten statt sich nach hinten heraus zu strecken). Solche Kollisionen treten besonders bei enger Tanzhaltung auf. - Rollt die Frau ihren Fuß rückwärts ab, sodass die Ferse (roter Pfeil) als letztes den Boden verlässt, so kann es sogar vorkommen, dass der Mann mit seiner Fußspitze unter die Schuhsohle der Frau tritt. (Der weiße Pfeil gibt die Bewegungsrichtung des Paares an).

Fotos: Robert Kaczmarek, Grafik: Michael Groß – Olaf Herzog

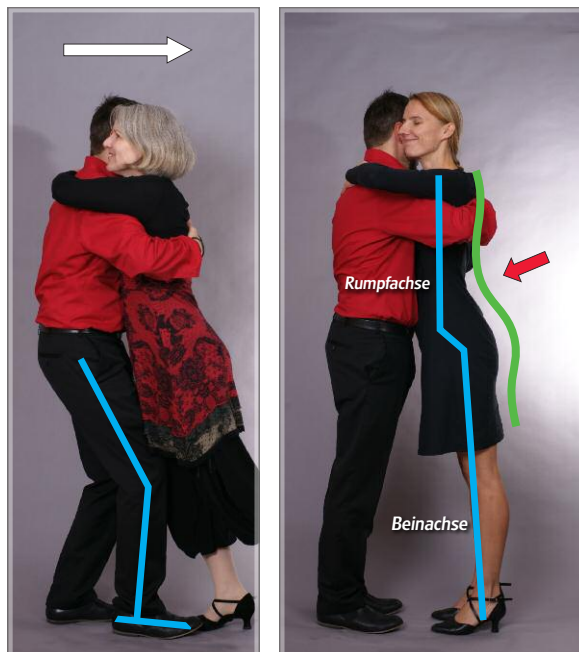


Abb. 3
Vermeidungsstrategien: Männer versuchen Bein- und Fußkollisionen oft dadurch zu vermeiden, dass sie ihre Bein- und Fußarbeit reduzieren. Hier wird der Fuß nicht mehr abgerollt, sondern flachsohlig ('schlurfend') nach vorne geschoben, wobei die Knie durchgängig gebeugt bleiben. Dies führt unmittelbar zum Verlust des Fundaments. Klare Impulse können in dieser Haltung nicht mehr gegeben werden. - Frauen dagegen gehen oft ins Hohlkreuz, wobei sie ihre Achse verlieren: Rumpf- und Beinachse stehen nicht mehr aufeinander, sondern versetzt.

Foto: Robert Kaczmarek, Grafik: Michael Groß – Olaf Herzog

vom Partner weg, mit dem Resultat, dass Kniekollisionen nun seltener werden.

Eine Scheinlösung, denn der Preis dafür ist inakzeptabel: Das Hohlkreuz belastet in hohem Maße die Bandscheiben. Zudem ist die Achse dahin, denn Rumpf- und Beinachse stehen versetzt zueinander. Damit ändern sich Durchlässigkeit und Drehverhalten (zu viel Trägheit bei *Giro*, *Molinette* und *Boleo*), und es entstehen Instabilitäten (z.B. bei der *Volcada*).

Das eigentliche Problem (unzureichende Knie- und Hüftarbeit erzeugen Fuß- und Beinkollisionen) wird durch das Hohlkreuz nicht gelöst, sondern nur vertuscht. Wesentlich gesünder wäre es, das Becken zu zentrieren und aufzurichten, und zum Ausgleich die Beine nicht mehr 'krumm', sondern tatsächlich gestreckt nach hinten zu führen, wobei das Hüftgelenk die Hauptarbeit übernimmt.³

Gangbild 'gehobene Fußspitze'

Auch hinsichtlich der Fußarbeit entstehen beim Rückwärtsgehen spontane Muster. Betrachten wir mal den Zeitpunkt, wo der Standfuß sich vom Boden löst: Erst hebt sich die Fußspitze, dann verlässt die Ferse den Boden. Der Fuß rollt rückwärts ab. - Im Tango aber müssen wir erkennen, dass dieses spontane Muster Probleme erzeugt: Die Frau bleibt zu lange im Raum des Mannes. Da, wo er seinen Fuß setzen möchte, ist noch kein Platz. Er tritt ihr auf den Fuß, oder im Extremfall gar unter die Schuhsohle.

