

## American Line Dance beim VfL Westercelle

Der VfL Westercelle bietet seit dem 01.04.2011 American Line Dance an. Viele Mitglieder der Gruppe haben auch schon am Deutschen Tanzsportabzeichen für Line Dance teilgenommen und sich das Bronze- oder auch Silberabzeichen ertanzt. Es macht uns allen sehr viel Spaß und trainiert den Körper, aber auch den Geist, da wir die Choreografien auswendig können müssen.

Die Gruppe ist schon mehrfach öffentlich aufgetreten, zum Beispiel bei der Sportlehreung der Stadt Celle am 22.04.2016 in der Alten Exerzierhalle.

Neue Tänzer sind immer herzlich willkommen!

## Unsere Line Dancer freuen sich über Unterstützung!



# WANTED



**Gesucht werden neue Line Dancer  
für den VfL Westercelle**



### Sie haben Interesse?

Aktuelle Informationen zu Trainingszeiten, Kursen und Beiträgen erhalten Sie im Internet unter

[www.vflwestercelle.de](http://www.vflwestercelle.de)  
und dann Sparten / Tanzen



**American Line Dance  
beim VfL Westercelle**

## American Line Dance

### Was ist das?

American Line Dance hat sich im 20. Jahrhundert in den USA entwickelt. Im Gegensatz zum herkömmlichen Paartanz wird einzeln in einer Gruppe in Reihen und Linien getanzt. Alter und Geschlecht spielen keine Rolle.

Das Musikspektrum ist groß: Von Klassik über Rock, Pop, Disco und Country ist alles vertreten. Es gibt auch Line Dance Stücke zu Musik, die ursprünglich dem Paartanz vorbehalten war, wie z.B. langsamer Walzer oder Tango.

Jeder Tanz ist zu einem speziellen Musikstück choreografiert. Manchmal passt die gleiche Schrittfolge auch auf unterschiedliche Musikstücke.

Die Tänze werden in verschiedene Schwierigkeitsstufen eingeteilt. Eine Sequenz hat in der Regel acht Counts (Schläge), so dass die Tänze 24, 32, 48, 64, usw. Counts umfassen. Es gibt bestimmte Schritte, und Schrittfolgen, die in unterschiedlicher Abfolge aneinander gereiht werden. Nachdem die gesamte Schrittfolge eines Tanzes getanzt wurde, ändern die Tänzer die Tanzrichtung und wiederholen die Folgen. Die meisten Line Dance Stücke haben vier „Wände“, d.h., die Tänzer drehen sich nach jedem Durchtanzen der gesamten Schrittfolge um ein Viertel, so dass sie nach vier Abfolgen wieder in der Ausgangsposition stehen. Es gibt auch Tänze mit anderer Wandzahl. Je weniger Counts ein Tanz umfasst, desto einfacher ist er zu erlernen.

In Deutschland ist American Line Dance seit 2002 als Freizeitsport anerkannt. Im Rahmen des Deutschen Tanzsportabzeichens (DTSA) gibt es eigene Prüfungen.



## Training

### Ein Tanz für jedermann

Einmal die Woche treffen sich begeisterte Tänzerinnen und Tänzer um zu fetziger Musik American Line Dance zu üben. Zu Anfang des Trainings wärmen wir uns, wenn in absehbarer Zeit ein Auftritt ansteht, damit auf diesen einmal durchzutanzten. Wenn in der vorherigen Stunde ein neuer Tanz eingeübt wurde, wird dieser wiederholt. Neue Tänze werden zu Anfang „trocken“, d.h. ohne Musik, Schritt für Schritt geübt. Die Schritte, bzw. Schrittfolgen haben englische Namen, die von der Trainerin angesagt und gezeigt werden. So wird der Tanz nach und nach zusammengesetzt. Dann tanzen wir ihn komplett ohne Musik durch, um ihn anschließend mit Musik zu trainieren. Es gibt Abende, an denen wir zwei neue Tänze lernen, aber auch Abende, an denen wir Gelerntes wiederholen oder uns mal wieder „alte“ Tänze, die wir schon länger nicht mehr getanzt haben, ins Gedächtnis rufen.

Unsere Trainingszeiten und den Ort des Trainings entnehmen Sie bitte unserer Webseite (Rückseite).

## Auftritte

### Der VfL auf der Bühne

Die Line Dance Gruppe des VfL Westercelle ist schon öfter aufgetreten. Der erste Auftritt war nach noch nicht einmal einem Jahr des Bestehens bei der Sportlerehrung des VfL im Frühjahr 2012. Weitere Anlässe waren z.B. Stadtfeste, private Feiern, das 40jährige Bestehen der Tanzsparte des VfL und weitere Sportlerehrungen. Für einen Auftritt werden 10 bis 14 Tänze in gekürzter Fassung so zusammengeschnitten, dass der Auftritt eine Länge von 15 bis 20 Minuten hat.



## Faszination Tanzen

### Eine besondere Sportart

Warum übt Tanzen eine solche Faszination aus? Dafür gibt es viele Gründe. Man tritt sich mit Gleichgesinnten, bewegt sich zu Musik und trainiert so Körper und Geist. Beim Tanzen werden sehr viele Muskelgruppen angesprochen, man erhöht seine Kondition und Körperbeherrschung und trainiert sein Rhythmusgefühl. Das Erlernen der einzelnen Schritte und Schrittfolgen fordert und fördert das Gedächtnis und wenn man einen neuen Tanz erlernt hat, kommt ein gewisser Stolz auf die erbrachte Leistung dazu. Kurz gesagt: Tanzen macht einfach Spaß und man tut etwas für seine Gesundheit! Es ist z.B. erwiesen, dass Tanzen Demenz vorbeugt.