



## News aus der Linedance Ausbildungs-Kommission

Während unsere Linedance Azubis schon bald im Endspurt sind – der erste Teil der Abschlussprüfung ist auf Ende August 2024 angesetzt –, sind wir mittendrin, sämtliche Dokumente ins Französische zu übersetzen. Die Ausbildung zum Professeur(e) de Line Dance diplômé(e) swissdance wird dann voraussichtlich Anfang 2025 starten können.

News in Kürze auf [swissdance.ch/fr](http://swissdance.ch/fr)

# Spiraldynamik Krankheitsbild Kreuz

## Lendenwirbel sind Alleskönner – ausgenommen Rotation

Fehlt die Drehbeweglichkeit im Brustkorb und im oberen Rücken, werden Drehbewegung ins Kreuz zwangsverlagert. Kommen eingesteifte Hüftgelenke hinzu, gerät



das Kreuz ins Kreuzfeuer zwischen starrem Brustkorb und unbeweglichen Hüften: Das bedeutet zunächst Verspannung und Muskelschmerz, dann Verschleiss und Bandscheibenprobleme, schliesslich Arthrose, Facettengelenksyndrom, degeneratives Wirbelgleiten und Spinalkanalstenose.

Spiraldynamik® stärkt Ihnen nachhaltig den Rücken.

Die Ausbildung zum Paartanzlehrer/zur Paartanzlehrerin mit eidgenössischem Fachausweis beinhaltet vier Tage, jene zum Dipl. Linedance Lehrer/ zur Dipl. Linedance Lehrerin swissdance einen Tag Unterricht in Spiraldynamik®. Weitere Spiraldynamik®-Seminare bei swissdance auf Anfrage.

# Tanz dich gesund (1. Teil)

## Weshalb Tanzen eine der besten Sportarten ist, um sich ein Leben lang glücklich zu machen.

Text: Martin Zinser, Schweizer Tanzsportverband STSV, Bilder: swissdance

Er ist oft gereizt, vergisst wichtige Dinge, hat etwas viel Fett auf den Rippen, sein Rücken schmerzt, es fehlt ihm an sozialen Kontakten. Symptome eines Menschen, der nicht tanzt. Und ganz bewusst in der männlichen Form geschrieben, weil viele Männer (noch) nicht tanzen. Aber – Tanzen ist im Trend und kann die körperliche und geistige Gesundheit von Männern und Frauen nachhaltig stark beeinflussen.

Diese eingangs medizinisch-psychologisch etwas salopp formulierte Beschreibung eines Nichttanzenden zeigt im Umkehrschluss, was Tanzen erwirken kann. Wer seinen Körper regelmässig zu musikalischen Rhythmen



bewegt, wer sich mit einer Tanzpartnerin oder einem Tanzpartner oder in Gruppen zusammenfindet und regelmässig tanzt, bewirkt mit diesem Tun einiges – und dies eigentlich ganz unbewusst.

### Verbandsärztin bestätigt Vorteile

Eine der kompetentesten Ansprechpersonen in medizinische Fragen im Schweizer Tanzsport ist Dr. med. Sarah Schwab-Müller. Sie ist in erster Linie die Ansprechperson für die Nationalkader, Schaltstelle bei medizinischen Fragen und sichert zudem die medizinische Notfallbetreuung der lizenzierten Paare bei Schweizer Meisterschaftsturnieren. „Tanzen beansprucht Körper und Geist gleichermaßen, Tanzen ist ein anspruchsvoller ganzheitlicher Sport“, bestätigt sie. „Tänzer sind koordinativ gefordert, müssen sich rhythmisch und im Ausdruck passend zur Musik bewegen sowie auf die Bewegungen der Mitanzenden reagieren und interagieren. Das ist sehr anspruchsvoll und fördert deshalb neben der Physis auch kognitiv-motorische Fähigkeiten.“

Wer tanzt, exponiert sich in der Gruppe, aber auch gegenüber dem Publikum. Deshalb braucht es gerade im Freizeitbereich zunächst auch etwas Überwindung, die eigene Komfortzone zu verlassen. Dabei lerne man aber quasi spielerisch, so Schwab-Müller, im Alltag mit Stress besser umgehen zu können. Die Toleranzschwelle gegenüber „dem alltäglichen Druck von aussen“ liegt bei Tänzerinnen

und Tänzern nicht nur im kompetitiven Sport höher.

