

Stramme Waden – wie der „Lord of the Dance“

Ein Besuch bei „Fiddle and Feet“ und dem irischen Steptanz von Tanja Cibulski und Natalie Westerdale

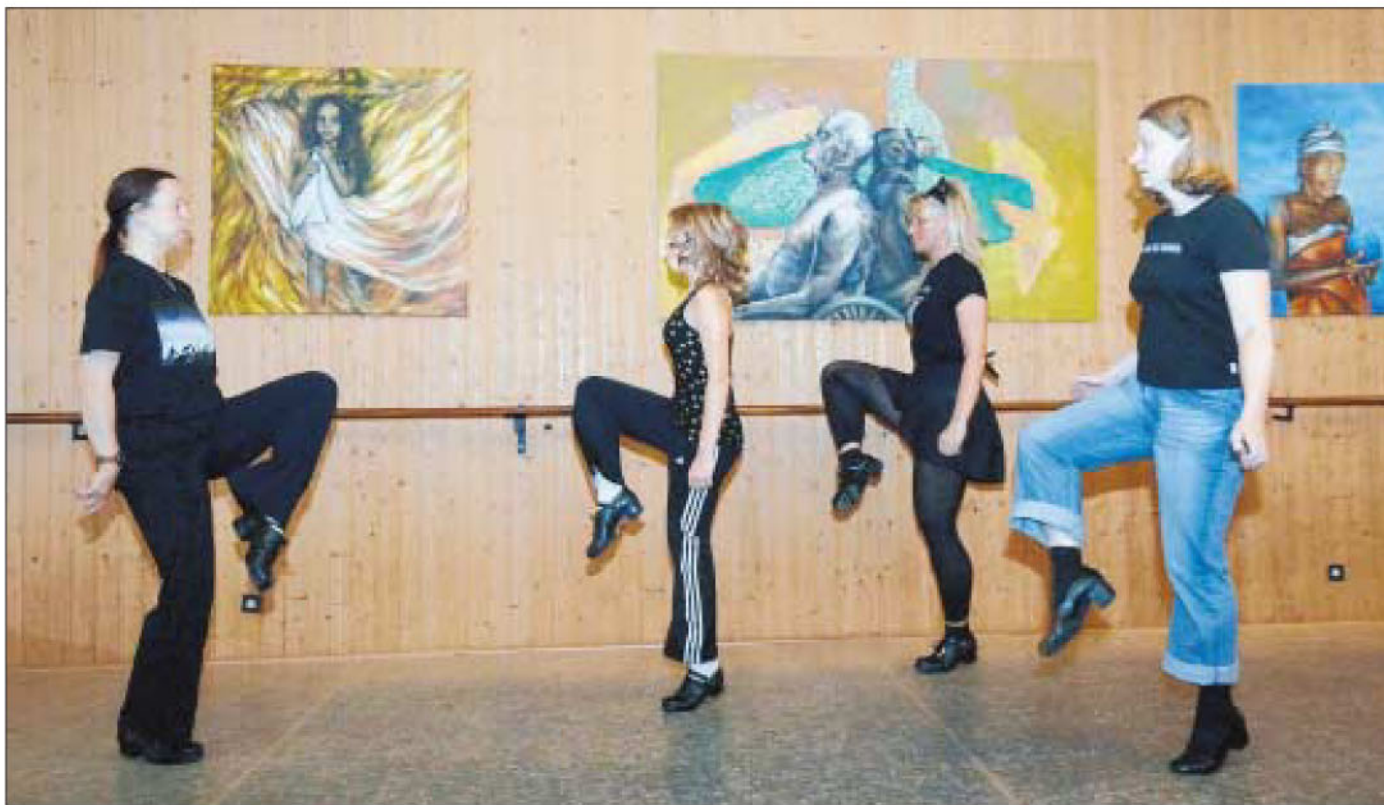
Steppen und Schreiten, im Walzertakt wiegen oder im Disco-Fox kreiseln – unsere Autorin Anja Baumgart-Pietsch hat es im Selbstversuch erlebt. Und schildert ihre Erfahrungen in Tanzschulen in unserer Serie.

Von
Anja Baumgart-Pietsch

Das Klischee vom „Lord of the Dance“ geistert mir schon im Kopf herum, als ich im kleinen Hinterhof in der Winkeler Straße ankomme, wo mir Tanja Cibulski an diesem Abend die Grundbegriffe des „Irish Dancing“ beibringen soll. „Viele haben tatsächlich solche Shows gesehen und möchten diese Art zu tanzen dann bei uns lernen“, bestätigt die rothaarige Tänzerin, die seit einigen Jahren mit ihrer Kollegin Natalie Westerdale das Studio „Fiddle and Feet“ leitet. Die meisten davon seien Frauen – wie fast immer in den Tanzschulen, obwohl bei den Shows aus Irland meist Männer die Hauptdarsteller sind. So auch an diesem Abend im Kurs „Anfänger 2“ – das bedeutet, hier sind keine totalen Neulinge mehr. Ob ich da mitkomme? Mal sehen.

Neun Frauen sind erschienen, von jungen Mädchen bis zum so genannten „Mittelalter“. Mehrere tragen das T-Shirt der irischen Band „Scapa Flow“, bei der Natalie Westerdale und ihr Mann Ed mitspielen. Das darauf abgebildete keltische Symbol passt gut hier hin. Tanja Cibulski legt gleich einen irischen Song auf und leitet ein Aufwärmprogramm an, das sich sehr stark auf die Füße und Knie konzentriert.

