

Hertzlich willkommen bei den Hannover Hearties

Wir sind ein Square Dance Club in Hannover mit über 150 Mitgliedern im Alter von 14 bis 77 Jahren. In der Woche tanzen wir an zwei Tagen in den Leveln Mainstream bis A1.

Wir haben häufig bekannte internationale Caller zu Besuch. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

Jedes Jahr beginnt ein neuer Anfängerkursus.



Die Hearties bei der „Heartie Party 2002“, bei der wir 1200 Gäste in Hannover zu Besuch hatten.

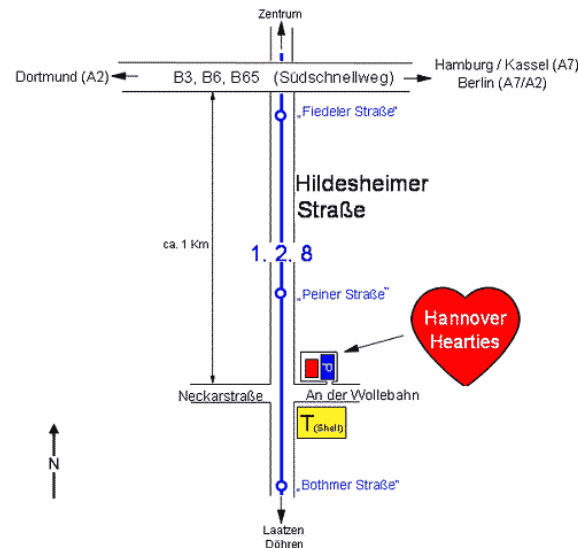
Worauf also noch warten? *Let's dance!!*

So findest du uns:

Die Hannover Hearties tanzen im Freizeitheim Döhren und in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule. Du kannst uns ganz bequem mit dem Auto oder mit der Stadtbahn erreichen.

Der Anfängerkurs startet im Freizeitheim Döhren, erst am vierten Abend wechseln wir über in die Schule.

Freizeitheim Döhren
Hildesheimer Str. 293
Großer Saal



Mit der Stadtbahn:

Aus dem Stadtzentrum ab Hauptbahnhof, Kröpke oder Aegidientorplatz mit der Linie 1, 2 oder 8 Richtung Messegelände, Laatzten, Sarstedt oder Rethen (aus der Gegenrichtung fährt jede dieser Linien Richtung Hauptbahnhof und alle hannoverschen Stadtbahnlinien führen über die Haltestelle "Kröpke"). Du verläßt die Stadtbahn an der Haltestelle "Peiner Straße". Wechsel zu dem Bürgersteig auf der stadteinwärts führenden Straßenseite. Dann gehst du etwa 700 Meter stadtauswärts. An der nächsten Einmündung siehst du die Shell-Tankstelle. Kurz vor der Tankstelle ist links das Freizeitheim Döhren.

Die Hearties laden ein:



Square Dance Anfängerkurs

Die Hannover Hearties e. V. beginnen im August 2011 wieder einen **Square Dance Anfängerkurs**.

Beginn: 24. August 2011

Tanz-Zeit: Mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr

Tanz-Ort: **Freizeitheim Döhren**
An der Wollebahn 1, 30519 Hannover

Tanz-Partner: Einen festen Partner benötigt man nicht – aber Tänzer sind sehr willkommen

Tanz-Kosten: Die ersten drei Schnupperabende sind kostenfrei!
€ 7,00,- pro Monat
€ 3,50,- ermäßigt, Studenten kostenfrei

Weitere Infos 0 51 30 /79 01 91
(Ralf Kollmeyer)
oder
www.hearties.de

Was ist Square Dance?

Für den einen ist es nur ein „Herumgehops“, für den anderen ein „Durcheinandergerenne“. Der eine sagt: „Tanzen? Ach nee!“, der andere: „Nett“.

- **Doch Square Dance ist Fitness pur für Körper und Geist.**
- **Und es ist Balsam für die Seele gegen den Stress der heutigen Zeit.**
- **Square Dance ist ein moderner Tanzsport, der allen Anforderungen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und -erhaltung entspricht, für alle Altersklassen.**

Und Square Dance, ob man es glaubt oder nicht, ist sowohl für Tänzer wie **Nichttänzer**, für Tanzbegeisterte oder auch **Tanzmuffel** geeignet.

Am Anfang waren Tanzfiguren...

Doch erst einmal der Reihe nach. Am Anfang waren Tanzfiguren und Kombinationen, zu bestimmten Melodien und Weisen genau festgelegt. So wurde auf ein und dasselbe Lied immer die gleiche Tanzroutine getanzt und diese wurde auswendig gelernt. Der Tanzmeister, auch Prompter genannt, gab durch Zuruf oder Zeichen mit dem Taktstock Hilfe, um so den Tanzfluss zu gewährleisten. Dies war vor allem bei den höfischen Tänzen der Fall und gut zu beobachten in den alten Mantel-und-Degen-Filmen. Bei den volkstümlichen Tänzen, war es ähnlich, nur nicht ganz so vornehm und zurückhaltend. Auch waren die Figuren nicht so kompliziert und komplex. Die Hilfestellung wurde durch lautes Zurufen (Callen) sichergestellt. Anfangs tanzte der „Caller“ noch mit, später übernahm diese Aufgabe oft ein Mann aus der Life Band, zum Beispiel der Fiedler.



