

Berlin loves WCS

Level 3 Follower Checkliste

Diese Checkliste deckt alles ab, was in Level 3 in den *Berlin loves WCS Kursen* gelernt wird. Sie zeigt dir, worauf eine Lehrkraft achtet, wenn sie entscheidet, ob du bereit für Level 4 bist. Wir setzen voraus, dass die Fähigkeiten aus Level 2 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
Sling shot mit Underarm Ausgang 🗝️ "Old school" - mit Compression			
Sling shot mit Underarm Ausgang 🗝️ "New school" - durchgehend mit Stretch			
Rainbow 🗝️			
Open Whip 🗝️			
Open Whip mit Inside Turn			
Open Whip mit Outside Turn			
Reverse Whip rechts zu rechts 🗝️			
Crossbow Whip			
Roll in - Roll out 🗝️ Rechts zu links / Rechst zu rechts links/rechts vorbeiführend Shoulder roll / Hip roll / Hammerlock			
Sweetheart / Presentation 🗝️			
Double outside turn 🗝️			
Cut off 🗝️ mit verzögerter Gewichtsverlagerung			
Shadow position 🗝️ Versionen mit langsamer Gewichtsverlagerung & Step Tap, Ausgänge zur rechten, wie linken Seite			
Travelling Tuck 🗝️ „Old School“ – mit Compression			
Turning Basic 🗝️			
Telemark 🗝️			

Styling & Körperbewegung

Die eigene Körperbewegung zu kontrollieren und sich selbst zur Musik bewegen zu können, ist eine grundlegende Fähigkeit im West Coast Swing.

Skill - Konzept - Technik - Figur	Ich habe es im Kurs gehört	Ich mache es manchmal mit Konzentration	Ich kann es ohne Nachdenken und fehlerfrei
Anchor-Variation – & <i>Action</i> Ball Change			
Anchor Variation - Rond de jambe step Vorne & Hinten			
Swivels 🗝️			
Auf dem „falschen Fuß“ starten 🗝️			
Rhythmuswechsel 🗝️ Triple Triple Double & Triple Double Triple			
Isolierte Level-Wechsel beim Anchor 🗝️			
Isolierte Rotationsänderungen / Styling beim Anchor 🗝️			
Isolierte Körperbewegung 🗝️ Du kannst mit verschiedenen Körperteilen stylen – Schultern, Kopf, freier Arm, Hüfte –, ohne deine Partnerperson negativ zu beeinflussen			

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 kann es ohne Nachdenken und fehlerfrei
Rock and Go 🔑 offene und geschlossene Position			
Rotational Rock and Go Coaster Back			
Resisted Release			
Triple-Step-Technik – partiell, voll, verzögert			
Kontrollierte Gewichtsverlagerung 🔑 Knee Release, Strike, Sending- & Receiving-Leg, Rolling Count, Ausdrehen, gestreckte Beine zur Gewichtsverlagerung und zum Abstoßen, 3-Spuren-Basis			
Der Körper folgt der Hand und bleibt verbunden 🔑			
Hammerlock-Technik 🔑			
Weiterführung der rotierenden und linearen Energie 🔑			
Dreh-Technik 🔑 Handhaltung, stabile Drehungen auf der Linie, Frame halten			
Körperstabilität / Haltung beim Anchor bewahren 🔑			
Frame-Kontrolle 🔑 Expansion & Kontraktion			
Swing Action im Körper			
Kontinuierliche Connection Rotations- & Distanzmanagement			
Kommunizieren von Rotationsänderungen beim Anchor 🔑			

Skill - Konzept - Technik - Figur	Ich habe es im Kurs gehört	Ich mache es manchmal mit Konzentration	Ich kann es ohne Nachdenken und fehlerfrei
Anbieten neuer Kontaktpunkte für den Leader			
Reagieren auf Kontaktpunkte & Connection-Wechsel  Beantwortung der Connection-Art mit dem verbundenen Körperteil			

Musikalität

Ab Level 3 ist das Tanzen zur Musik ein fester Bestandteil des Tanzes.

Skill - Konzept - Technik - Figur	Ich habe es im Kurs gehört	Ich mache es manchmal mit Konzentration	Ich kann es ohne Nachdenken und fehlerfrei
Vokabular der Songstruktur  Du kannst hören, in welchem Teil des Songs du dich befindest			
Makro-Musikalität – Phrasierung  Erkennen von Phrasenwechseln			
Treffen des Phrasenwechsels  mit einer isolierten Styling-Variation			
Treffen des Phrasenwechsels Fähigkeit, ein starkes Styling anzubieten, wenn du auf dem Phrasenwechsel platziert wirst			
Straight vs. Swung Rhythmus 			

Social Dancing

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

Skill - Konzept - Technik - Figur	Manchmal	Oft, mühelos
 Anpassungsfähigkeit – Tanzen mit jedem Level Du kannst einer Person aus Level 1 einen tollen Tanz ermöglichen und dich ebenso bei einer All-Star-Tänzerperson behaupten.		
Weiter tanzen ohne Stopp Wenn etwas schiefgeht, tanzt du weiter und machst das Beste daraus. Die Musik stoppt nicht, also stoppst du auch nicht.		
Dein erstes WCS-Event Du warst bereits auf mindestens einem Wochenend-Event oder weißt, was dich dort erwartet.		