Denn hiermit wird die Hauptarbeit beim Irish Dancing geleistet: Man tanze stets auf dem Ballen, kaum auf



Ganz schön anstrengend: Unsere Autorin Anja Baumgart-Pietsch (rechts) beim Selbstversuch.

Foto: wita/Paul Müller

dem ganzen Fuß oder gar auf der Ferse, sagt die Lehrerin. Und der Oberkörper habe nur die Aufgabe, gerade und gespannt zu bleiben – die Arme werden meist straff an der Seite gehalten, die Hände zu Fäusten geballt. „Höchstens mal in die Hüften gestützt oder zum Schluss über den Kopf gestreckt – aber das ist dann schon der Gipfel der Handarbeit“, meint Tanja Cibulski.

Die Waden fangen mir schon beim Aufwärmprogramm an zu brennen – das muss bei häufigerem „Irish Dancing“ ganz schön Muckis geben. „Stimmt – manche erzählen schon, dass sie ihre Stiefel nicht mehr zukriegen“, schmunzelt Tanja Cibulski. Nach dem Aufwärmprogramm

geht es los, und zwar mit „soft shoe“ – mit Gymnastikschläppchen, viele haben aber auch spezielle geschnürte Tanzschläppchen an. Ich habe nur Socken dabei – „geht auch mal für eine Schnupperstunde“, meint Tanja Cibulski.

Die Knie bleiben immer zusammen – „man darf nie zwischen den Beinen durchgucken können“. Wir üben einen „Promenade Step“ – einmal ganz durch den Raum mit exakten kniehohen Kicks. Nur die Beine arbeiten zu lassen, ist unerwartet anstrengend. Man kann beim Hüpfen, einer der Hauptbewegungen des Irish Dancing, halt nicht die Arme zum Schwungholen benutzen. Die Kraft muss aus der unteren Körperhälfte kommen.

Im Spiegel finde ich meine Kicks noch ziemlich verbesserungsbedürftig. Doch die Musik, ein „Jig“, gefällt mir, genau die richtige Mischung aus Rhythmus und Gefühl. Sie beflügelt auch die weiteren Versuche, zu denen wir nach der ersten halben Stunde dann

Takt-Voll

auch Schuhe anziehen. Es handelt sich um spezielle „Hardshoes“. Die sind vorne am Fußballen mit einer Holzplatte verstärkt, mit denen die irischen Tänzer im Rhythmus steppen und im Takt laut klackern. Im Gegensatz zu Stepschuhen für die amerikanische Version, bei denen auch die Absätze eine

Klangplatte haben, sind diese Schuhe nur vorne zum Geräuschemachen gedacht.

Da sind meine Ledersohlen-Pumps mit Blockabsatz eher weniger geeignet, besser wären wirklich geschnürte Halbschuhe mit fester Sohle gewesen. Tanja Cibulski zeigt mir den Schritt namens „Single Treble“. Den kriege ich gerade noch hin, beim Double Treble muss ich aussteigen und schaue lieber zu. Zum Beispiel der zwölfjährigen Flavia Stein, die über eine Projektwoche an ihrer Schule zum Irish Dancing kam. „Ich habe lange Ballett getanzt und hatte schon eine gerade Haltung“, sagt die enorm motivierte Schülerin der Humboldt-Schule. „Das hier macht noch mehr Spaß.“

Spaß hat auch Petra Oppermann. Sie suchte etwas Tänzerisches, das sie ohne Partner betreiben könnte, „denn mein Mann tanzt nicht“, sagt die frühere Eiskunstläuferin und Tanzsportlerin. Irish Dancing hatte sie bald gepackt, eben kommt sie von einer Intensivkurswoche in Dublin zurück, wohin „Fiddle and Feet“ gute Beziehungen hat. Gar aus Darmstadt angereist kommt Anna Forker, die viermal pro Woche Steptanz betreibt. „Die irische Version gibt’s aber nur hier, die meisten anderen Tanzschulen unterrichten die amerikanische“, sagt sie.

Die amerikanische Version kann man übrigens auch bei „Fiddle and Feet“ lernen. Das Programm ist breit gefächert. Und wer will, kann auch bei Auftritten mitmachen. Etwa hundert Mitglieder hat das Tanzstudio – die meisten total vom Irland-Virus gepackt. „Bei mir fing es eigentlich als Therapie gegen Rückenprobleme an“, sagt Tanja Cibulski. Ihr Orthopäde habe ihr das Tanzen verordnet, und an der Volkshochschule habe sie die ersten Versuche gemacht. Heute ist sie Mitinhaberin von „Fiddle and Feet“, hat die Tanzlehrausbildung absolviert, die hier ebenfalls angeboten wird – komplett mit aus Irland eingeflogenen Prüfern. Ein kleines Stück Irland also mitten im Rheingauviertel – und wer hätte gedacht, dass man bei Tänzen aus diesem nordeuropäischen Land doch so ins Schwitzen kommt?

■ Fiddle & Feet School of Dancing, Natalie Westerdale & Tanja Cibulski, Winkeler Strasse 6, Telefon 0611- 443544; Internet: www.fiddle-and-feet.de

Lesen Sie morgen:
Zu Gast beim TC Blau Orange