

# PAARTANZ SALSA



## Übersicht

- **Salsa als Paartanz**
- **Grundsritte Salsa**
  - Basiswissen
  - Grundsritt
  - Grundsritt auf der Stelle
  - Front Step
  - Back Step
  - Side Step
  - Drehung
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial- Hilfskarte und Videos**
  - Grundsritt (1)
  - Grundsritt auf der Stelle (2)
  - Front Step (3)
  - Back Step (4)
  - Side Step (5)
  - Drehung (6)
  - Beispielchoreografie (7)
- **Quellenverzeichnis**

## Salsa als Paartanz

Mit Salsa sollen insbesondere die Oberstufenschüler und -schülerinnen (SuS) an den Paartanz herangeführt werden. Durch seinen anspruchsvollen und meist schnellen 4/4 Takt und der besonderen Zählweise ist der Tanz nicht für Anfänger geeignet. Daher kann Salsa insbesondere in der Oberstufe oder im Sportleistungskurs gelehrt werden. Außerdem stellt Salsa eine Steigerung zu anderen Paartänzen, wie z.B. dem Discofox, dar. Somit kann Salsa bei Klassen, die bereits andere Paartänze beherrschen und bei denen eine Steigerung gewünscht wird, gelehrt werden.

Salsa wird in der Stunde als Paartanz getanzt und die Grundschritte werden einzeln eingeführt. Am Ende der Stunde soll eine Choreografie, bestehend aus den sechs Grundschritten, zusammengeführt und anschließend vorgeführt werden.

## Grundschritte Salsa

### Basiswissen

Salsa wird über zwei Takte getanzt, wodurch insgesamt acht Taktschläge gezählt werden. Innerhalb des 4/4 Takts werden drei Tanzschritte ausgeführt und auf dem 4. Schlag wird pausiert. Somit erfolgt die Zählweise 1, 2, 3, Pause, 5, 6, 7, Pause.

Beim Paartanz stehen sich die Jungen und Mädchen gegenüber. Die linke Hand des Jungen hält die rechte Hand des Mädchens etwa in Schulterhöhe. Der Junge legt seine rechte Hand flach zwischen Schulterblatt und Hüfte des Mädchens und die linke Hand des Mädchens liegt auf dem Oberarm des Jungen. Der Oberkörper bleibt beim Salsa Tanzen eher ruhig, während die Hüfte eine schwingende Bewegung macht.



Alle aufgeführten Grundschritte beginnen mit einer parallelen, geschlossenen Ausgangsposition der beiden Füße. Um gleichzeitig und im Takt zu starten, wird vor Beginn des Tanzens mit dem Einzählen "5, 6, 7, 8" begonnen.

**Grundschrift** ▶  1 ▶  1

Der Grundschrift beim Salsa wird auf acht Taktschlägen getanzt, wobei der 4. und 8. Taktschlag eine Pause implizieren. Die Mädchen beginnen beim Grundschrift auf der 1, indem sie den rechten Fuß rückwärts setzen. Die Jungen setzen den linken Fuß vorwärts. Hilfreich beim Tanzen ist das Mitzählen "1, 2, 3, -, 5, 6, 7,-" oder Mitsprechen von "Rück-verlagern-ran, -, vor-verlagern-ran,-".

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Mädchen	Jungen
					<b>1 rück</b> - Rechter Fuß rückwärts  <b>2 verlagern</b> - Linken Fuß am Platz entlasten  <b>3 ran</b> - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß  <b>4 Pause</b>	<b>1 vor</b> - Linker Fuß vorwärts  <b>2 verlagern</b> - Rechten Fuß am Platz entlasten  <b>3 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß  <b>4 Pause</b>
<b>5, 6, 7, 8 Einzählen</b>						
					<b>5 vor</b> - Linker Fuß vorwärts  <b>6 verlagern</b> - Rechten Fuß am Platz entlasten  <b>7 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß  <b>8 Pause</b>	<b>5 rück</b> - Rechter Fuß rückwärts  <b>6 verlagern</b> - Linken Fuß am Platz entlasten  <b>7 ran</b> - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß  <b>8 Pause</b>

