



Rumba

Kurzbeschreibung

... ist in seinem Ursprung ein Sammelname für viele kubanische Paartänze.
Wort Rumba bedeutet soviel wie „Fest“ und „Tanz“
1930 kam die Rumba über New York nach Europa.
1964 als Turniertanz anerkannt – 4/4 Takt – Kubanische Rumba
Tänzerischer Charakter der Rumba äußert sich als erotisches Spiel, glühendes Liebeswerben. Hüft und Beckenbewegungen sind dabei wichtige Ausdrucksmittel. Jeder Schritt wird auf Ballen des Fußes angesetzt und am Ende auf den flachen Fuß abgesenkt. Gewichtsübertragung bei jedem Schritt wichtig – dabei die Beine bzw. Knie durchstrecken – ergibt die Hüfte

GRUNDSCHRITT:

Wir stehen mit geschlossenen Füßen gegenüber. Der Herr beginnt mit rechts, die Dame mit links.

Bei 1. bis 4. handelt es sich um die bereits erwähnten schnellen Startschritte. Diese werden nur beim Einstieg in die Rumba getanzt. Danach fährt man im normalen Rumba-Tempo fort.

Herrenschritte:

1. Schritt mit rechts nach rechts.
2. Schritt mit links nach vorne und dann den Fuß voll belasten.
3. Den rechten Fuß voll belasten, den anderen dafür entlasten.
4. Einen Schritt mit links seitwärts nach links machen. Nun 2 Schläge warten. Hüfte bewegt sich aber.
5. Rechten Fuß rückwärts setzen und voll belasten.
6. Vorderen linken Fuß voll belasten.
7. Rechten Fuß seitwärts nach rechts setzen. 2 Schläge warten. Hüfte bewegt sich.

Nun geht es mit 2. weiter.

Damenschritte:

1. Schritt mit links nach links.
2. Schritt mit rechts nach hinten und dann den Fuß voll belasten.
3. Den linken Fuß voll belasten, den anderen dafür entlasten.
4. Einen Schritt mit rechts seitwärts nach rechts machen. Nun 2 Schläge warten, dabei die Hüfte laufen lassen.
5. Linken Fuß vorwärts setzen und voll belasten.
6. Hinteren rechten Fuß voll belasten.
7. Linken Fuß seitwärts nach links setzen. 2 Schläge warten. Hüfte bewegt sich.

Dann geht es mit 2. weiter.

Schließlich stehen beide wieder in ihrer Startposition und können z.B. einen neuen Grundschritt machen.