Um dies zu vermeiden, sollte die Frau überwiegend ballenwichtig (Gewicht auf dem Ballen) tanzen, wobei sie die Ferse eigentlich nur zur Entlastung und Stabilisierung nutzt. Sie erzeugt dieses Gangbild, indem sie minimal ins Knie geht und dann ihre Füße ein paar Zentimeter weiter nach hinten schiebt als sie eigentlich möchte. Dieser Modus hält sie stets leicht vorderlastig, so dass sie sich an ihren Partner lehnen kann, der ihr seine Brust zur Stütze bietet.⁴ Voila – hier

haben wir ihn, den guten *Apilado*. Typischerweise zeigen eher Männer als Frauen das oben beschriebene, spontane Muster der gehobenen Fußspitze. Das liegt sicherlich daran, dass Männer das Rückwärtsgehen zu wenig üben. Meines Erachtens sollte ein Übungsziel darin liegen, dass auch

der Mann seine Rückwärtsschritte so elegant setzen kann wie eine Frau: Kniekehle offen, Fußspitze gesenkt.

Die Folgen des Musters 'gehobene Fußspitze' ähneln denen, wie sie beim gebeugten Spielbeinknie auftreten. Hier wie dort verbleibt die Frau zu lange im Raum ihres Partners. Das verwehrt diesem die Entfaltung eines guten Fundaments und nimmt ihm den Großteil seiner tänzerischen Klarheit (auf die die Frau aber angewiesen ist).

Männliche und weibliche Schrittmuster

Eine häufige Annahme ist, dass männliche und weibliche Schrittmuster klar auf die führende und folgende Rolle im Tango verteilt sind. Das Gegenteil ist der Fall. Jede gute Tänzerin ist in der Lage, überall da, wo es nötig ist, ein männliches Gangbild zu zeigen: Klar und deutlich geht sie mit gutem Fundament und schönem Impuls vorwärts. Sie 'fällt' nicht vorwärts oder lässt sich 'ziehen', sondern sie geht aus sich heraus, gestützt auf ein kräftiges, aktives Standbein. Sie zeigt Willen, ein ureigenes Wollen. Genauso sollte jeder gute Tänzer gegebenenfalls auf ein eindeutig weibliches Schrittmuster zurückgreifen können: Zügig und mit offener Kniekehle (= Bein nahezu gestreckt) weicht er aus und schafft dadurch seiner Partnerin den Platz, den sie für einen guten, klaren Vorwärtsschritt braucht.

Ich möchte diese beiden – völlig verschiedenen – Schrittmuster nicht auf Geschlechter oder Rollen verteilt sehen. Ich sehe ihre Anwendung eher situativ: Ein männliches Muster findet immer dann seine Anwendung, wenn Vorwärtsschritte gefordert sind. Umgekehrt kommt das weibliche Muster bei Rückwärtsschritten zum Tragen. Meiner Ansicht nach sollte ein Führender seine Rückwärtsschritte ausweichend wie eine Frau setzen (können), und eine Frau ihre (wenigen) Vorwärtsschritte klar und überzeugend wie ein Mann.⁵

Nicht selten beobachte ich fortgeschrittene Tänzer, die – wie eine Anfängerin im ersten Kurs – ihre Rückwärtsschritte mit gebeugtem Spielbeinknie setzen.