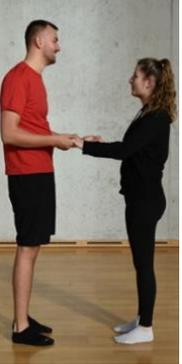
**Grundschrift auf der Stelle** ▶ 2 ▶ 2

Beim Grundschrift auf der Stelle erfolgt die Fußfolge nicht in der Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung, sondern wird über das Belasten der Füße auf der Stelle erprobt.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Mädchen	Jungen
					<b>1 rechts</b> - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten	<b>1 links</b> - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten
<b>5, 6, 7, 8 Einzählen</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2 links</b> - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten	<b>2 rechts</b> - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten
					<b>3 rechts</b> - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten	<b>3 links</b> - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten
					<b>4 Pause</b>	<b>4 Pause</b>
					<b>5 links</b> - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten	<b>5 rechts</b> - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6 rechts</b> - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten	<b>6 links</b> - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten
					<b>7 links</b> - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten	<b>7 rechts</b> - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten
					<b>8 Pause</b>	<b>8 Pause</b>

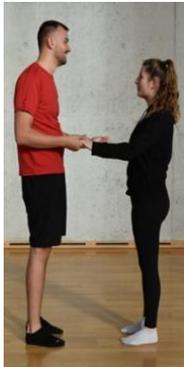
**Front Step** ▶  3 ▶  3

Beim Front Step beginnen die Mädchen mit einem leicht diagonalen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne links. Die Jungen beginnen mit dem linken Fuß nach vorne rechts.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos	Mädchen	Jungen
     <p data-bbox="248 890 405 957"><b>5, 6, 7, 8</b> Einzählen</p> <p data-bbox="533 890 551 919"><b>1</b></p> <p data-bbox="745 890 763 919"><b>2</b></p> <p data-bbox="958 890 976 919"><b>3</b></p> <p data-bbox="1149 890 1167 919"><b>4</b></p>	<p><b>1 vor</b> - Rechten Fuß diagonal nach vorne links</p> <p><b>2 verlagern</b> - Linken Fuß am Platz entlasten</p> <p><b>3 ran</b> - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß</p> <p><b>4 Pause</b></p>	<p><b>1 vor</b> - Linken Fuß diagonal nach vorne rechts</p> <p><b>2 verlagern</b> - Rechten Fuß am Platz entlasten</p> <p><b>3 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß</p> <p><b>4 Pause</b></p>
    <p data-bbox="533 1350 551 1378"><b>5</b></p> <p data-bbox="745 1350 763 1378"><b>6</b></p> <p data-bbox="958 1350 976 1378"><b>7</b></p> <p data-bbox="1149 1350 1167 1378"><b>8</b></p>	<p><b>5 vor</b> - Linken Fuß diagonal nach vorne rechts</p> <p><b>6 verlagern</b> - Rechten Fuß am Platz entlasten</p> <p><b>7 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß</p> <p><b>8 Pause</b></p>	<p><b>5 vor</b> - Rechten Fuß diagonal nach vorne links</p> <p><b>6 verlagern</b> - Linken Fuß am Platz entlasten</p> <p><b>7 ran</b> - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß</p> <p><b>8 Pause</b></p>

**Back Step** ▶  4 ▶  4

Der Back Step erfolgt ähnlich wie der Front Step nur rückwärts. Hierbei wird der rechte Fuß bei den Mädchen auf den 1. Schlag nach hinten links gesetzt. Bei den Jungen wird der linke Fuß nach hinten rechts gesetzt.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Mädchen	Jungen
					<b>1 rück</b> - Rechten Fuß diagonal nach hinten links	<b>1 rück</b> - Linken Fuß diagonal nach hinten rechts
<b>5, 6, 7, 8 Einzählen</b>					<b>2 verlagern</b> - Linken Fuß am Platz entlasten	<b>2 verlagern</b> - Rechten Fuß am Platz entlasten
					<b>3 ran</b> - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß	<b>3 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
					<b>4 Pause</b>	<b>4 Pause</b>
					<b>5 rück</b> - Linker Fuß diagonal nach hinten rechts	<b>5 rück</b> - Rechten Fuß diagonal nach hinten links
					<b>6 verlagern</b> - Rechten Fuß am Platz entlasten	<b>6 verlagern</b> - Linken Fuß am Platz entlasten
					<b>7 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß	<b>7 rück</b> - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
					<b>8 Pause</b>	<b>8 Pause</b>

