



ÜBUNG: Der Schlüssel zum Gleichgewicht

Ein großer, wenn nicht sogar DER Schlüssel zum Gleichgewicht beim Tanzen ist: dein Gewicht voll verlagern – immer von einem auf den anderen Fuß! Nur einen Schritt nach dem anderen. Dann kannst du kraftvoll und ausbalanciert die nächste Bewegung machen. So bekommst du auch schnellere Moves, Drehungen und komplexe Bewegungsabläufe hin, deine Füße können im wahrsten Sinne des Wortes Schritt halten. Und das macht Spaß! Du verstehst Tanzschritte leichter und schneller. Und du stehst nie zwischen deinen zwei Füßen. So ein „Zwischen-Stand“ würde dich auf Dauer umhauen. Du hast dann ja keine klare Position. Also: Füße gut setzen. Stabil und bewusst. Sonst haut's uns von den Füßen.