

Berlin loves WCS

Level 2 Follower Checkliste

Diese Checkliste deckt alles ab, was in Level 2 bei den *Berlin loves WCS Kursen* gelernt wird. Sie zeigt dir, worauf eine Lehrkraft achtet, wenn sie entscheidet, ob du bereit für Level 3 bist. Wir setzen voraus, dass die Fähigkeiten aus Level 1 bekannt sind und beherrscht werden.

Wie du ein Level aufsteigst

Gehe die Liste ehrlich durch und setze ein Häkchen pro Zeile. Wenn die meisten deiner Häkchen – und **alle** mit  gekennzeichneten Schlüsselpunkte – in der letzten Spalte stehen, kannst du deine Lehrkraft fragen, ob du ins nächste Level aufsteigen kannst. Die Lehrkraft kann es dir sagen oder mit dir tanzen, um zu beurteilen, ob die Fähigkeiten ausreichend in deinem Körper verankert sind, um im nächsten Level darauf aufzubauen.

Du musst nicht jede Zeile in der letzten Spalte ankreuzen. Du musst jedoch die meisten ankreuzen, insbesondere die Schlüsselpunkte. Eine Fähigkeit in der letzten Spalte zählt erst dann, wenn sie mit einer Tanzpartnerin oder einem Tanzpartner funktioniert, mit der oder dem du noch nie zuvor getanzt hast – nicht nur mit deiner gewohnten Übungsperson.

 **Schlüsselpunkt** – diese müssen in der letzten Spalte angekreuzt sein, bevor du aufsteigst.

Alles ohne Schlüsselsymbol sollte irgendwo zwischen der 2. und 3. Spalte angekreuzt sein – gut genug, nicht perfekt.

Diese Übersicht existiert, damit du weißt, woran du arbeiten kannst, und damit die Frage „Bin ich bereit?“ eine klare Antwort hat, die nicht nur auf einem Bauchgefühl basiert. Bitte respektiere den Level-Fortschritt, um einen optimalen Lernraum für dich, deine Partner*innen und deine Kursmitglieder zu gewährleisten.

Figuren, die du tanzen können musst

Dies sind die Bausteine jedes West Coast Swing Tanzes. Für Schlüsselpunkte gilt: Du musst rein nach dem Namen eine Vorstellung davon haben, wie es aussieht und sich anfühlt.

Skill - Konzept - Technik - Figur	Ich habe es im Kurs gehört	Ich mache es manchmal mit Konzentration	Ich kann es ohne Nachdenken und fehlerfrei
🔑 Whip			
🔑 Reverse Whip			
Whip mit Single Outside Turn			
🔑 Inside turn			
🔑 Free spin			
🔑 Single Outside Turn			
Starter Step Tap Step, dann eine beliebige Anchor-Variation			
🔑 Basic Cut off nicht beschleunigte Version			
Traveling Tuck mit Magnet-Connection & Rotation des Leaders			
🔑 Anchor-Variationen Coaster Back und Coaster Front			
🔑 Ein-Schritt-Anchor-Variationen Tap / Kick / Knee Up Step			
🔑 Verlängerung – nach der 4			
🔑 Verlängerung – nach der 2			
Alle Level 1 Figuren mit allen vier Handhaltungen			
Wechsel der Handhaltungen			

Technik und Konzepte

Ebenso wichtig wie die Figuren – oder sogar noch wichtiger: Die mit 🔑 markierten Fähigkeiten sind Schlüsselpunkte, die gemeistert werden müssen, bevor du ins nächste Level wechselst.

Skill - Konzept - Technik - Figur	Ich habe es im Kurs gehört	Ich mache es manchmal mit Konzentration	Ich mache es immer ohne Konzentration
🔑 Frame als der gesamte Körper			
🔑 Reaktiver Frame in der horizontalen Ebene, entspannt in der vertikalen Ebene			
🔑 Körper folgt der Hand und Hände bleiben vor dem Körper			
🔑 Posting			
🔑 Prep-Technik Expansion, verzögerter Schritt auf 2, Rotation und Schließen des Frames			
Ausgedrehte Füße			
🔑 Kurze, entspannte Arme			
Dreh-Technik Spotting, Expansion, Chainés-Drehungen			
🔑 Verzögerte Gewichtsverlagerung Strike / Transfer			
🔑 Verzögerte Gewichtsverlagerung 3-Spuren-Basis (3 track base)			
Verzögerte Gewichtsverlagerung aktives Gas- und Bremsbein (Sending/Receiving leg)			
Nutzung von Distanz und Rotation zur Erzeugung von Connection			
🔑 So schnell wie möglich auf Wechsel zwischen Stretch & Compression antworten			
🔑 Geschlossene Position – durch Körperrotation am Schulterblatt connecten			

Skill - Konzept - Technik - Figur	Ich habe es im Kurs gehört	Ich mache es manchmal mit Konzentration	Ich mache es immer ohne Konzentration
🔑 während Anchor weg vom Leader bewegen			

🔑 Kurze, entspannte Arme			
--------------------------	--	--	--

Social Dancing

Alles, was dich außerhalb des Unterrichts zu einer guten Tanzpartnerin bzw. einem guten Tanzpartner macht.

Skill - Konzept - Technik - Figur	Manchmal	Oft, mühelos
Tanzen mit Tänzer*innen unter und über deinem Level Du kannst mit weniger erfahrenen Personen tanzen, ohne sie zu überfordern, und mit erfahreneren, ohne zu erstarren.		
Korrektur einer misslungenen Figur Du kannst verlangsamen, Stretch aufbauen und den Takt wiederfinden, um den Tanz ohne Erstarren neu zu starten, wenn etwas schiefgeht.		
Besuch von Socials Du gehst manchmal auf Partys und tanzt mit Personen, die du nicht kennst.		