## Side Step ▶ 5 ▶ 5

Beim Side Step erfolgt der erste Schritt nicht vorwärts oder rückwärts, sondern seitwärts. Die Mädchen beginnen dabei mit dem ersten Schritt nach rechts außen und die Jungen mit dem ersten Schritt nach links außen.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Mädchen	Jungen
					<b>1 seit</b> - Rechter Fuß nach rechts außen	<b>1 seit</b> - Linker Fuß nach links außen
<b>5, 6, 7, 8 Einzählen</b>					<b>2 verlagern</b> - Linken Fuß am Platz entlasten	<b>2 verlagern</b> - Rechten Fuß am Platz entlasten
<b>1</b>					<b>3 ran</b> - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß	<b>3 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß
<b>2</b>					<b>4 Pause</b>	<b>4 Pause</b>
<b>3</b>					<b>5 seit</b> - Linker Fuß nach links außen	<b>5 seit</b> - Rechter Fuß nach rechts außen
<b>4</b>					<b>6 verlagern</b> - Rechten Fuß am Platz entlasten	<b>6 verlagern</b> - Linken Fuß am Platz entlasten
<b>5</b>					<b>7 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß	<b>7 ran</b> - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß
<b>6</b>					<b>8 Pause</b>	<b>8 Pause</b>
<b>7</b>						
<b>8</b>						

**Drehung** ▶ 6 ▶ 6

Die Drehung wird über den Grundschrift eingeleitet. Bei den Mädchen wird die Drehung über die rechte Schulter und bei den Jungen über die linke Schulter ausgeführt.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Mädchen	Jungen
					<b>1 rück</b> - Rechten Fuß nach hinten setzen	<b>1 vor</b> - Linken Fuß nach vorne setzen
<b>5, 6, 7, 8 Einzählen</b>					<b>2 verlagern</b> - Linken Fuß entlasten	<b>2 verlagern</b> - Rechten Fuß entlasten
					<b>3 richten</b> - Rechten Fuß auf Höhe des linken und leicht nach außen richten (ca. 45°)	<b>3 richten</b> - Linken Fuß auf Höhe des rechten und leicht nach außen richten (ca. 45°)
					<b>4 Pause</b>	<b>4 Pause</b>
						
					<b>5 drehen</b> - Über die rechte Schulter drehen	<b>5 drehen</b> - Über die linke Schulter drehen
					<b>6 drehen</b>	<b>6 drehen</b>
					<b>7 ran</b> - Linker Fuß schließt zum rechten parallel	<b>7 ran</b> - Rechter Fuß schließt zum linken parallel
					<b>8 Pause</b>	<b>8 Pause</b>

## Verlaufsplan

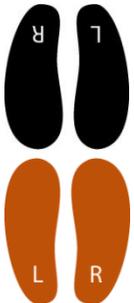
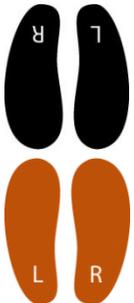
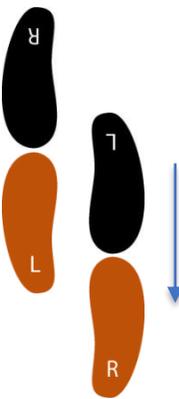
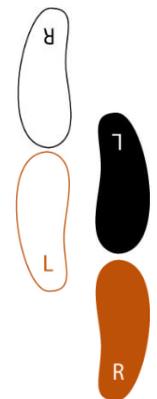
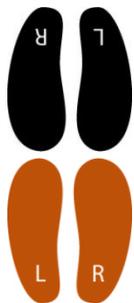
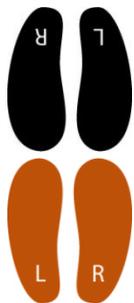
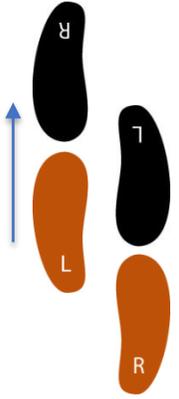
**Motorisches Feinziel: Die SuS erlernen die Salsa Grundschritte in Grobform.**

