

Bewegung

Seien Sie mal ein bisschen unanständig ...

Sicher kennen Sie den Twist spätestens seit den 1960er-Jahren – „Let’s twist again“ von Chubby Checker war ein Megahit und ein damals viel betanztes Stück. Ursprünglich von Hank Ballard 1959 komponiert, ist aber eigentlich „The Twist“ das Original. Der Tanz hat afrikanische Wurzeln, erlebte aber durch den Rock’n’Roll echte Popularität, später gab es durch John Travoltas Filme eine Renaissance. Twist ist also so eine Art Evergreen.

Was heute Kneipp-Vereine ihren Gymnastikgruppen als fröhlichen Tanz verschreiben, galt vor 50 Jahren als unanständig, ja sogar schädlich für Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke. Wir behaupten das Gegenteil – dieser Tanz schafft Lebensfreude und bringt Körper und Seele in Schwung. Unsere Fersen-Variante fördert speziell die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule, aktiviert die Fuß- und Beinmuskeln, bringt den Kreislauf in Schwung.



Fersentwist

Tanzen Sie Twist, zuerst auf den Fersen, dann auf den Zehenspitzen. Beine aus der Hüfte drehen, Knie möglichst entspannt seitlich mitdrehen. Arme bewegen sich entgegengesetzt zu den Knien. Ruhig atmen und lächeln! 10- bis 12-mal hin- und hertwisten.



Den persönlichen Rhythmus finden

Versuchen Sie das Twisten mal ohne Musik – so finden Sie Ihren perfekten persönlichen Rhythmus. Sie werden feststellen, dass er ziemlich genau mit dem vorgegebenen Rock-’n’-Roll-Rhythmus der bekannten Twist-Tanzlieder übereinstimmt – einer der Gründe für den großen Erfolg dieses Tanzes, der auf dem eingängigen schlichten Vier-Vierteltakt beruht.

