



DIE 7 – TAGE METHODE

Jeder hat beim Erlernen eines Tanzes so seine eigene „Methode“ entwickelt. Doch jeder klagt darüber, zu wenig Zeit zum Üben zu haben, so dass der Tanz nicht wirklich sitzt.

Es kommt beim Line Dance nicht nur auf Kondition oder Koordination an, sondern vor allem auch, sich gut und schnell konzentrieren zu können, um den erlernten Tanz im Kopf Schritt für Schritt ablaufen zu lassen. Aber dazu muss der Tanz erst in unserem Gehirn gespeichert werden. Damit dies einfacher geht, habe ich eine Methode entwickelt, die dies unterstützt.

Mit minimalem Zeitaufwand kommt man so zu erstaunlichen Erfolgen und entdeckt sehr schnell den Spaß am Tanz. Wenn man die nachfolgenden Punkte befolgt, gilt die Ausrede „keine Zeit zum Üben“ nicht mehr.

Tag 1: Der Tanz wird im Kurs gelernt, getanzt und wiederholt. Man erhält eine Tanzbeschreibung und weiß, wie es geht. Hier ist schon im Kurs wichtig, NICHT aufgeben und es trotz Schwierigkeiten zu versuchen. Problemschritte ggf. gleich mit dem Instruktor abklären. Wenn der Tanz im Kopf ist, ist er drin. Beim nach Hause kommen oder vor dem zu Bett gehen, noch 1 – 2x kurz durchgehen.

Tag 2: Morgens, wenn es die Zeit erlaubt, kurz den Tanz durchgehen (eine Seite genügt), nur um sich an die Schritte zu erinnern. Abends dann nochmals. Und wenn dies nicht möglich ist, sollte mindestens einmal am Tag der Tanz wiederholt werden. So kann das Gehirn sich nochmals erinnern und speichern (1-2 Minuten).

Tag 3: Gegen Abend einmal den kompletten Tanz durchgehen. Tanzbeschreibung dazu nehmen, aber nur nachsehen, wenn man sich unsicher ist (3-5 Minuten).

Tag 4: Intensivtag. Hier wäre es von Vorteil, einen Computer dazu zu nehmen. Wer den Computer mit Internetverbindung verwendet, kann über YOUTUBE den Tanz abrufen. Meist ist dann die Originalmusik auch dabei. Versucht, ob ihr mittanzen könnt. Schaut es euch ab, wenn ihr Probleme habt. Mit Radio und CD nehmt einfach ein passendes Lied und versucht zu tanzen. NICHT AUFGEBEN! Wer sich schwer tut oder keine Musik oder PC hat, sollte den Tanz 2 – 3x flott durchgehen (20 Minuten).

Tag 5: Ruhetag. Heute soll dein Kopf „ausdampfen“. Wenn du Lust hast, kannst du natürlich tanzen, musst du aber nicht! (0 Minuten)

Tag 6: Heute im Laufe des Tages gehst du den Tanz nochmal durch. Es genügt 1x. Du wirst bemerken, dass es dir nun schon leicht fällt. Eventuell versuchst du auch, einen Tanz der Vorwochen zu wiederholen. Aber es genügt auch der eine Tanz (1-2 Minuten)

Tag 7: Letzter Tag! Nun müsstest du soweit sein, den Tanz jederzeit und überall zu tanzen. Dein Gehirn sollte den Tanz abrufen können. Versuche es einfach mehrmals am Tag, wo du gerade kannst. Wenn möglich, versuche auch die vorher erlernten Tänze kurz zu wiederholen (5-10 Minuten).

Solltest du am nächsten Tag keinen Kurs besuchen, so kannst du zweimal wöchentlich Tag 7 wiederholen, damit deine erlernten Tänze gefestigt werden. Diese Methode ist keine Garantie, dass du die Tänze erlernst, aber wenn du dich daran hältst, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es doch klappt ☺

Probieren geht über studieren, oder Übung macht den Meister!

Euer Harry