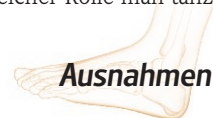
Sie führen die Frau zwar in einen Vorwärtsschritt, schaffen ihr mit den Beinen aber nicht den Raum, den sie für ihren Schritt benötigt. Umgekehrt setzt gar manche fortgeschrittene Tanguera ihre Vorwärtsschritte 'stumpf' auf (ganzsohlig bzw. Fußspitze zuerst) und mit stark gebeugtem Knie, was ihrem Schritt jegliche Kraft nimmt. Sie zeigt damit dasselbe Muster wie ein Führender im ersten Kurs, der sich nicht traut, vorwärts zu gehen („weil da doch die Frau steht“). Meist ist dieser stumpf gesetzte Schritt dann auch zu kurz, was Balanceprobleme nach sich zieht.⁶

Ein typisches Beispiel für ein solches Balanceproblem ist der Umkehr-Ocho der *Molinete*. Läuft die Frau im Uhrzeigersinn um den Mann, so muss der letzte Ocho, der die Frau wieder gegen den Uhrzeigersinn führt, nicht nur ein Stopschritt sein, sondern ein weit ausgreifender Umkehrschritt. Sie muss ihren Schwung

so weit unterlaufen, dass sie nach dem 180°-Pivot nicht nur auf ihrer Achse stehenbleibt, sondern sogar in Vorlage steht für den nächsten Schritt (gegen den Uhrzeigersinn). Es ist ein unglaublich häufiger Fehler, dass dieser in die Richtungsumkehr führende Schritt 'stumpf' gesetzt wird. Ist er solchermäßen zu kurz, wird die Frau Opfer ihres eigenen Schwungs, der sie vom Manne wegführt. In dieser Situation hält sie sich oft am Partner fest (oder erwartet sogar, dass er sie stabilisiert). Dabei würde ein klar gesetzter Fersenschritt dieses Balanceproblem sofort lösen. Pivotiert wird, sobald der Fuß abgerollt ist und auf dem Ballen steht.

In meinem Unterricht lernen deshalb Männer wie Frauen gleichermaßen männliche und weibliche Schrittmuster. Dann fällt es leicht, sie kurz an die entsprechende Übung zu erinnern, wenn ein Schritt mal 'etwas sub-optimal' ausgefallen ist.

Rollentausch im Tango ist sehr beliebt, weil das Hineinspüren in die Gegenrolle viele Erkenntnisse bringt. Bezüglich der Schrittmuster möchte ich jedoch daran erinnern, dass eine Form des Rollentausches bei jedem 'ganz normalen' Tango stattfindet. Nämlich immer dann, wenn man die Spezifika des männlichen und des weiblichen Gangmusters begriffen hat und sie entsprechend – bei Vor- und Rückwärtsschritten – anwendet. Ganz unabhängig davon, in welcher Rolle man tanzt.



Ausnahmen

Natürlich gibt es Ausnahmen von dieser Regel. Eine betrifft vor allem kleine Schritte, die sehr nah beim Partner geführt werden, also Schritte, wie sie bei *Giro* und *Molinete* vorkommen ('vor-seit-rück-seit...' etc.). Hier ist für ein Abrollen des Fußes keine Zeit, weil das Schritt-Tempo in der Regel hoch ist. Tanzt man die Seitschritte im Prinzip wie Rückwärtsschritte (Fußballen belastet zuerst), so folgen hier drei Balenschritte aufeinander ('seit-rück-seit'). Um die Bewegung bei hoher Geschwindigkeit gleichmäßig und harmonisch zu führen, würde ich in diesem Fall dazu raten, das 'vor' – mit gut gestrecktem Fuß – ebenfalls über den Ballen zu tanzen. Beim 'Umkehr-Ocho', welcher