Viele Tänzerinnen und Tänzer leiden unter Problemen mit den Füessen und Sprunggelenken. Einige Karrieren stagnierten aus diesem Grund oder mussten sogar beendet werden. Der Prävention kommt an dieser Stelle eine hohe Bedeutung zu. Trainingseinheiten, die sich bewusst der Kräftigung und dem Aufbau der genannten Strukturen widmen, helfen den Tanzenden nicht nur, die Leistung zu verbessern, sondern sorgen auch für die „Nachhaltigkeit“ im Sport.

Teil zwei in der nächsten Ausgabe



# The Dancehall Doctor



## On The Fields (Lee Matthews)

Musik & Text: Lee Matthews

Lee Matthews, geboren als Lee Mulhern am 12. Juni 1988 in Omagh, Nordirland, ist ein Singer/Songwriter, der bereits im Alter von acht Jahren unter seinem Geburtsnamen als Wunderkind auftrat und Pop- und Country-Songs in vielen irischen und britischen Radio- und Fernsehshows sang. Im Alter von 17 Jahren startete er eine Reihe von Musikprojekten mit dem Ziel, als Teil einer internationalen Boyband bekannt zu werden. Nach dem Scheitern dieser Projekte startete er unter dem Namen Lee.M eine Solokarriere und bildete kurzzeitig das Elektropop-Duo NXT-GEN mit Pete Doherty.

2001 nahm er im Alter von 13 Jahren an einem Silvesterkonzert in Las Vegas teil, bei dem auch Barbara Streisand, Billy Joel und Neil Diamond auftraten. Nach mehreren Zwischenstationen mit Studium, einigen Bandprojekten und der Zusammenarbeit mit vielen etablierten Künstlern wurde er 2013 schliesslich als Lee Matthews Teil der Country-Musikszene in Irland und veröffentlichte zwei Alben sowie eine Reihe von Singles.

In nur einem Jahr 2014/2015 hatte er fünf Nummer-eins-Hits im Irish-Country-Download, darunter die selbst geschriebenen Tracks *That Country Girl* und *There's Irish In Our Eyes*. Seine erste Hitsingle *The Irish Way* wurde bei den Irish Hot Country Awards als „Best Original Single“ ausgezeichnet.

(Quelle: Wikipedia)

*On The Fields* ist eine fröhliche Polka, also 2/4-Takt, mit einem Tempo von 104 bpm (52 BPM) und einer Dauer von 3:03 Minuten aus dem Jahr 2021. Die Besetzung besteht aus Solo- und Backgroundgesang sowie Schlagzeug, Fiddle, E-Gitarre, Rhythmusgitarre und Bassgitarre. Da die musikalische Aufteilung nicht geradlinig auf acht oder 16 Takte erfolgt, benötigt die Choreografie ein paar Anpassungen, was bei der vorliegenden Choreografie auch berücksichtigt wurde. So setzt der Tanz erst bei Beginn der ersten Strophe ein, und die eingebauten Unregelmässigkeiten werden durch Restarts und Tags kompensiert.

Text: Gunar Haas

### Musikalische Aufteilung

- 2 Takte Intro
- 8 Takte Refrain
- 9 Takte Instrumentalteil
- 16 Takte Strophe
- 16 Takte Refrain
- 9 Takte Instrumentalteil
- 16 Takte Strophe
- 16 Takte Refrain
- 11 Takte Break
- 8 Takte Gitarrensolo
- 8 Takte Fiddle-Solo
- 16 Takte Refrain
- 16 Takte Refrain
- 4 Takte Outro