Phase (Zeit)	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodische Unterrichtsgestaltung	Organisation
<b>Einstieg (5 min)</b>	Bewegen im Takt mit verschiedenen Ausdrucksformen	SuS wiederholen das Bewegen im Takt	Wiederholen des Taktgefühls (Eintanzen), Bewegung und Ausdruck an die Musik anpassen	Frei in Halle, Musik, CD-Player
<b>1. Übungsphase (10 min)</b>	Wiederholen der Grundschritte im Einzeltanz	SuS wiederholen die Grundschritte	Lehrerdemo des Grundschritts (Vormachen/ Nachmachen)	Reihenaufstellung mit Blick zur Lehrkraft, Musik, CD-Player
<b>1. Anwendungsphase (5 min)</b>	Einzeltanz der Grundschritte mit Paarhaltung (ohne PartnerIn)	SuS wiederholen die gelernten Grundschritte eigenständig und nehmen die Paarhaltung ein (ohne PartnerIn)	SuS üben die Grundschritte, während die Lehrkraft beobachtet und verbessert	Tanzkreis, Musik, CD-Player
<b>2. Übungsphase (15 min)</b>	Grundschritte mit PartnerIn tanzen → Paartanz	SuS erlernen die Grundschritte im Paartanz	Lehrer-Schüler-Demo des Grundschritts als Paartanz (Vormachen/ Nachmachen)	heterogene Pärchen stehen in Kreisauflistung mit Blick zur Lehrkraft, Musik, CD-Player
<b>2. Anwendungsphase (5 min)</b>	Grundschritte im Paartanz mit erhöhter Musikgeschwindigkeit	SuS wenden die Grundschritte eigenständig im Paartanz an	SuS üben die Grundschritte im Paartanz, während die Lehrkraft beobachtet und verbessert	Pärchen stehen in Kreisauflistung, Musik, CD-Player
<b>3. Anwendungsphase (30 min)</b>	Erstellung einer vorläufigen Choreografie aus mindestens vier von den sechs gezeigten Grundschritten zu einem vorgegebenen Lied	SuS setzen die gelernten Grundschritte zu einer Choreografie als Paartanz zusammen und üben diese	Vorgabe eines einheitlichen Liedes, Hilfe und Verbesserung durch die Lehrkraft	Pärchen stehen in Kreisauflistung
<b>Präsentationsphase (15 min)</b>	Vorstellen der erstellten Choreografie	SuS erlernen das Vorstellen der erstellten Choreografie vor der Klasse	Eigene Choreografie wird vor dem Rest der Klasse und der Lehrkraft auf der vorgegebenen Musik vorgestellt	Gruppen, Musik, CD-Player