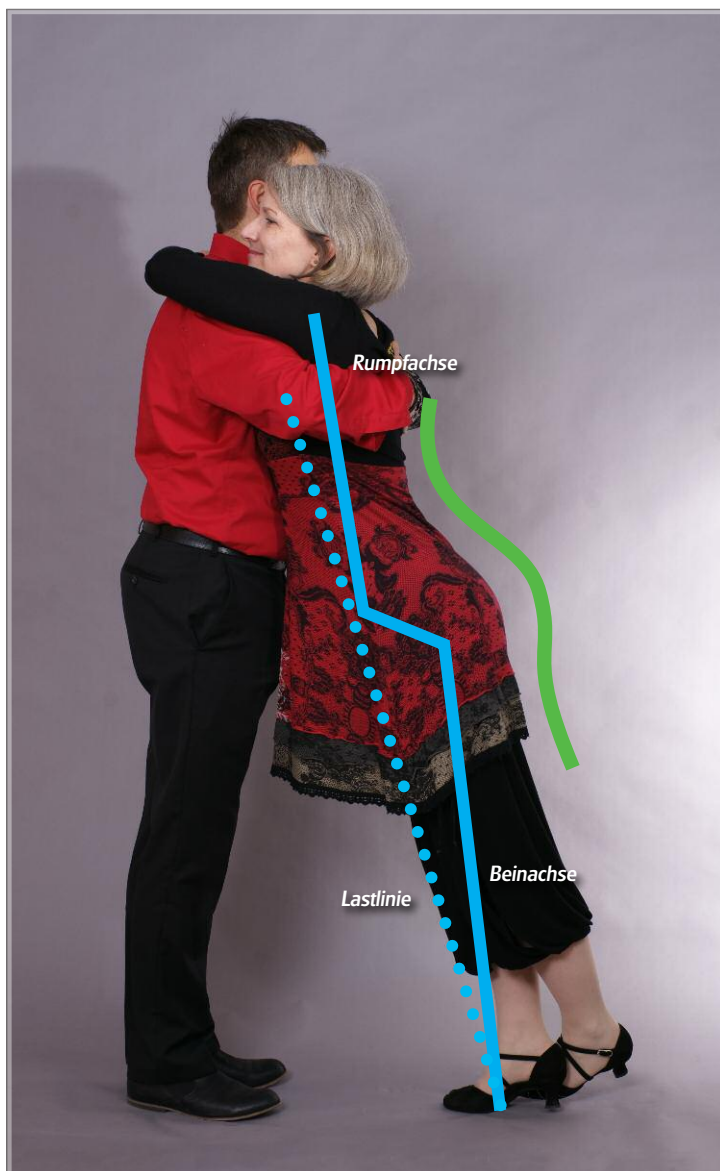


Abb. 4

Volcada: Bei kaum einer anderen Figur tritt das Hohlkreuz so nachteilig in Erscheinung wie bei der *Volcada*. Hier 'sortiert' sich das Gewicht der Frau um die Lastlinie Brustbein-Ballen (punktiert). Das Hohlkreuz - der Knick in der Achse - bringt sehr viel Gewicht der Frau (Po, Oberschenkel) weit über diese Linie. Kippt die Frau auch nur minimal zur Seite, muss von beiden Partnern blitzartig viel Kraft aufgewendet werden, um dieses Wegkippen zu verhindern.

Foto: Robert Kaczmarek, Grafik: Michael Groß - Olaf Herzog

Giro oder *Molinete* häufig abschließt, gilt diese Ausnahme aber schon nicht mehr. Der Schritt, der in den Umkehr-Ocho *hineinführt*, ist sowohl zeitlich 'lang' (nicht mehr im Takt verdoppelt), als auch vom Weg her 'lang' (die Frau fängt ihre Vorwärtsbewegung ab und geht – nach dem 180°-Pivot – in Gegenrichtung). Dieser in doppelter Hinsicht lange Schritt ist wieder über die Ferse zu gehen, sonst ergibt sich ein Balanceproblem (s.o.).

Blitzschnell umschalten!

Eine große Schwierigkeit für viele Tangoschüler liegt im raschen Umschalten der Muster. Nicht immer liegen zwischen dem Vor- und dem Rückwärtsschritt eine Pause oder ein Seitenschritt. Männliche und weibliche Schrittmuster können übergangslos aufeinander folgen, zum Beispiel, wenn zwischentaktig (auf *und*) ein 180°-Pivot erfolgt. Es ist wirklich eine Herausforderung, von einem zum nächsten Taktschlag das Schrittmuster komplett zu wechseln. Übungen, die dies unterstützen, sind im Unterricht von großem Wert. Sie schenken beiden Partnern die Option, ihr Fundament – und damit ihre tänzerische Klarheit – zu behalten und weiterhin klare Impulse geben zu können.

