

SOLO TANZEN - Beats, Steps und Bounce verstehen

*Beat, Rhythmus, Counts und Groove verstehen – für Modern
Line Dance und Shuffle Dance Low Impact*

Klaus Thiesing

Impressum

SOLO TANZEN - Beats, Steps und Bounce verstehen

Beat, Rhythmus, Counts und Groove verstehen – für Modern
Line Dance und Shuffle Dance Low Impact

© 2026 Klaus Thiesing 1. Auflage 2026

Text und Konzeption: Klaus Thiesing Covergestaltung: Klaus
Thiesing Satz und Gestaltung: Klaus Thiesing

Redaktion und Manuskriptbearbeitung

Klaus Thiesing, unterstützt durch KI (ChatGPT/OpenAI).
Inhalt, fachliche Aussagen und Endredaktion liegen in der
Verantwortung des Autors.

ISBN: 9798177195452

Urheberrecht

© 2026 Klaus Thiesing. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk
ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der
gesetzlich zulässigen Fälle bedarf der vorherigen Zustimmung
des Autors. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung,
Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen sowie die vollständige oder
auszugsweise Verbreitung des Werkes.

- Kapitel 1 Irgendwo da drin steckt ein Beat
- Kapitel 2 Der Bewegungsablauf Gehen
- Kapitel 3 Feel the Beat
- Kapitel 4 Bounce – worüber der Trainer ständig redet
- Kapitel 5 Du startest nicht auf der 1
- Kapitel 6 Wo zum Teufel ist die 1?
- Kapitel 7 Counter-Balance – deine eingebaute Stabilitätskontrolle
- Kapitel 8 Steps und Moves
- Kapitel 9 Guckst du scheiße, fährst du scheiße
- Kapitel 10 Geh einfach die Straße runter
- Kapitel 11 Wuppertal kann tanzen
- Kapitel 12 6 Counts, 8 Counts – und kein Taschenrechner
- Kapitel 13 Dein Kopf liebt Bauklötze
- Kapitel 14 Das ist mir zu schnell!
- Kapitel 15 Wenn die Füße den Mund halten
- Kapitel 16 Mach die Musik sichtbar
- Kapitel 17 Es darf gerne so aussehen, als würde es euch Spaß machen
- Kapitel 18 Du brauchst keine hundert Rhythmen
- Kapitel 19 Falls du es mal probieren möchtest
- Kapitel 20 Shuffle Dance: Micro-Bouncing – alles auf Anfang

Prolog

„Ich möchte tanzen. Ich bin aber Anfänger.“

Diesen Satz, der sich wie eine vorweggenommene Entschuldigung anhört, höre ich erstaunlich oft. Meist klingt er nicht wie eine Vermutung, sondern wie eine medizinisch bestätigte Diagnose. Dabei können die meisten Menschen längst ziemlich viele Dinge, die sie zum Tanzen brauchen. Sie können gehen, stehen bleiben, das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern, die Richtung wechseln und das Gleichgewicht halten. Das Problem beginnt häufig erst, wenn Musik dazukommt und jemand sagt: „Jetzt tanzen.“

Plötzlich übernimmt der Kopf die Geschäftsführung. Welcher Fuß? Welche Richtung? War das jetzt die 1? Was machen meine Arme? Warum können das die anderen? Und während im Kopf eine Krisensitzung läuft, wird der Körper immer steifer.

Das kenne ich aus meinem Unterricht sehr gut. Menschen, die wenige Minuten vorher vollkommen selbstverständlich durch den Raum gegangen sind, schauen plötzlich angestrengt auf ihre Füße.

Ziel

So möchte ich tanzen.

Locker, sicher und mit einem guten Gefühl zur Musik bewegen. Viele Choreos selbstständig in der Gruppe tanzen.

Wahrnehmung

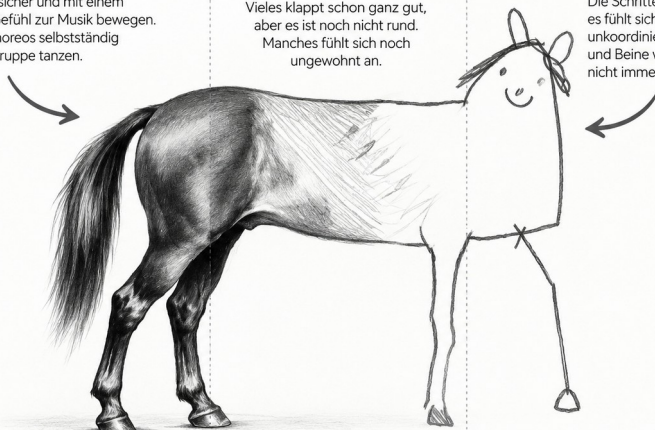
Wie ich mich im Unterricht oft fühle.

Vieles klappt schon ganz gut, aber es ist noch nicht rund. Manches fühlt sich noch ungewohnt an.

Umsetzung

So tanze ich (noch).

Die Schritte sind da, aber es fühlt sich manchmal noch unkoordiniert an. Kopf, Arme und Beine wollen noch nicht immer zusammen.



Das Ergebnis

Ein runder, harmonischer Tanzstil, der leicht aussieht – und sich auch so anfühlt.

Der Weg

Schritt für Schritt lernen, üben und dranbleiben.

Ganz normal am Anfang

Es aussieht (und fühlt sich) noch nicht perfekt an – und genau das ist Teil des Lernprozesses.

Du wirst das schaffen. Auf jeden Fall.