**1**

# Grundschrift

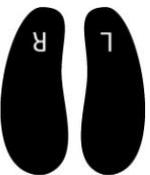
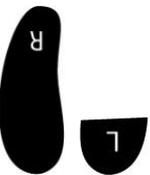
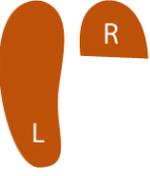
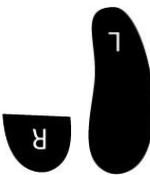
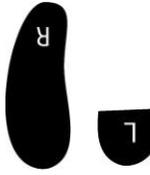
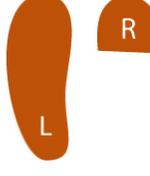
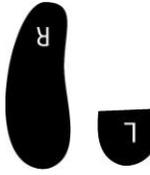
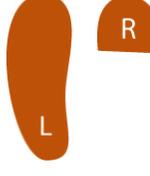
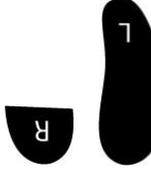
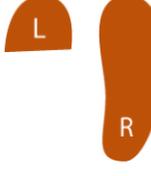
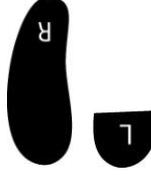
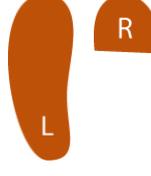
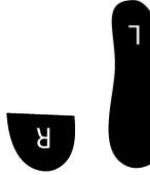
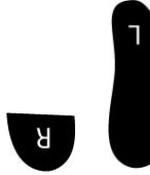
Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge v.o. dar und dienen zum Nachtanzen.

Anfangsposition	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	J: Linker Fuß (l. F.) geht vor M: Rechter Fuß (r. F.) geht zurück	J: Rechter Fuß entlasten M: Linker Fuß entlasten	Fuß zurückführen	Pause	J: Rechter Fuß geht zurück M: Linker Fuß geht vor	J: Linker Fuß entlasten M: Rechter Fuß entlasten	Fuß zurückführen	Pause
								
Jungen  Mädchen 								



## Grundschrift auf der Stelle

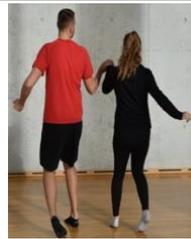
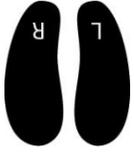
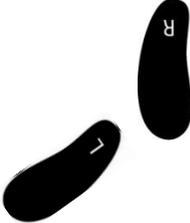
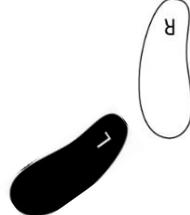
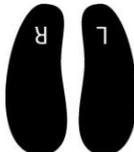
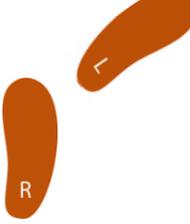
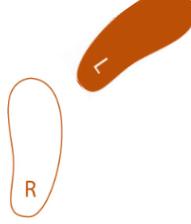
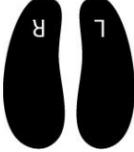
Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge v.o. dar und dienen zum Nachtanzen.

Anfangsposition	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	J: l. F. nur Fußspitze belasten M: r. F. nur Fußspitze belasten	J: r. F. Fußspitze belasten M: l. F. Fußspitze belasten	J: l. F. Fußspitze belasten M: r. F. Fußspitze belasten	Pause	J: r. F. Fußspitze belasten M: l. F. Fußspitze belasten	J: l. F. Fußspitze belasten M: r. F. Fußspitze belasten	J: r. F. Fußspitze belasten M: l. F. Fußspitze belasten	Pause
								
Jungen  Mädchen 	 	 	 	 	 	 	 	 



# Front Step

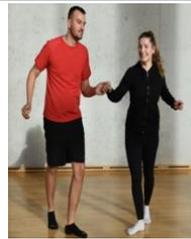
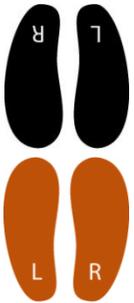
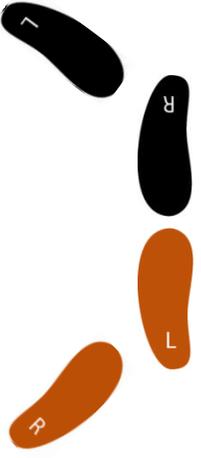
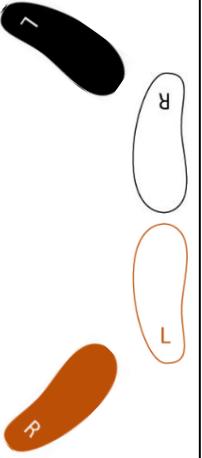
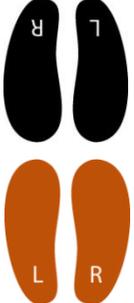
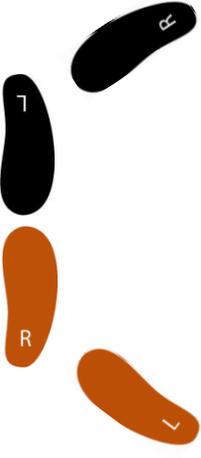
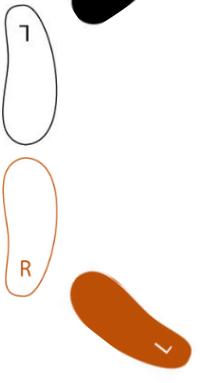
Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge v.o. dar und dienen zum Nachtanzen.