Oft muss die Frau, nach einer längeren Sequenz von Seit- und Rückwärtsschritten, urplötzlich einen Vorwärtsschritt tanzen, klar und deutlich auf den Mann zu. Diese Gelegenheit kann sie nutzen, um sich als Tänzerin zu zeigen: Entschlossen geht sie vorwärts, aus eigener Kraft und mit gutem Abtritt vom Boden (was ein solides, kräftiges 'Standing' erfordert). Sehe oder fühle ich einen solchen Schritt, so steigt unmittelbar meine Achtung vor dieser Frau. Ich weiß sofort: Diese Frau tanzt wirklich *selber*. Es ist keine, die man bitten oder gar 'ziehen' muss.

Rückwärts gehen lernen

Welche Teile des Körpers werden beim Rückwärtsgehen aktiv? – Mehr als man vermuten möchte. Wie in Teil III dieser Serie beschrieben, bildet sich eine **Muskelkette** vom oberen Rücken über den Po bis zur rückwärtigen Muskulatur des Oberschenkels herunter. Diese Muskelkette führt den Oberschenkel (und mit ihm Unterschenkel, Knie und Fuß) nach hinten. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Bewegung vom Rücken ausgeht und über das Becken hinwegführt. Dabei dreht das Becken spielbeinseitig leicht nach hinten: Es unterstützt den Rückwärtsschritt des Spielbeins, indem es ihn um zwei bis drei Zentimeter verlängert.

Achtung: Das **Becken** dreht sich nur horizontal, es bleibt aufgerichtet. Weder darf es vorne

herunterkippen (dann entstünde ein Hohlkreuz), noch darf es auf der Spielbeinseite herunterfallen (dann wäre es instabil). Beide Fehlbewegungen würden eine Biegung (Flexion) der Lendenwirbelsäule bedeuten, was die Bandscheiben unnötig belastet. Erst recht, wenn Hohlkreuz und fallendes Becken zusammentreffen.⁷ Becken- und Beinbewegung nach hinten müssen stets durch etwas Bauchspannung (vorne) ausgeglichen werden. Bezüglich der **Beinführung** halte ich es für sinnvoll, mit 'offener Kniekehle' zu gehen.



Abb. 5
Umkehr der Fußmotorik. Beim Vorwärtsschritt hebt sich die Ferse des Standfußes vom Boden und treibt den Tänzer bzw. die Tänzerin vorwärts. Hier arbeitet die Wade kontraktiv (rot): Sie zieht über die Achillessehne die Ferse nach oben und streckt dadurch den Fuß. Auch beim Rückwärtsschritt arbeitet die Wade, aber exzentrisch (grün): Nachdem der Ballen aufgesetzt hat, sorgt die Kraft der Wade dafür, dass die Ferse sich langsam (gedämpft) absenkt. Diese Feinarbeit der Füße (Treiben, Dämpfen) ist wichtig für ein ruhiges, gleichmäßiges Gehen im Tango. Beim *Apilado* ist sie essentiell.

Fotos: Robert Kaczmarek, Grafik: Michael Groß – Olaf Herzog

Das Bein wird eher gerade (oder nur sehr wenig gebeugt; keinesfalls aber überstreckt) nach hinten geführt. Dabei darf die Fußspitze gerne über den Boden streichen. Dieses Muster zur Beinführung bringt zwei Vorteile: Erstens wird der Schritt größer, denn ein gerades Bein reicht nun mal weiter als ein 'krummes'. Hier spart die Kniestreckung also Hüftarbeit (der Schritt wird sozusagen 'weniger anstrengend'). Zweitens verschafft ein guter Rückwärtsschritt dem jeweils Vorwärtsgehenden den Raum, den er für einen guten Fersenschritt benötigt. Sein Fundament wird nicht beeinträchtigt, Klarheit und Impulse bleiben erhalten.