Das Quadrat

Von den verschiedenen Aufstellungen der Grundformation, zum Beispiel: Kreis, Reihen, Quadrat, Rechteck etc., hat sich eine durchgesetzt, nämlich das Quadrat = Square. Und das ist auch heute noch so. Vier Paare, an jeder der vier Seiten eines, bilden einen Square (Quadrat), die Grundaufstellung, und geben so dem Tanz seinen Namen: SQUARE DANCE. Auch beim Square Dance gab es anfangs festgelegte Routinen, bis man Mitte des 20sten Jahrhunderts feststellte, dass es ein Riesenspaß war, wenn man gar nicht wusste, welche Figur als nächstes zu tanzen war. Nun musste man genau zuhören und blitzschnell die gecallte (zugerufene) Figur umsetzen: Dies war die Geburtsstunde des Square Dance von heute. Weitere Dynamik entstand durch das Puzzlespiel, bei dem der Caller die Tänzer durch die verschiedensten Formationen führt, um dann mit einer wunderschönen Auflösung, manchmal auch zur Verblüffung der Tänzer, die Grund und Ausgangsstellung – den Square – wiederherzustellen. Nun wurden Programme entwickelt, deren weltweite Geltung sicherstellen, dass man überall auf der Welt mittanzen kann, wenn man ein solches Programm beherrscht. Ein moderner Tanzsport war entstanden.

Die Musik

Aber auch die Musik hatte sich mit der Zeit verändert, wie auch das Outfit. Natürlich ist Country ein großer Bestandteil der Musik, die wir heute verwenden.

Aber auch Oldies, Swing, Pop und sogar Technotitel werden verwendet, für jeden also etwas.

Was aller Musik gemein ist, ist das Tempo mit ca. 128 bpm (Taktschläge/Schritte pro Minute).

Der Kreislauf kommt in Schwung

Beim Square Dance tanzt man nicht im klassischen Sinne, sondern bewegt sich von einer Formation zur nächsten mit schnellem Gehen, das dafür sorgt, dass der Kreislauf in Schwung kommt. Somit auch bestens für Tanzmuffel geeignet, die mit dem herkömmlichen Tanzen so ihre Probleme haben.

Die einzigen Voraussetzungen für Square Dance sind eine gewisse geistige und körperliche Mobilität. Was heißt, ich muss hören, umsetzen und laufen. Und jetzt sind wir mittendrin in der ganzheitlichen Fitness.

Medizinische Untersuchungen

Untersuchungen der Sporthochschule Köln und der Mayo Klinik in Rochester (USA) haben ergeben, dass Square Dance gleichzusetzen ist mit: Schwimmen, Radfahren oder Walken. An einem Tanzabend (2 Std) werden bis zu acht Kilometer zurückgelegt. So ist es auch zu erklären, dass neben Joggen auch mit Square Dance bei den „Weight Watchers“ die meisten Extrapunkte zu verdienen sind.

Untersuchungen in den USA

Untersuchungen in den USA haben ebenfalls ergeben:

- In einer halben Stunde Tanzen können 200 – 400 Kalorien verbrannt werden.
- Regelmäßiges Tanzen stärkt das Herz, senkt den Blutdruck.
- Durch die Seitenbewegungen werden Knochen gestärkt.
- Statt Aerobic oder Joggen kann man auch Square Dance tanzen.
- Die Geselligkeit sorgt dafür, dass man sich wohl fühlt, nach dem Motto: mit netten Menschen und guter Musik läuft es doppelt so gut und macht noch mal so viel Spaß.
- Square Dance ist Teamarbeit. Denn acht Tänzer müssen zusammen arbeiten um das Puzzle zu lösen. Da ist Integration, Köpfcchen und Konzentration gefragt.
- Man darf nicht eine Sekunde unkonzentriert sein, da sonst der eigene Square zum stehen kommt. Und eben diese Konzentration sorgt für optimale Förderung des Gehirns. Ferner durch die aktive Konzentration schaltet man komplett vom Alltag und all seinen Sorgen ab. Die Seele hat Ruhe, man tankt neue Kraft.
- Ausdauer, Reaktionsvermögen und Reaktions-schnelligkeit werden optimal trainiert, da die gehörte Tanzfigur blitzschnell in Laufarbeit umgesetzt werden muss und das über Stunden hinweg. Lebe 10 Jahre länger! Und wer will das nicht. Das Ergebnis einer neuen Studie sagt, dass es mit Square Dance geht! So sagt Dr. Arron Blackburn: „Es ist klar, Square Dance ist das perfekte Training. Es vereinigt alle positiven Eigenschaften einer intensiven körperlichen Aktivität ohne negative Eigenschaften.“ Hinzu kommt, dass das Verletzungsrisiko gleichnull ist.