

5 Tricks, um sich an eine Choreografie zu erinnern.

Trick # 1 – Besorge Dir eine Tanzbeschreibung zur Choreo

Mit der Tanzbeschreibung wirst Du in die Lage versetzt, die Choreo Schritt für Schritt nachlesen zu können. Nicht nur die Schritte, sondern insbesondere auch die Zählweise. Dies sind die Zahlen, meistens am Anfang jeder Zeile. Diese geben Dir den Rhythmus vor. Mach Dir einige Notizen auf der Tanzbeschreibung. So wirst Du das Gelernte vertiefen und es wird sich besser in das Gedächtnis einprägen.

Trick # 2 – Neue Tänze zu Hause sofort noch einmal nachtanzen

Wenn Du die neue Choreografie nicht sofort nach dem Unterricht oder zumindest am selben Tag, noch einmal durchgehst, wird sie höchstwahrscheinlich in Vergessenheit geraten. Mache gleich nach dem Unterricht eine kurze Pause, nimm Dir die Tanzbeschreibung zur Hand und versuche die Choreo abzulaufen. Du musst jedoch Deiner Schritte sicher sein, sonst trainierst Du dir Fehler an, die nur sehr schwer wieder zu korrigieren sind. Dies erleichtert das Aufrufen des Speichers. Mach dies ein paar Mal pro Woche, und Du wirst Dir die Schritte merken können.

Trick # 3 – Visualisierung verwenden

Viele olympische Athleten verwenden routinemäßig Visualisierung, um ihre sportlichen Leistungen zu perfektionieren, und Du kannst dasselbe für Dein Tanzen tun. Entspanne Dich einfach, spiele etwas Musik und beginne damit detailliert zu visualisieren, wie Du zur Musik tanzen wirst. Denke an die coolen Bewegungen, die Du gerade gelernt hast, und stelle Dir vor, wie Du diese Tanzschritte zur Musik tanzt. Die Visualisierung ist eine äußerst leistungsfähige Technik, mit der Du Deine Muster in Deinem Kopf üben kannst.

Trick # 4 – Erinnere Dich an die Grundlagen Deiner Schrittkombination

Jeder Schritt hat einen Grund. Handelt es sich bei Deiner neuen Schrittkombination um einen Rock, Slide, Walk oder Turn? Denke an die Vorbereitungsschritte. Was macht diesen Schritt einzigartig? Wenn Du Dich an diesen Schlüssel erinnern kannst, ist es einfacher, sich an das neue Muster zu erinnern und es auszuführen!

Trick # 5 – Jemand anderem beibringen

Dies ist nicht jedermanns Sache, aber jemand anderem beizubringen oder mit einem Partner zu üben, ist eine großartige Möglichkeit, sich zu erinnern! Wenn Du unterrichtest, musst Du Dich erinnern was Du gelernt hast. Durch das mündliche Unterrichten einer Tanzbewegung wechselt Dein Gedächtnis schnell von der Einstellung „Ich kann mich nicht an die Tanzbewegung erinnern“ zu „Ich erinnere mich an die Tanzbewegung und kann sie jemand anderem beibringen“. Dies ist eine kraftvolle Veränderung im Denken.

Von Harald Gallus (21. November 2019)

<https://linedance-togo.de/2019/11/21/5-tricks-um-sich-an-eine-choreografie-zu-erinnern/>