

Berlin loves WCS

Level 1 Leader Checkliste

Diese Checkliste deckt alles aus Level 1 in den *Berlin loves WCS Kursen* ab. Sie zeigt dir, worauf eine Lehrkraft achtet, wenn sie entscheidet, ob du bereit für Level 2 bist.

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. Alle davon sind Schlüsselpunkte. Du musst in der Lage sein, sie rein nach dem Namen zu tanzen.

Skill - Konzept - Technik - Figur	Ich habe es im Kurs gehört	Ich mache es manchmal mit Konzentration	Ich kann es ohne Nachdenken und fehlerfrei
Die Pause (offene und geschlossene Position)			
Left Side Pass (offene Position)			
Underarm Turn / Right Side Pass			
Travelling Tuck (Grundtechnik)			
Sugar Push			
Sugar Tuck			
Left Side Pass (geschlossene Position)			
Send out (Left Side Pass aus geschlossener in offene Position)			
Underarm Turn von offener in geschlossene Position			

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
🔑 Tanzen auf der Linie (Slot) Richtung auf der Linie vorgeben, dann von der Linie ausweichen			
🔑 Grundlegende Handhaltungen eine Hand, zwei Hände, Reverse			
🔑 Entspannte Arme auf Hüfthöhe			
🔑 Eine klare Richtung auf 1 vorgeben			
🔑 Stretch als Basis für die Connection			
🔑 Bei Passes nach der 2 am Platz treten, um die*den Follower tanzen/laufen zu lassen			
🔑 Die 1 und 2 in der Musik finden Downbeat & Upbeat			
🔑 Grundrhythmus & Schrittarbeit 1 2 3&4 5&6			
Bei Pushes nach vorne laufen, um die*den Follower umzulenken			
🔑 Schultern unten (entspannt) lassen, wenn die Arme oben sind			
🔑 Compression-Technik im Sugar Push			
🔑 Technik der geschlossenen Position Position der rechten Hand, linker Arm entspannt			

Social Dancing

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

Skill - Konzept - Technik - Figur	Einmal	Manchmal	Oft
Auffordern und Annehmen von Tänzen Du kannst jede*n um einen Tanz bitten sowie freundlich Ja oder Nein sagen. Ein „Nein“ ist immer erlaubt und erfordert nie eine Begründung.			
Floorcraft-Grundlagen Du hältst deine Linie ein, vermeidest Zusammenstöße mit anderen Paaren und entschuldigst dich bzw. erkundigst dich nach dem Befinden, falls es doch passiert.			
Saubere Schuhe und Hygiene Schuhe mit sauberen Sohlen, ein Wechselshirt für lange Abende, Deodorant. Grundlegende Rücksichtnahme auf deine Tanzpartner*innen.			
Auf deinem Level mit allen tanzen Du kannst die Level-1-Figuren sowohl mit absoluten Anfänger:innen als auch mit fortgeschrittenen Tänzer:innen tanzen, ohne in Panik zu geraten.			