

News aus der Linedance Ausbildungs-Kommission

Am 17. August 2024 startet der erste Teil der Abschlussprüfung für die zukünftigen dipl. Linedance Lehrer/-innen swissdance. Der zweite Teil findet dann am Wochenende vom 14./15. September 2024 statt. Wir wünschen allen Kandidaten ein gutes Gelingen! Die neue Ausbildung startet dann schon im Januar 2025. Infos und Anmeldungen auf swissdance.ch unter Ausbildungen.

Spiraldynamik: Knie

Das Knie kann nichts dafür! Es muss ausbaden, was von den Füßen und Hüften an Fehlbelastung kommt.

Dafür ist es raffiniert gewappnet – kluger Gebrauch vorausgesetzt: Oberschenkel dreht nach aussen, Unterschenkel nach innen. So kann der innere Meniskus drehen, der äussere gleiten, und die Kreuzbänder können das Knie von innen stabilisieren.

Eine Umkehr der Beinspirale mit nach innen schielenden Kniescheiben und nach aussen zeigenden Fussspitzen greift Sehnenansätze, Seitenband, Menisken und schliesslich den Knorpel an.

Spiraldynamik® hilft Ihren Knien wieder auf die Beine.



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.

Von Trampelpfaden und Autobahnen

Wie unser Gehirn eine Choreografie speichert. Und wieder vergisst.

Text: Markus Kohler, dipl. Linedance Lehrer swissdance, Ext. Vorstand swissdance

Du hast Dich sicher schon öfter gefragt, wie unser Gehirn eine Choreo speichert und auch nach einem längeren Zeitraum meist fehlerfrei wieder abrufen kann. Bei dieser Gelegenheit hast Du aber auch schmerzhaft feststellen müssen, dass auf der anderen Seite Choreos auch in kurzer Zeit wieder in Vergessenheit geraten können. Beim genaueren Hinschauen hast Du erkannt, dass es die Choreos sind, die Du wenig tanzt oder nie richtig gelernt hast. Das leuchtet ein. Was hat das nun mit Trampelpfaden und Autobahnen zu tun? Du musst keine Hirnforscherin, kein Hirnforscher sein, um das zu verstehen.

Bereits im Mutterleib beginnt sich unser Gehirn zu entwickeln. Äussere und innere Einflüsse werden bereits nach wenigen Monaten als neuro-

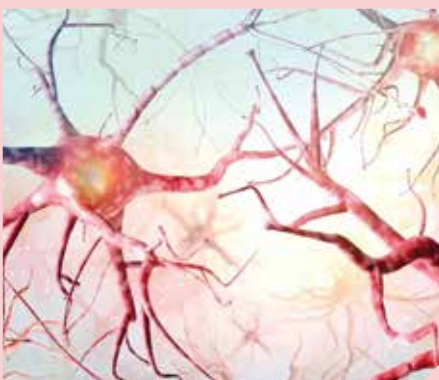
nale Netzwerke abgelegt, das heisst, Hirnzellen beginnen sich miteinander zu verbinden. Das sind zu Beginn zarte Trampelpfade, die sich nach mehrmaligem Erleben derselben Situation beziehungsweise gemachten Erfahrungen zu Autobahnen entwickeln. Das hat sein Gutes, aber auch seine Tücken. Das Ganze ist nämlich auch reversibel.

Jetzt scheint klar, dass jedes Mal, wenn ich dieselbe Choreo tanze, der Trampelpfad breiter wird, bis er Autobahndimensionen erreicht hat. Dieses neuronale Netzwerk bleibt über einen langen Zeitraum der Host für meine erlernte Choreo. Ich brauche nichts weiter zu unternehmen, als die Choreo immer wieder zu tanzen. Tue ich das nicht, verkommt meine Autobahn wieder zum Trampelpfad. Obwohl unser Gehirn über mehr Zellen

verfügt als das Universum an Atomen, das berechnete jüngst ein Quantenphysiker, wird halt doch Speicherplatz wieder freigegeben. Es gibt aber auch Hirnforscher, die sagen, dass lediglich die Adresse des Speicherorts „verlegt“ wird. Es besteht also Hoffnung.

Was alle Tänzerinnen, alle Tänzer natürlich längst wissen ist: üben, üben, üben. Die Sache hat aber einen Haken, denn mehrere Hundert Choreos kann kein Hirn einfach so abrufen. Diesen Übungsaufwand wird auch kaum jemand betreiben. Zudem haben Choreos, die man nie so richtig gemocht hatte, schlechte Karten.