Auch hinsichtlich der **Fußführung** gilt es sonderbare Dinge zu lernen. Wir müssen verstehen, dass das Rückwärtsgehen die Fußbewegung umkehrt: Aus dem Fersenhebel beim Bodenabdruck *vorwärts* (engl. *heel off*) wird die Fersendämpfung beim Bodenaufprall *rückwärts* (*heel down*). Soll heißen: Wenn der Fuß beim Rückwärtsschritt aufsetzt, wird natürlich zuerst der Ballen belastet. Die Ferse senkt sich dann *langsam* (= gedämpft) zu Boden.

Wird die Ferse zu schnell abgesenkt (bzw. 'fällt' die Frau auf ihr neues Standbein), so ergibt sich ein holperiger Gang im *Apilado*. Der Mann hat dann das Gefühl, als schöbe er mit seiner Brust einen Karren vor sich her, der viereckige Räder hat: Der Andruck im *Apilado* pulsiert (ändert sich) im Takt der Schritte. Abhilfe schafft augenblicklich die oben beschriebene Fersendämpfung, denn das *langsame* Absenken der Ferse beim Rückwärtsgehen sorgt dafür, dass der Andruck im *Apilado* gleichmäßig bleibt. Mit diesem winzigen Detail kann die Frau einen immensen Zuwachs an Verlässlichkeit erreichen. Sie stützt sich dabei auf die Kraft ihrer Wade, welche die Fersenabsenkung dämpft.

Rücken beteiligt sich

Bei vielen Tänzern und Tänzerinnen hat man den Eindruck, dass der Rücken nicht wirklich aktiv ist. Er 'schläft', scheint wie abgespalten vom unteren Körper, und die Schritte werden aus dem Becken geholt. Wer so tanzt, verzichtet auf den Großteil seiner Effizienz und Geschmeidigkeit, und somit auf Eleganz. Es wirkt alles ein wenig brav und bieder, weil die Effizienzreserven, die der Körper bietet, nicht genutzt werden. Sichtbar wird das Problem spätestens dann, wenn mal ein großer Schritt gefordert wird. Hier wird ganz klar, dass der Tänzer oder die Tänzerin seine bzw. ihre Komfortzone verlässt. Große Schritte erfordern gewisse Reserven, die – wenn sie nicht geübt werden – schlicht nicht vorhanden sind.


Nichts gegen einen 'persönlichen Stil', aber warum sollte man nicht versuchen, ihn zu



Abb. 6

Fersendämpfung rotativ: Manche Schritte müssen etwas länger sein. Dies betrifft vor allem den Schritt vor dem Kreuzschritt; die Frau schafft sich hiermit den nötigen Platz für ihren vorkreuzenden Fuß. Dazu mobilisiert sie eine Effizienzreserve: sie dreht die Spielbeinhüfte nach hinten und verlängert dadurch den Schritt. - Allerdings ist nun der Spielfuß beim Belasten nach auswärts gedreht. Dieses Problem löst die fortgeschrittene Tanguera, indem sie ihren Fuß während der Belastung wieder geradestellt (in Gangrichtung). Sie vollzieht dabei zwei Bewegungen gleichzeitig: Fersendämpfung, und Rotation über den Ballen. Sie dämpft den Schritt über dem sich drehenden!! Fuß. Dieses elegante Muster will gut geübt sein.

Foto: Robert Kaczmarek, Grafik: Michael Groß – Olaf Herzog

verbessern? – Ich halte das Vorstellungsbild, dass beim Rückwärtsgehen die Beine direkt unter den Schulterblättern ansetzen, für sehr hilfreich. Auf diese Weise fokussieren wir auf die sich bildende Muskelkette, die das Bein (einigermaßen gerade) nach hinten führt. Diese Kette setzt bewegungsphysiologisch im Rücken an, und das darf man gerne erkennen, bei Männern wie bei Frauen. Der Zuwachs an Eleganz und Geschmeidigkeit ist deutlich sichtbar.⁸ 

Ich habe in dieser kleinen Serie über ‚Gesundes Tanzen‘ zu zeigen versucht, wie das eigene Gangbild, persönliche Gewohnheiten, aber auch spontan sich einstellende Bewegungsmuster den Tango stören können. Es sind Erkenntnisse, die ich als langjähriger Tänzer gewonnen habe und die sich auch in meinen Kursen zur Bewegungsphysiologie des Tango wiederfinden.

