



Besuch bei einer Stepptanz-Gruppe

Auf der Treppe in das Untergeschoss hören wir eine Percussion-Band: Schneller Rhythmus - dumpfe Bässe – doch sehr viele Töne klingen auch irgendwie nach Metall. Wir nähern uns, öffnen die Tür zum Saal und sehen dann keine Instrumente sondern eine Gruppe, die den Beat schlägt.

Die Musik liefert die CD, doch die Schläge werden von Frauen und Männern erzeugt, durch schwarze Schuhe mit Aluminiumplatten unter Sohlen und Absätzen. Die Füße bewegen sich schnell, dass wir kaum nachvollziehen können, wie man damit so viele Töne in so kurzer Zeit auslösen kann.

Die Stepper richten sich nach ihrer Trainerin Susi, die die Schritte vortanzt und die Abläufe vorgibt. Nach 8 oder 16 Takten ändert sich häufig der Rhythmus oder die Schrittfolge. Der eine oder andere braucht manchmal eine Weile, doch die Trainerin hilft und dann sind auch alle wieder im Takt. Die Konzentration in den Gesichtern weicht langsam, man entspannt sich, die Bewegungen werden leichter, Augenpaare treffen sich in der Spiegelwand, die Mundwinkel gehen nach oben und es groovt im Saal.

Doch ist Stepptanz (englisch: Tap Dance, französisch: Claquettes) eigentlich Sport?

Wenn den Teilnehmern der Schweiß auf der Stirn steht, hätte man sie einmal fragen sollen. Wir haben es leider vergessen, doch sie hätten bei der Frage bestimmt gelacht. Stepptanz ist eine Verbindung von Bewegung und Musik, wobei Musik durch die Bewegung entsteht. Die Anforderungen an die Koordination sind sehr unterschiedlich und vielseitig. Das feinmotorische Training fördert die Hirnaktivität und die Kreativität. Es stärkt die Kondition, trainiert die verschiedensten Muskelgruppen, besonders in den Beinen und macht einen knackigen Po.

Ab Januar 2011 kommt er zu uns, der Show- oder Broadway-Tap, der Jazz- oder Rhythm-Tap: STEPPTANZ, der absolute Renner für Rhythmus- und Körpergefühl.

Und wer hat nicht einmal davon geträumt, sich wie Fred Astaire, Ginger Rogers oder Gene Kelly bewegen zu können. Die Leistung des Trainers liegt darin, die Rhythmen und Bewegungsabläufe so in Häppchen zu zerlegen, dass die Schüler sie nachvollziehen können. Hierfür haben wir eine sehr gute Trainerin gefunden, natürlich die Susi.

Ab dem 31.01.2011 findet montags ab 18 Uhr Stepptanz in der Turnhalle in Evinghoven statt.

Melden Sie sich an beim TSC Rommerskirchen: www.tsc-rommerskirchen.de.

Oder rufen Sie uns an: 02183-7071.

Oder kommen ganz einfach vorbei!