Seien wir also grosszügig mit uns und erlauben uns doch hie und da, uns einzugestehen: „Den Song kenne ich – wie ging die Choreo doch noch mal eben?“



The Dancehall Doctor



Musikalische Aufteilung:

- 8 Takte Intro
- 16 Takte Strophe
- 16 Takte Strophe
- 8 Takte Refrain
- 1 Takt eingeschoben
- 6 Takte Strophe
- 8 Takte Gitarrensolo
- 16 Takte Refrain
- 1 Takt eingeschoben
- 16 Takte Strophe
- 4 Takte Outro

Her To Here (Alex Hall)

Musik & Text: Alex Hall, Todd Clark und Travis Wood

Aufgewachsen auf einer Pferdefarm in Nord-Georgia, wurde Alex Hall unter anderem von den Country-Legenden Kris Kristofferson und Vince Gill inspiriert. Fasziniert von dieser Kunstform, begann Hall im Alter von 14 Jahren mit dem Gitarrenspiel. 16-jährig schloss er einen Handel mit seinem Vertrauenslehrer ab, der ihm 60 Fehlstunden erlaubte, wenn er einen guten Notendurchschnitt erzielte, damit er seine Karriere fortsetzen konnte. Um seine Fähigkeiten zu verfeinern, gründete Hall eine Band und spielte über 125 Konzerte pro Jahr im Südosten, während er seinen Highschool-Lehrplan absolvierte.

Die Einflüsse und die Arbeitsmoral seiner Kindheit haben die Entstehung des Debütalbums vorangetrieben, das an die emotionale Ehrlichkeit von Kristofferson erinnert, wenn Hall die menschliche Erfahrung von Liebe, Herzschmerz, Einsamkeit und den Preis, den es kostet, das Herz fühlen zu lassen, beschreibt.

Nach der Veröffentlichung des Titeltracks *Side Effects Of The Heart* sowie *Women And Horses*, *Dad Now* und *I Know A Guy* ist *Her To Here* der fünfte Song von Halls Debütalbum, das am 15. September 2023 erschien. Jeder Track baut auf dem anderen auf und gibt den Ton für den Rest des Albums vor.

(Quelle: nashvilleinsider.tv)

Der Song *Her To Here* ist ein Two Step/Foxtrott mit einem Tempo von 172 bpm (43 BPM) und einer Dauer von 3:02 Minuten. Die Besetzung besteht aus Leadgesang, Backgroundgesang, E-Gitarre, Pedal-Steel-Guitar, Westergitarre, Bass und Schlagzeug. Der Rhythmus ist nahezu durchgehend, die Phrasierung dagegen etwas unregelmässig. So wird nach den Refrains jeweils ein Takt eingeschoben, was in der Choreografie durch eine Hesitation kompensiert wird. Die dritte Strophe wird um zwei Takte verkürzt, was deshalb einen Restart nötig macht.

Text: Gunar Haas

Country+Style - Linedance Charts

Juni 2024

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

Diesen Monat	Improver	Letzten Monat
1	Drinkaby	1
2	Mama & Me	6
3	Storm And Stone	3
4	Texas Hold 'Em	2
5	Jersey Giant	4
6	Get In Or Get Out	7
7	Corn	9
8	Double Devil	11
9	Nickajack	8
10	Give Me Your Tempo	5
11	New Friends	10
12	Til The Neons Gone	-
13	Un Poquito	12
14	Aberdeen	16
15	To Get A Girl	20
16	A Country High	-
17	Country Nights	13
18	Wrong Direction	17
19	Watermelon Sunshine	-
20	Train Wreck	-

Diesen Monat	Intermediate	Letzten Monat
1	3 Tequila Floor	3
2	Telling On My Heart	4
3	Around The Fire	1
4	Irish Boots	2
5	Everyone Needs A Hero	8
6	Straight Line	5
7	The Card You Gamble	20
8	Dim The Lights	6
9	When You're Drunk	7
10	Diamonds In A Whiskey Glass	13
11	Amame	15
12	In Walked You	-
13	Knock Off	9
14	Bring Down The House	11
15	House Of Cards	12
16	No Body	16
17	'Til You Can't	18
18	Doctor, Doctor	19
19	This World Is Our Home	-
20	Thelma And Louise	-