Das Gehen in seiner vermeintlichen Schlichtheit ist ein überaus komplexer Ablauf. Zudem müssen wir unterscheiden zwischen *natürlichen* Mustern, die uns unsere Anatomie vorgibt, und *alltäglichen* Mustern, die sich auf 'zivilisatorische Deformationen' stützen (muskuläre Dysbalancen, tendomyotische Kontrakturen und Überdehnungen, Atrophien, Blockaden etc.). Meiner Ansicht nach wird unser Tango erst dann wirklich gut, wenn wir uns dieser Deformationen bewusst werden und die gewohnheitsmäßigen Muster Zug um Zug durch natürliche ersetzen. Mit anderen Worten: Der Tango und die Gesundheit befruchten sich gegenseitig. Das fasziniert mich.

- 1 Dieser Aspekt ist nur scheinbar optischer Art. Mit einer guten Beinführung beweist die Frau, dass sie wirklich stehen kann. Damit zeigt sie ihre tänzerische Qualität und ihren Anspruch auf gute Tänzer.
- 2 Ich weiß, dieser Punkt gibt gerne Anlass zu heftigen Diskussionen. Mein Standpunkt dazu ist: Wenn ich die Wahl habe zwischen einem künstlichen und einem natürlichen Muster – und der Tango lässt uns diese Wahl –, so wähle ich selbstverständlich das natürliche, unserer Anatomie entsprechende Muster. Einem Schüler, der in der Regel nur ein- oder zweimal pro Woche übt, einen 'Ballettgang' beibringen zu wollen, ist eine vermeidbare Überforderung. Mir geht es darum, dass die Schüler in ihren ersten Lernjahren ein gutes Fundament entwickeln, und das geht am besten über Fersenschritte. Wer später Vorteile im Ballengang sieht, kann ja tun was er möchte.
- 3 Sind die primären Beinheber (M. psoas, M. iliacus, M. rectus femoris) verkürzt, so fühlt sich korrekte Hüftarbeit sehr fremd und ungewohnt an. Siehe hierzu Teil III dieser Serie, Punkt 'Hemmnisse der Aufrichtung' in Tangodanza Nr. 64 / 4-2015.
- 4 „Merke fürs Rückwärtsgehen: die Fußspitze verlässt den Boden nach(!) der Ferse.“
- 5 Das 'männliche' Muster der Vorwärtsschritte – und ein paar wichtige Fehler dabei – habe ich in den ersten beiden Artikeln der Serie 'Gesund Tanzen' ausführlich beschrieben (s. Tangodanza Nr. 61/1-2015 und Nr. 62/2-2015).
- 6 Noch einmal: Es geht mir um Anfängerfehler. Hier ist ein schlurfender (stumpfgesetzter) Vorwärtsschritt mit typischerweise deutlich

gebeugtem Knie (im Moment des Belastens) sehr häufig. Wenn eine fortgeschrittene Tänzerin es später fertigbringt, balletartig zu gehen und trotzdem die Beine, wo es nötig ist, gut zu strecken, so ist gegen einen Ballengang absolut nichts einzuwenden.

- 7 Vergleiche hierzu: 'Beckenstabilität – Balance und Führbarkeit' in Tangodanza Nr. 47/3-2011
- 8 Wer solchermaßen elegant rückwärts geht, muss unbedingt darauf achten, dass er kein Hohlkreuz entwickelt! In Teil III dieser Serie habe ich deutlich auf den Zusammenhang zwischen Hohlkreuz, Rückwärtsgehen und Rückenschmerzen hingewiesen. Siehe Tangodanza Nr. 64/4-2015



Michael Groß tanzt seit fast 20 Jahren Tango. In Südniedersachsen bringt er den Tango als regionales Entwicklungsprojekt auf die Dörfer. Ob's letztendlich gelingt, wird sich noch zeigen.