## Country+Style - Linedance Charts

März 2024

Diesen Monat	Beginner	Letzten Monat
1	Bottom Of The Bottle	2
2	I'm On My Way	4
3	Reunited	1
4	Some Kind Of Wonderful	3
5	Always Humble	7
6	Drinking With Dolly	12
7	Bonaparte's Retreat	16
8	Never Drinking Again	-
9	Kissed A Cowboy	-
10	Things	-
11	Golden Wedding Ring	5
12	Come Dance With Me	6
13	Coffee Days & Whiskey Nights	8
14	Whiskey Bridges	9
15	American Kids	11
16	Country Boy Lovin'	20
17	Lucky Lips	-
18	Desirable	10
19	Best Of Us	14
20	When You Smile	17

Diesen Monat	Improver	Letzten Monat
1	Drinkaby	3
2	Storm And Stone	2
3	Mama & Me	4
4	Jersey Giant	1
5	Double Devil	5
6	Get In Or Get Out	10
7	Give Me Your Tempo	6
8	Nickajack	9
9	Corn	17
10	Aberdeen	8
11	Country Nights	-
12	Codigo	-
13	Wrong Direction	11
14	Waterfall	12
15	Gypsy Queen	18
16	If You Believe	19
17	Playboys	20
18	Little Burrito	-
19	Un Poquito	-
20	New Friends	-

Diesen Monat	Intermediate	Letzten Monat
1	Irish Boots	2
2	3 Tequila Floor	1
3	Around The Fire	7
4	Dim The Lights	5
5	When You're Drunk	10
6	Telling On My Heart	4
7	Bring Down The House	3
8	Knock Off	15
9	Everyone Needs A Hero	-
10	House Of Cards	-
11	Diamonds In A Whiskey Glass	6
12	Doctor, Doctor	8
13	Crystal Cha	13
14	Mr. Funky	14
15	Nothing But You	16
16	Zanzare	19
17	No Body	20
18	My Broken Heart	-
19	1 2 Snap	-
20	Brunch	-

Alle Angaben ohne Gewähr.

# What's New?

Seit Anfang 2018 gestalten wir die Linedance-Charts repräsentativer, indem wir uns bei den DJs und Teachern umhören und nachhaken. Das Dancesheet enthält einen kürzlich erschienenen Tanz, der es bis jetzt noch nicht in die Charts geschafft hat. Dies wollen wir ändern! Viel Spass beim Nachtanzen.

Ihr wollt auch auf der Liste der teilnehmenden Personen mit Namen und Webadresse präsent sein? Mail an [brigitta@countrystyle.ch](mailto:brigitta@countrystyle.ch) genügt, und Ihr werdet monatlich zu Euren Top-20-Tänzen befragt. Vielen Dank für Eure Mithilfe.



Wir danken den unten stehenden Linedance-Clubs und -Schulen für ihre unkomplizierte Mitarbeit bei der Erstellung der Linedance-Charts:

- [andrea.linedance](http://andrea.linedance)
- [andrealinedance.weebly.com](http://andrealinedance.weebly.com)
- Art-Go Line Dance
- [www.art-go-linedance.ch](http://www.art-go-linedance.ch)
- Colorado Linedance
- [www.linedance-colorado.ch](http://www.linedance-colorado.ch)
- Country-Line-Dancing Neftenbach
- [www.country-dancing.ch](http://www.country-dancing.ch)
- Crazy Chicken Dancers
- [www.crazy-chicken-toggenburg.ch](http://www.crazy-chicken-toggenburg.ch)
- Dance It Easy
- [www.dance-it-easy.ch](http://www.dance-it-easy.ch)
- Dancing Heaven
- [www.dancing-heaven.ch](http://www.dancing-heaven.ch)
- Dizzy Dancers, Mutterz
- [www.dizylinedancers.ch](http://www.dizylinedancers.ch)
- Dizzy Dancers, Reinach
- [www.dizylinedancers.ch](http://www.dizylinedancers.ch)
- Esti's Tanzschule
- [www.estitanzschule.ch](http://www.estitanzschule.ch)
- Gürbe Valley Dancers
- [www.guerbevalleydancers.ch](http://www.guerbevalleydancers.ch)
- Heart Stompers
- [www.heartstompers.ch](http://www.heartstompers.ch)
- Kickin' Kountry Klub
- [www.kickers.ch](http://www.kickers.ch)
- Klubschule Aarau-Baden
- [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)
- LiZi's Linedance
- [www.lizis-linedance.ch](http://www.lizis-linedance.ch)
- Lucky Boots Dancers
- [www.lucky-boots.ch](http://www.lucky-boots.ch)
- music&motion
- [www.musicandmotion.ch](http://www.musicandmotion.ch)
- ONE TWO Line Dance
- [www.onetwo-linedance.ch](http://www.onetwo-linedance.ch)
- Skippy-Dancers
- [www.skippy-dancers.ch](http://www.skippy-dancers.ch)
- Tanzschule Side-Step
- [www.side-step.ch](http://www.side-step.ch)
- Westbound Firefeet
- [www.wbff.ch](http://www.wbff.ch)
- Wild-Wild-West-Dancers
- [www.wild-wild-west-dancers.ch](http://www.wild-wild-west-dancers.ch)

