

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 6

Artikel: Pro Senectute : Körperbeherrschung mit viel Plausch und Genuss
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078352>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Bilder: Ursula Müller

Körperbeherrschung mit viel Plausch und Genuss

Anspruchsvoll, aber auch äusserst genussvoll finden die Teilnehmerinnen des Steptanz-Kurses von Pro Senectute Kanton Solothurn ihr Hobby. Spielerisch werden dabei Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und nicht zuletzt das Hirn trainiert.

Fred Astaire und Ginger Rogers, Bill Robinson und Shirley Temple, Gene Kelly und die Tap Dogs – wer kennt sie nicht, die grossen Namen des Steptanzes. Vor allem in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts prägte die Kunst der flinken Füsse, die zu Swing- und Jazz-Rhythmen Perkussionsgeräusche erzeugen, die Shows vom Broadway bis Paris.

Die grossen Zeiten des Steppens sind zwar eine Weile her, aber die Faszination für den Tanz mit den Metallplättchen an Absätzen und Schuhspitzen ist ungebrochen. Speranza, Maja, Anna und Sibylle jedenfalls kommen seit Jahren begeistert in die Steppstunde am Montagmorgen bei Tanzlehrer Michel Mercier im Solothurner Atelier 17. «Ein toller Wochenstart», schwärmt Anna, «danach sind wir fit für die ganze Woche.»

Michel Mercier startet die Lektion mit ein paar Aufwärmübungen, danach folgt

er an alten und neuen Choreografien. «Fünf, sechs, sieben, acht» – und fünf Paar Füsse legen in atemberaubendem Tempo los. Rassige Rhythmen und das charakteristische metallische Klacken erfüllen den Raum, die Sohlen blitzen. Kaum vermag das Auge den Schritten der schwarzen Schuhe zu folgen, die nur so über den Saalboden zu fliegen scheinen. «Ich bin nicht zimperlich», sagt der Kursleiter lachend, «mit meinen Seniorinnen mache ich das gleiche Programm wie in den Kursen für Jüngere.»

Steptanz basiert auf Grundsritten, die zu verschiedenen Schrittfolgen und ganzen Choreografien kombiniert werden. Zum «Grundvokabular» gehören etwa Step, Stamp, Toe, Heel, Hop, Brush, Shuffle oder Flap. Dabei werden mit verschiedenen Bewegungen, unterschiedlichen Teilen des Fusses und wechselnden Nuancen beim Auftreten mit oder

ohne Gewicht ganz verschiedenartige Töne und Rhythmen erzeugt.

Ein Step ist ein belasteter Schritt auf die Metallplatte des Fussballens mit dem Stamp ein kraftvoller Schritt mit dem ganzen Fuss. Toe heisst das Auftippen mit der Fussspitze, beim Heel wird der Ton mit der Ferse erzeugt. Beim Brush schleift der Fuss über den Boden und ergibt einen einzelnen, kurzen Ton, beim Shuffle sind es deren zwei. Schrittkombinationen haben wiederum eigene Namen wie die «Cramroll» aus Ball und Heel oder der «Time Step», bestehend aus Shuffle Hop Step Flap Step. Der Körper wird zum Instrument, der die Musik ergänzt.

Was leichtfüssig aussieht, ist auch bei Sibylle, Speranza, Anna und Maja das Ergebnis langjähriger Trainings. Einige von ihnen sind schon seit sieben Jahren dabei, als Pro Senectute Kanton Solo-

thurn erstmals einen Steptanzkurs anbot. Die Ausdauer zahlt sich auch gesundheitlich aus: Eine Teilnehmerin erzählt, dass sie nach einigen Monaten Steptraining plötzlich ihre Socken wieder viel leichter anziehen konnte. Andere spüren, wie sie in Alltagssituationen sicherer sind und seltener stürzen. «Wenn ich stolpere, kann ich mich viel besser auffangen», sagt Speranza. Auch Michel Mercier ist von den gesundheitlichen Aspekten des Steppens überzeugt: «Steptanz ist auch Sturzprävention. Es kommt seltener zu Misstritten, weil sich die Körperbeherrschung verbessert und man schneller reagieren kann.»

Steppen ist nicht nur gut für Muskeln und Knochen, für Beweglichkeit, Ausdauer, Balance und Koordination, sondern ebenso fürs Gehirn. Wer steppt, ab-

solviert Fitness- und Gedächtnistraining in einem. «Sich die Choreografien einzuprägen», erfordert höchste Konzentration», erklärt Maja, die diese willkommene Nebenwirkung ihres sportlichen Hobbys schätzt. «Steppen ist eine Bewegungsmeditation – wenn man nicht total bei der Sache ist, funktioniert es nicht», findet Sibylle. Doch je mehr man übe, desto mehr trage einen die Musik, bis man schliesslich nicht mehr denken müsse, sondern einfach nur tanze: «Wunderbar!»

Die Stücke, zu denen Michel Mercier seine Choreografien schreibt, stammen aus der Swing-Ära, dem Jazz, aber auch Tango, Hip-Hop oder klassische Kompositionen eignen sich zum Steppen. Von seinem iPad, das er an die Stereoanlage anschliesst, erklingen Glenn Miller, Duke

Ellington, Count Basie, Benny Goodman, George Gershwin, Nat King Cole oder Frank Sinatra. Das Tempo kann er stufenlos regulieren und seine Teilnehmerinnen so langsam an immer kompliziertere Schrittfolgen und immer raschere Rhythmen heranführen.

In der grossen Spiegelwand können sich die Tänzerinnen selbst kontrollieren. Auch Michel Merciers aufmerksamen Augen entgeht nichts: Er korrigiert die Haltung und falsche Schritte, gibt Tipps und wiederholt eine Kombination, bis es Füsse und Gehirn verstanden haben. Ganz verschiedene Arten des Lernens beobachtet er in seinen Steptanzstunden: «Manche arbeiten mehr mit dem Kopf, andere am liebsten visuell, dritten helfen die Musik und das Gehör am meisten.»

Dem erfahrenen Lehrer macht es Spass, aus den Grundelementen immer wieder neue Choreografien zu schaffen und seine Teilnehmerinnen auch ab und zu mit ungewohnten Rhythmen herauszufordern – dieses Schöpferische schätzt er sowohl beim Steppen wie auch in der Architektur, seinem Hauptberuf.

Seine Kreationen bringen die Tänzerinnen ins Schwitzen und Schnaufen, aber auch zum Strahlen. Sie sind sich einig, im Steppen eine tolle Kombination aus Musik und Bewegung gefunden zu haben, die den Körper und die grauen Zellen gleichermassen fordert: «Aber immer mit viel Plausch und Genuss.»

Anngret Honnegger

Pro Senectute Kanton Solothurn

«Tanzen ist die Poesie des Fusses» (John Dryden) – Tanzen ist gesund, weil es auf viele Bereiche des Körpers wirkt. Die vielfältigen Tanzangebote von Pro Senectute Kanton Solothurn laden zum Mitmachen ein: Steptanz, Tanzkurse Standard und Latin, Kreatives Tanzen, Ball Room Line Dance, Everdance, Internationale Volkstänze sowie Tanznachmittage in Egerkingen/Oberbögen und Solothurn. Werden Sie aktiv: Im Kursprogramm finden Sie passende Angebote in den Bereichen Computer und Multimedia, Sprachen, Prävention, Mobil sein – mobil bleiben, Sport und Bewegung, Innovatives und Kreatives.

Kontakt: Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachorganisation für Altersfragen, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 626 59 59, Mail info@so.pro-senectute.ch, Internet www.so.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter www.pro-senectute.ch