Natürlich musst du neue Bewegungen lernen. Natürlich braucht das Wiederholung. Aber Tanzen beginnt nicht damit, möglichst viele Schritte auswendig zu können. Es beginnt damit, Musik und Bewegung miteinander zu verbinden. Genau darum geht es in diesem Buch.

Erst verstehen, dann machen.

Wenn ich eine Bewegung lerne, möchte ich wissen, warum sie funktioniert. Was passiert mit dem Gewicht? Welcher Fuß ist frei? Woher kommt der Schwung? Warum funktioniert eine Bewegung bei langsamer Musik noch problemlos und fühlt sich bei höherem Tempo plötzlich unmöglich an?

Diese Fragen interessieren mich nicht aus akademischem Ehrgeiz. Ich möchte Bewegungen einfacher machen.

Denn oft steckt hinter einem vermeintlich komplizierten Tanzproblem ein erstaunlich einfacher Zusammenhang. Wenn du ihn erkennst, entsteht dieser schöne Moment:

„Ach so.“ Genau diese Momente möchte ich dir mit diesem Buch ermöglichen.

Dabei werden wir Bewegungen manchmal auseinandernehmen. Wir beschäftigen uns mit Beat und Rhythmus, Gewichtswechseln, Bounce, Balance, Übergängen und einigen anderen technischen Grundlagen. Aber wir tun das nicht, damit du beim Tanzen über möglichst viele Fachbegriffe nachdenkst. Im Gegenteil.

Verstehen soll Denken nicht vermehren. Es soll unnötiges Denken irgendwann reduzieren.

Dein Körper weiß schon ziemlich viel

Viele Dinge, über die wir sprechen werden, macht dein Körper im Alltag längst automatisch. Beim Gehen wechselst du dein Gewicht. Wenn du das Gleichgewicht verlierst, reagieren deine Arme. Vor einem Richtungswechsel bereitest du deinen Körper vor, ohne darüber einen Vortrag zu halten. Beim Tanzen nutzen wir dieselben Fähigkeiten. Wir bringen sie nur in einen neuen Zusammenhang.

Die Musik gibt uns dabei einen zeitlichen Rahmen. Wir lernen, den Beat herauszuhören, ihn im Körper zu spüren und unsere Bewegung mit ihm zu verbinden. Später kommen Rhythmen, Moves und längere Folgen dazu. Aber die Grundlage bleibt erstaunlich überschaubar.

Das ist eine gute Nachricht. Du musst nicht hundert verschiedene Dinge lernen, bevor Tanzen anfangen darf, sich nach Tanzen anzufühlen.

Spaß von Anfang an

Kapitel 1

Irgendwo da drin steckt ein Beat

Musik kann ganz schön voll sein.

Da singt jemand. Ein Bass läuft darunter. Schlagzeug, Gitarre, Klavier oder Bläser kommen dazu. Vielleicht klatscht irgendwo jemand, vielleicht passiert rhythmisch noch etwas im Hintergrund. Und mitten in diesem ganzen schönen Durcheinander sollst du nun etwas finden, das angeblich völlig selbstverständlich ist:

den Beat.

Wenn du ihn nicht sofort hörst, bist du damit nicht allein. Das Problem ist häufig nicht, dass kein Beat da wäre. Du musst lernen, ihn aus all den anderen Informationen herauszufiltern. Deshalb nehmen wir die Musik für einen Moment weg.

Klick. Klick. Klick. Klick.

Stell dir ein Metronom vor. Oder benutze tatsächlich eines. Es macht nichts weiter als:

Klick. Klick. Klick. Klick. Immer im gleichen Abstand.

Geh dazu durch den Raum. Bei jedem Klick setzt du einen Fuß auf: rechts, links, rechts, links. Mehr nicht. Jetzt klatscht du bei jedem zweiten Klick in die Hände. Das wäre in diesem Beispiel immer auf links. Auch das ist noch kein Hexenwerk.

Was du dabei erlebst, ist die Grundlage, die wir brauchen. Der Beat gibt dir ein gleichmäßiges zeitliches Raster. Du kannst dich daran orientieren, ohne eine komplizierte Bewegung zu kennen.

Das kannst du wahrscheinlich längst. Wenn irgendwo Musik läuft und dein Fuß regelmäßig mitwippt, hast du bereits etwas gefunden, worüber wir hier sprechen.

Das Metronom ist in der Musik versteckt

Mit Musik wird die Sache interessanter. Das gleichmäßige Raster ist nicht verschwunden, aber es wird von vielen anderen Dingen umgeben.

Genau deshalb ist ein Metronom für den Einstieg so praktisch. Es gibt nichts, was dich ablenkt. In einem Song musst du lernen, aus dem Gesamtklang das herauszuhören, woran du deine Bewegung orientieren kannst.

Dabei helfen häufig Schlagzeug und Bass. Sie geben dir Anhaltspunkte, an denen du dich festhalten kannst. Bei manchen Songs springt dir der Beat geradezu entgegen. Bei anderen musst du genauer hinhören. Beginne mit Musik, bei der es dir leichtfällt.

Musik-Tipp

Sermonette – Earl Grant

Hör den Song zunächst einfach an. Versuch nicht zu tanzen. Such nur die Regelmäßigkeit. Wenn du glaubst, sie gefunden zu haben, klatsch mit. Dann geh dazu. Ein Schritt pro Beat. Wenn das funktioniert, hast du für den Moment genug erreicht.

Zählen ist ein Werkzeug

Aus dem gleichmäßigen Beat können wir Counts machen:

1, 2, 3, 4 ...

oder später:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.