## On the Fields

**Choreografie:** Colin Ghys & Ivonne Verhagen

**Beschreibung:** Improver/32 Schläge/4 Wände

**Musik:** *On the Fields* (Lee Matthews)

**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach 38 Taktschlägen.



### Rock Forward, Rock Side, Behind-Side-Cross, Step-Touch-Back-Kick, Behind-Side-Cross

- 1 & Schritt nach vorn mit rechts, Gewicht zurück auf den linken Fuss
  - 2 & Schritt nach rechts mit rechts, Gewicht zurück auf den linken Fuss
  - 3 & 4 Rechten Fuss hinter linkem kreuzen, Schritt nach links mit links, rechten Fuss über linkem kreuzen
  - 5 & Schritt nach schräg links vorn mit links, rechten Fuss neben linkem auf tippen
  - 6 & Schritt nach schräg rechts zurück mit rechts, linken Fuss nach schräg links vorn kicken
  - 7 & 8 Linken Fuss hinter rechtem kreuzen, Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuss über rechtem kreuzen
- Ende:** Der Tanz endet nach „3 & 4“ (3 Uhr); zum Schluss die Endsequenz tanzen.

### Side & Back, ¼ Turn L & Step, Step-Pivot ½ L, Step-Pivot ¼ L

- 1 & 2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuss an rechten heransetzen, Schritt zurück mit rechts
- 3 & 4 ¼ Drehung links und Schritt nach links mit links, rechten Fuss an linken heransetzen, Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
- 5–6 Schritt nach vorn mit rechts, ½ Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links) (3 Uhr)
- 7–8 Schritt nach vorn mit rechts, ¼ Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links) (12 Uhr)

### Walk 2, Mambo Forward, Coaster Step, Step-Pivot ¼ L

- 1–2 2 Schritte nach vorn (r-l)
  - 3 & 4 Schritt nach vorn mit rechts, Gewicht zurück auf den linken Fuss, Schritt zurück mit rechts
  - 5 & 6 Schritt zurück mit links, rechten Fuss an linken heransetzen, kleinen Schritt nach vorn mit links
  - 7–8 Schritt nach vorn mit rechts, ¼ Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links) (9 Uhr)
- Restart:** in der 3. Runde (6 Uhr) – nach „1–2“ abbrechen und von vorn beginnen  
**Restart:** in der 6. Runde (12 Uhr) – nach „5 & 6“ abbrechen und von vorn beginnen

### Rock Across-Side R + L, Point & Point & Brush-Ball-Change

- 1 & 2 Rechten Fuss über linkem kreuzen, Gewicht zurück auf den linken Fuss, Schritt nach rechts mit rechts
  - 3 & 4 Linken Fuss über rechtem kreuzen, Gewicht zurück auf den rechten Fuss, Schritt nach links mit links
  - 5 & Rechte Fussspitze rechts auf tippen, rechten Fuss an linken heransetzen
  - 6 & Linke Fussspitze links auf tippen, linken Fuss an rechten heransetzen
  - 7 & 8 Rechten Fuss nach vorn schwingen/Knie anheben, rechten Fuss an linken heransetzen, Schritt auf der Stelle mit links
- Wiederholung bis zum Ende – immer noch mit einem Lächeln!**

### Ending/Ende

#### Rock Side, Sailor Step Turning ¼ L

- 5–6 Schritt nach links mit links, Gewicht zurück auf den rechten Fuss
- 7 & 8 Linken Fuss hinter rechtem kreuzen, ¼ Drehung links und rechten Fuss an linken heransetzen, Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)



## Unruhe im Glied

Dass sich um Linedance grosse oder kleine Mythen ranken, wäre vielleicht etwas gar dick aufgetragen. Tatsache ist aber, dass sich am 15. März 2024 im MythenForum, Schwyz zahlreiche Tänzer und Tänzerinnen aus der Region einfanden und viel Leben in die Bude und Bewegung in die Reihen brachten. [www.linedance-colorado.ch](http://www.linedance-colorado.ch)



## Keine Einsiedlerin

Auch wenn der Ortsname der Klostersgemeinde im Kanton Schwyz etwas anderes andeuten mag, schätzen deren Bewohner aktive Gemeinschaftserlebnisse durchaus. Und es müssen auch nicht immer Gottesdienste oder Langlaufveranstaltungen sein. Den örtlichen Linedancern und Linedancerinnen, die sich im Dancing Heaven bei Daniela Waser (L.) zu Unterricht, Workshops und vielem mehr einfinden und in Form halten, steht der Sinn am Ende mehr nach geselligen Veranstaltungen wie Country-(Dance-)Nights, um die Früchte schweisstreibender Übungseinheiten locker einzufahren. [www.dancing-heaven.ch](http://www.dancing-heaven.ch).



## Und dem Herrn gefiel, was er sah

Reto Gloor, Kirchenpfleger der reformierten Kirche Wettswil/ZH organisierte am 14. April 2024 diesen gelungenen „Wolf Solo“-Country-Anlass mit Linedancern. Erwartet wurden circa 60 Gäste, gekommen sind fast 100. Von Anfang an ist der Funken übergesprungen, und es wurde ein toller Anlass mit den Dancern von Astrid Romy Diener aus Wettswil.

Wolf mit den Linedancern von Astrid Romy Diener (rechts neben Wolf).

# Sei keine Bitch

Linedance könnte 2024 das bemerkenswerteste Jahr erleben seit 1992. Damals trat Billy Ray Cyrus mit *Achy Breaky Heart* einen Linedance-Boom los. Diesmal sind es allerdings zwei Frauen, die Feuer unter den Sohlen machen.

Text: Thomas Kobler



**S**tichtag 27. März 2024 standen sie auf Platz eins und zwei der iTunes-Country-Charts. Zuerst Beyoncé mit ihrer Nummer-eins-Country-Überraschung *Texas Hold 'Em* und gleich dahinter Dasha mit *Austin*. Auf der einen Seite der R&B-Weltstar, auf der andern eine TikTok-Emporkömlingin.

Während Beyoncé's Albumprojekt „Act II: Cowboy Carter“ allein schon deshalb für viel Aufsehen sorgte, weil das Country-Genre nicht wirklich ihr angestammtes ist, war es in Dashas Fall ein heutzutage bereits als hoffnungslos oldschool betrachteter kleiner Tanzclip auf der gegenwärtig grössten Wisch-und-weiter-Plattform im World Wide Web. Dieser verbreitete sich – „ging viral“ –, nachdem das Lied letzten November als Einstimmung auf ihre EP „What Happens Now?“ erschienen war. Mittlerweile geschuhplatterlt gefühlt die globale Jugend zu dem Ohrwurm. Wie 2019, damals landete Blanco Brown mit *The Git Up* und entsprechenden Tanzschritten einen viralen Hit auf TikTok. In einer Version jenes Songs war seine flippige Tanzpartnerin eine kaum bekannte Nashville-Nachwuchssängerin in Schlaghosen namens Lainey Wilson.

Ob *Austin* cool ist, weil Country derzeit als cool gilt, oder der neue Coolness-Faktor des Genres dazu führte, dass der Ohrwurm derart einschlug bei der Ge-



Dasha



neration TikTok, lässt sich kaum sagen – und ist auch nicht wichtig. Entscheidend ist, dass Dasha dazu beigetragen hat, die Patina, die in der Corona-Zeit über der Linedance-Szene entstand, weiter abzutragen. Als dann auch noch „Queen Bey“ mit ihrem Schachzug, dass auf „Act II: Cowboy Carter“ (Erscheinungsdatum: 29. März 2024) Country-Musik zu hören sein werde, bereits vor Wochen die Welt überraschte, war das Aufsehen natürlich gross. Wer Lainey Wilson bisher vielleicht nicht ganz abgenommen hatte, dass Country neuerdings wieder cool sei, der musste spätestens jetzt frisch über die Bücher.

Diese Überraschung sorgte für allerlei Gemütszustände. Von Ungläubigkeit über Freude bis hin zu Entsetzen in erzkonservativen Country-Kreisen war alles vertreten. Es versetzte die sozialen Netzwerke kurz in einen Zustand fiebriger Aktivität und sorgte am Erscheinungstag sogar für Schlagzeilen in der SRF-Tagesschau (siehe CH-News, Seite 12). Für

die einen grenzte es an Blasphemie, andere sahen darin die Rache der Königin, weil sie sich vor einigen Jahren beim 50-Jahr-Jubiläum der CMA Awards in Nashville öffentlich vor den Kopf gestossen gefühlt hatte.

Im „Beyhive“, dem Bienenstock, wie die Fanszene von Beyoncé heisst, ging es jedenfalls drunter und drüber. Die Königin selbst blieb cool wie Country und veröffentlichte dafür ein heisses Musikvideo mit einigen neuen Linedance-Garderobenideen für die laufende Saison. Adidas mag künftig out sein bei der deutschen Fussballnationalmannschaft, dafür könnte ganz cool der Einstieg in die Country-Outfits gelingen. Der Königin sei Dank. Eins ist jedenfalls sicher: Mit strassbesetzten Jeans ist man heuer nicht ganz bei den (jungen) Leuten mit Freude an Bewegungsritualen in ausgerichteten Menschenreihen. Und wenn man die Choreografien zu *Austin* und *Texas Hold 'Em* nicht bis spätestens zum Trucker & Country Festival Ende Juni in Interlaken draufhat,

möglicherweise auch nicht. Man könnte ja in der „Tagesschau“ landen.

Fortgeschrittenen könnten die beiden Songs noch mehr Freude machen, weil sie eine Menge Interpretationsspielraum lassen, sich tänzerisch vermehrt individuell in Szene zu setzen. Man könnte sie nämlich auch problemlos solo tanzen mit passenden coolen Bewegungsabläufen aus dem eigenen Linedance-Bewegungssatzkasten, sollten einmal Gspänli fehlen. Was aber kaum je vorkommt, wenn eine Country-Band oder -DJ Musik machen.

All denen, die vielleicht noch einen zusätzlichen Ansporn bräuchten, um wieder aufs Parkett und voll in die Linedance-Gänge zu kommen, sei gesagt: Eine bessere Motivation als in diesem Jahr wird es vermutlich so schnell nicht mehr geben. Wie meint doch die Queen im *Texas Hold 'Em*-Video wenig höfisch: „Don't be a bitch come take it to the floor now – Woo!“

Bei *Country Style* wirkt Ihre Werbung länger ...

... einen ganzen Monat lang. ☎ 061 403 10 21

country music  
mit DJ TEX

DJ Tex für Linedance Parties,  
Geburtstage, Firmenanlässe,  
Konzerte usw.

Linedance Teacher auch  
an Ihrem Event

Roland Hofele  
www.djtex.ch  
roland@djtex.ch, 076 374 11 19

Exklusive  
Ledergürtel

Marlene Beck | Zürcherstrasse 77 | 8640 Rapperswil  
055 211 10 60 | marlene.beck@leder-art.ch | www.leder-art.ch