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 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
- andrealinedance.weebly.com
- Art-Go Line Dance
- www.art-go-linedance.ch
- Colorado Linedance
- www.linedance-colorado.ch
- Country-Line-Dancing Neftenbach
- www.country-dancing.ch
- Crazy Chicken Dancers
- www.crazy-chicken-toggenburg.ch
- Dancing Heaven
- www.dancing-heaven.ch
- Dance It Easy
- www.dance-it-easy.ch
- Dizzy Dancers, MuttENZ
- www.dizzylinedancers.ch
- Dizzy Dancers, Reinach
- www.dizzylinedancers.ch
- Esti's Tanzschule
- www.estistanzschule.ch
- Heart Stompers
- www.heartstompers.ch
- Kickin' Kountry Klub
- www.kickers.ch
- Klubschule Aarau-Baden
- www.klubschule.ch
- LiZi's Linedance
- www.lizis-linedance.ch
- Lucky Boots Dancers
- www.lucky-boots.ch
- music&motion
- www.musicandmotion.ch
- ONETWO Line Dance
- www.onetwo-linedance.ch
- Red Lake Dancers Ebikon
- www.linedance-ebikon.ch
- Westbound Firefeet
- www.wbff.ch
- Wild-Wild-West-Dancers
- www.wild-wild-west-dancers.ch

Broken Soul

Choreografie: Niels Poulsen & Simon Ward
Beschreibung: Improver/32 Schläge/2 Wände
Musik: Her To Here (Alex Hall)
Hinweis: Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen.



Cross, Step, Run 3 (On A ¾ Circle R), Mambo Forward, Behind-Side-Cross

- 1-2 Linken Fuss über rechtem kreuzen, Schritt nach vorn mit rechts
 3 & 4 3 kleine Schritte nach vorn (l-r-l) („1-4“ auf einem gleichmässigen Kreis rechts herum) (9 Uhr)
 5 & 6 Schritt nach vorn mit rechts, Gewicht zurück auf den linken Fuss, Schritt zurück mit rechts
 7 & 8 Linken Fuss im Kreis nach hinten schwingen und hinter rechtem kreuzen, Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuss über rechtem kreuzen
Ende: Der Tanz endet nach „5 & 6“ in der 8. Runde (3 Uhr) + ¼ Drehung links, Schritt nach links mit links (12 Uhr)

Rock Side Turning ¼ L-Step, Locking Shuffle Forward, Step-Touch, Behind-Back-Sweep Back, Behind-Side-Cross

- 1 & 2 Schritt nach rechts mit rechts, ¼ Drehung links, Gewicht zurück auf den linken Fuss, Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
 3 & 4 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuss hinter linkem einkreuzen, Schritt nach vorn mit links
 5 & Schritt nach vorn mit rechts vor den linken Fuss, linke Fussspitze hinter rechtem Fuss auf tippen
 6 & Schritt zurück mit links, rechten Fuss im Kreis nach hinten schwingen
 7 & 8 Rechten Fuss hinter linkem kreuzen, Schritt nach links mit links, rechten Fuss über linkem kreuzen

Rock Side Turning ¼ R, Locking Shuffle Forward Turning ½ R, Locking Shuffle Back, Coaster Step

- 1-2 Schritt nach links mit links, ¼ Drehung rechts und Gewicht zurück auf den rechten Fuss (9 Uhr)
 3 & 4 ¼ Drehung rechts und Schritt nach links mit links, rechten Fuss über linkem einkreuzen, ¼ Drehung rechts und Schritt zurück mit links (3 Uhr)
 5 & 6 Schritt zurück mit rechts, linken Fuss über rechtem einkreuzen, Schritt zurück mit rechts
 7 & 8 Schritt zurück mit links, rechten Fuss an linken heransetzen, kleiner Schritt nach vorn mit links

Walk 2, Rock Forward-¼ Turn R, Rock Across, Side, Drag &

- 1-2 2 Schritte nach vorn (r-l)
 3 & 4 Schritt nach vorn mit rechts, Gewicht zurück auf den linken Fuss, ¼ Drehung rechts und Schritt nach rechts mit rechts (6 Uhr)
 5-6 Linken Fuss über rechtem kreuzen, Gewicht zurück auf den rechten Fuss
 7-8 Grosser Schritt nach links mit links, rechten Fuss an linken heranziehen
 & Rechten Fuss an linken heransetzen
Restart: in der 4. Runde (12 Uhr) nach „3 & 4“ abbrechen und von vorn beginnen
Bridge: in der 3. Runde (6 Uhr) + 6. Runde (12 Uhr) nach „7-8“ abbrechen, 2 Taktschläge halten und dann weitertanzen mit „&“

Wiederholung bis zum Ende – immer noch mit einem Lächeln!

Mitmachen und gesehen werden



Linedancer so weit das Auge reicht. Wie immer ein „Must“ im Jahreskalender einer Linedancerin oder Linedancers ist das Trucker & Country Festival (Interlaken/BE, 28.–30.6.2024). (Text und Bilder: Michael Schinnerling)



Workshop mit Lisa Fitze.

Let's dance in Interlaken



Das Linedance Team Synergy von Kreuzlingen in Action.



Cancan-Show der Wild West Girls aus Deutschland.