

Shuffle – Workshop Infos für Dich

Der Fokus dieses Workshops liegt auf einem Angebot für „Ältere – 30+“, die das Shuffeln probieren und von Grund auf lernen möchten. Daher sind die Übungen auf dem Prinzip des „Low Impact“ aufgebaut, also möglichst mit Gleiten und Rutschen auf dem Boden mit möglichst wenig Hüpfen und Springen, also mit möglichst wenig „Impact“, wenig ruckartigen Bewegungen.



Du möchtest Dich etwas auf den Workshop vorbereiten? Gute Idee.

Hier die Tipps und Übungen – Siehe auch das Video: www.Solodancing.de/Shuffle

Als Song zum Üben könntest Du z.B. von „Fragma – Memory Radio Mix“ nehmen, aber auch jeden anderen Song oder Beat, der Dich motiviert und Dir gefällt.

Das Micro-Bouncing.

Dieses **Micro-Bouncing (MB)** ist sehr wichtig für das Shuffeln. Die Energie kommt dabei aus den Waden. Stehe gerade, schaue nach vorne und versuche auf dem Vorderfuß im Rhythmus der Musik zu wippen. Das sollte ein schnelles Wippen im Rhythmus der Musik sein, kein langsames Auf- und Abbewegen. Die Ferse berührt den Boden dabei nicht oder hat nur minimalen Kontakt.

- 1) Micro-Bouncing zur Musik. Das Wippen. Fühle den Beat. Wenn Du zählst, dann 1 & 2 &...
1, 2, 3 ... sind finale Positionen und & ist die Zwischenposition, aus der Moves entstehen.
- 2) Wechsel während des MB Dein Gleichgewicht mal etwas länger auf linke und rechte Seite
- 3) Gehe mit dem MB durch den Raum. Mache Deine Schritte auf den Counts 1, 2, 3 ...
- 4) Mache die Übungen 1-3 mit Einsatz bzw. Unterstützung Deiner Arme. Das sorgt für den notwendigen Schwung um den „Impact“ so gering wie möglich zu gestalten.
Beim Shuffeln sind die Armbewegungen eher gerade und zackige Bewegungen. Du kannst dabei z.B. die Hände gerade ausstrecken oder auch die Hände als Faust ballen. Es gibt aber keine Regeln. Du wirst Deinen eigenen Style finden.
- 5) Mache eine erste Tap-Step-Übung. Am besten schaust Du Dir das Video an (siehe oben).
Du tippst den linken Fuß nach vorne, dann nach hinten, dann zur Seite und dann neben Dein Standbein und wechselst das Gleichgewicht. Jetzt die andere Seite ...
- 6) Mach wieder MB und kicke mal rechts und links Deinen Fuß nach vorne.
Du kannst auch mal die Inside-Cross-Kicks probieren oder statt einem Kick mal Deine Ferse nach vorne im Beat absetzen.
- 7) Mache wieder MB und setze abwechselnd einen Tab nach Hinten und setze die Ferse nach vorne auf.
- 8) Um diese Vorbereitung abzuschließen, machst Du einen Kick-Ball-Step-Wechselschritt.
Du kickst mit Rechts nach vorne, Tabs mit Rechts Close und löst direkt Deinen linken Fuß für einen Tab nach seitlich hinten. Wechselst direkt wieder auf den rechten Fuß und machst den Move mit dem anderen Bein. Schau Dir einfach das Video an.
- 9) Übe und versuche alles einige Male zu einem „guten“ Song zu trainieren.
- 10) Viel Spaß beim Shuffle-Tanzen. **Melde Dich gerne zum Shuffle-Workshop an.**

Noch mehr Tipps. Das wird aber alles in den Workshops erarbeitet.



Am Anfang ist es wichtig, auf Folgendes zu achten.

Warm machen

- Zehen & Fersen abwechselnd anheben, Ankle kreisen und dehnen, Hüfte kreisen, Hüfte dehnen, Knie stand, Dehnen, Hüfte eindrehen/anziehen, Deep Squat sitzen, ...
- Übe nicht zu schnell. Führe die Bewegungen dafür genauer aus.
- Glatte Schuhe oder dicke Socken: Ein glatter Boden ist eine große Hilfe. **Nimm Socken mit.**
- Der Oberkörper ist immer aufrecht. Schau gerade aus - Facing Forward. Lehne Dich nicht zu weit vor oder zurück. Schauge nicht gebeugt nach unten.
- Dein Gewicht sollte möglichst gleichmäßig auf beiden Beinen/Füßen verteilt sein.
- Deine Bauchmuskeln sind während des Shuffles immer angespannt.
- Versuche direkt zu Anfang die Arme als Counter-Balance und zur Unterstützung mit einzubeziehen (*Es geht dabei mehr um Schwung und „Low Impact“, Gleichgewicht und Bounce als um das Arm-Styling während des Tanzens. Das kommt später*)
- Versuche die Füße möglichst flach am Boden zu halten.
- Nicht springen und nicht stampfen.
- Denke mehr an Sliding als an Hopping.
- Lass die Erdanziehungskraft die Arbeit verrichten.
- Mache alles so locker wie möglich.
- Für einen sogenannten „Low Impact“, also geringere Belastungen beim Tanzen, soll der Hop oder die Mittel/Intermediate Position nur die Haftung zum Boden überwinden.
- Nicht die Knie am Anfang zu hoch anheben. Das erzeugt meist nur zu viel Impact.
- Während sich die Hüften bei einigen Moves drehen, bleibt der Oberkörper gerade. z.B. beim Diagonal Running Man oder Polly Pocket
- Beide Füße bewegen sich oft gleichzeitig.
- Mache einen Move pro Beat.
- Es ist normal, dass Shuffle Dich am Anfang schnell aus der Puste kommen lässt.
- Benutze, wenn verfügbar, Tape (Klebestreifen) zur Unterstützung und Orientierung.
- Tanze mit und zu Musik, die einen guten Beat hat und nicht zu schnell ist.

Unsere / Deine ersten Moves – Part 1 und Part 2



- Running Man in verschiedenen Versionen
- T-Step in verschiedenen Richtungen (Travelling T-Step, Clock – Taping)
- Criss-Cross
- Charleston
- Happy Feet
- Polly Pocket
- V-Step
- Switch Blades oder Scissors
- N-Step Variante
- Y-Step
- W-Step
- Heel, Toe - Slide, Bounce
- Double Moves...
- Erste Kombinationen, um Sicherheit und etwas Struktur zu bekommen.
- Varianten der Grundformen lernen.
- Transition und Optionen aus verschiedenen Positionen
- Arm Movement
- No Rules

Tipps

- Übe die Moves erst langsam, mit halber Geschwindigkeit und auch in längeren Phasen z.B. ganzen 8 Counts oder auch länger...
- Die Geschwindigkeiten sind Half-Time, Single-Time und Quarter-Time
- Übe die Transitions, also die Übergänge von Move zu Move von der Finalposition (1, 2, 3, 4...) und auch von der Intermediate (&) Position.
- Übe die ersten Kombinationen, um Sicherheit und Routine zu bekommen.
- Kombiniere Deine Lieblingsmoves zu eigenen Phrases. **Viel Spaß.**