Anfangsposition	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	J: l. F. schräg über r. F. setzen M: r. F. schräg über l. F. setzen	J: Rechter Fuß entlasten M: Linker Fuß entlasten	Fuß zurückführen	Pause	J: r. F. schräg über l. F. setzen M: l. F. schräg über r. F. setzen	J: Linker Fuß entlasten M: Rechter Fuß entlasten	Fuß zurückführen	Pause
								
 Jungen   Mädchen	 	 	 	 	 	 		



# Back Step

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge v.o. dar und dienen zum Nachtanzen.

Anfangsposition	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	J: l. F. schräg hinter r. F. setzen M: r. F. schräg hinter l. F. setzen	J: Rechter Fuß entlasten M: Linker Fuß entlasten	Fuß zurückführen	Pause	J: r. F. schräg hinter l. F. setzen M: l. F. schräg hinter r. F. setzen	J: Linker Fuß entlasten M: Rechter Fuß entlasten	Fuß zurückführen	Pause
								
Jungen  Mädchen								



5

# Side Step

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge v.o. dar und dienen zum Nachtanzen.

Anfangsposition	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	J: l. F. zwei Fußbreit nach links M: r. F. zwei Fußbreit nach rechts	J: Rechter Fuß entlasten M: Linker Fuß entlasten	Fuß zurückführen	Pause	J: r. F. zwei Fußbreit nach rechts M: l. F. zwei Fußbreit nach links	J: Linker Fuß entlasten M: Rechter Fuß entlasten	Fuß zurückführen	Pause
Jungen  Mädchen								



6

# Drehung

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge v.o. dar und dienen zum Nachtanzen.

Anfangsposition	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	J: Linker Fuß (l. F.) geht vor M: Rechter Fuß (r. F.) geht zurück	J: Rechter Fuß entlasten M: Linker Fuß entlasten	R. F. wird schräg neben l. F. gesetzt	Pause	Drehbewegung, Belastung auf Fußspitzen	Weiterführen der Drehbewegung	Füße stehen geschlossen nebeneinander	Pause
Jungen  Mädchen 								



## Hilfskarte: Beispielchoreografie

Achter	Schritte	Bild
1.	1x Grundschrift auf der Stelle	
2. und 3.	2x Grundschrift im Laufen	
4. und 5.	2x Front Step	
6.	1x Drehung	
7. und 8.	2x Side Step	

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	URL	Erscheinungsjahr
Vagt-Keßler, S.	Tanzen in der Salsa-Szene. Eine methodenintegrierte empirische Analyse von Verhalten und Erleben.	<a href="https://fis.dshs-koeln.de/portal/files/735216/Dissertation_Vagt_Ke_ler_Silke_2010.pdf">https://fis.dshs-koeln.de/portal/files/735216/Dissertation_Vagt_Ke_ler_Silke_2010.pdf</a> (31.08.2022)	2010

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal, Janek Müller
Alle Abbildungen/Füße	KNSU-Werkbank, Bildergalerie, Janine Weiland

### Video

Nummer	Urheber
1-7	Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal, Janek Müller

### Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1-7	Micaela	Sonora Carruseles	Discos Fuentes

### Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Titel
1-7	KNSU- Musikstudio	Pop (Instrumental)	10/Drifting (Extended Mix)

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal, Janek Müller/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz