Arbeitsgemeinschaft Schweizer Volkstanzkreise
Association suisse des cercles de danse populaire
Associazione svizzera dei gruppi di danza popolare
Swiss Association of Folk Dance Clubs

Redaktion:
Lotty Herrmann-Bühler
Buchenstr. 6
4054 Basel
Tel./Fax. 061/302 51 46
lottyh@hotmail.com

Ruth Nebiker-Wild
Im Pfeiffengarten 62
4153 Reinach
Tel. 061/711 70 09

Administration:
Niklaus Wigger
Grossmattweg 13
4106 Therwil
Tel. 061 721 77 17
n.wigger@intergga.ch

Bödälä, cheibä, tanzä und schwitzä,
d'Tschöpä abzieh und d'Ärmel umelitzä!
Hitä tanzäd dr Jung und dr Alt,
d'Süü und dr Bock und dr Stier und s Chalb.
(Kanton Uri)

Rundbrief Nr. 166 April 2010

Zum Inhalt

- Editorial
- Bericht der Präsidentin
- Unsere Füsse
- Besuch bei der heiligen Idda
- Für d Füess und d Füess i de Ohre
- Volkstanzkreise Reinach und Basel entführen nach Schweden
- Der Volkstanz im Test?
- Veranstaltungen/Forum

EDITORIAL

Jetzt nehmen wir sie wieder heraus aus ihren Futteralen, die Füsse. Sie können aufatmen, sich dehnen und strecken. Sie werden uns danke sagen dafür. Sie sind für einmal das Hauptthema, diese oft fast vergessenen Helfer am untersten Ende unseres Körpers. Wir möchten sie liebevoll aus der Versenkung holen und ein paar Tipps für sie weitergeben. Zunächst ist das Tanzen besonders gut für sie. Es erhält die Füsse beweglich und stärkt sie.
Vielleicht hast du den Film „Bödälä" auch gesehen und hast gestaunt, was Füsse so alles vermögen. Reden können sie. Sich freuen und täubele. Sie unterstützen unsere Haltung und unsern Ausdruck wie die Hände. Wie lieb bist Du mit ihnen?

Eine Statistik in einer Gesundheitszeitschrift beschäftigt sich mit den verschiedenen Tanzarten von Salsa über Walzer, Stepptanz bis zum Volkstanz unter dem Blickwinkel der Gesundheit. Unser Sport schliesst, was Fitness und Konzentration betrifft, gut ab. Aber was ist los mit der Erotik?

Einen wunderschönen Sommer wünschen wir uns allen. Mit Tanzen ist ja einiges los. Die Maitänze, das Frühlingstreffen, das Trachtenfest, die Sommer-Tanztage auf der Hupp in der ersten Augustwoche und so viele kleinere Anlässe. Vielleicht kannst du uns einen Bericht schicken darüber für den nächsten Rundbrief.

Herzlich Ruth und Lotty

Bericht der Präsidentin der ASV April 2010

Worte aus dem Vorstand der ASV

Sich einfügen
In unsere Welt
Und wissen, welche Strasse
Aus enger Ordnung
In die Weite führt
Almut Haneberg

Der Frühling zeigt sich langsam aber sicher in seinen schönen Farben, warmen und frischen Düften, alles erwacht aus dem Winterschlaf. Ich geniesse diese, für mich beliebteste, Jahreszeit immer wieder auf's Neue und erfreue mich an der erwachenden Natur. Seien wir dankbar für all das Schöne, das wir hier haben.
Die Suche nach neuen Vorstandsmitgliedern hat sich nun intensiviert, wahrscheinlich nicht zuletzt auch deshalb, weil wir an der letzten Delegiertenversammlung ein Ultimatum stellen mussten, keine Vorstandsmitglieder – keine ASV mehr. Bis jetzt sieht's nicht schlecht aus. Die ausserordentliche Delegiertenversammlung am 2. Mai anlässlich des Frühlingstreffens in St. Gallen wird's dann zeigen. Da ich selber in St. Gallen wohne und dort aufgewachsen bin, möchte ich gerne noch ein bisschen für das Frühlingstreffen werben. Kommt nach St. Gallen. Wir haben bewusst wenige Programmtänze ausgesucht, sondern möchten auch viele einfache Tänze nach Ansage mit allen machen. Seid herzlich willkommen. Weitere Infos unter www.fruehlingstreffen.ch
Ich wünsche allen nun einen schönen Frühling mit viel Wärme und vielen Farben. Geniessen wir bewusst die Natur und erfreuen wir uns daran.

Christine Huber, Präsidentin ASV

BEITRÄGE

Unsere Füsse

Spätestens mit dem Film „Bödälä" wurde mir bewusst, was die Füsse alles leisten können und leisten müssen. Was da alles mit ihnen auf der Leinwand abgeht!
Nicht nur für die Fortbewegung sind sie unersetzlich, auch reden kann man mit ihrer Hilfe, Gefühle zeigen. Sie unterstützen uns im Ausdruck, lauthals oder lautsohle!
Doch meistens vergisst man sie. Sie befinden sich ja auch gar weit unten, an einem abgelegenen Ort, den zu erreichen mit zunehmendem Alter immer mühsamer wird. Erst wenn sie anfangen zu reklamieren, Blasen bekommen, krumme Zehen, Fusspilz, Hallux, Hühneraugen und was es sonst noch für Unannehmlichkeiten geben kann, erinnern wir uns ihrer. Wenn man bedenkt, welches Kunstwerk wir da unten besitzen. Ohne sie geht einfach nichts. Auch wir nicht.
„Der gesunde Fuss ruht nicht mit der ganzen Sohle auf dem Boden, sondern wie ein Dreifuss auf drei Punkten. Da tut er gut daran, denn ein Gewölbe trägt viel mehr als eine Platte. Dieser zierliche Apparat trägt eine Last hundertmal schwerer als sein eigenes Gewicht. Doch er steht nicht nur, er bewegt sich, hebt und senkt sich, schaukelt, stampft auf, läuft davon, springt, stundenlang ohne zu erlahmen und zerbrechen. Jahrelang. Nicht weniger als 45 Muskeln werden je nach Bewegung

aktiviert." Vor Jahren hat Arnold Kübler diese Gedanken und noch viel mehr über das Thema zusammengetragen. Dass der Gedankenschritt zum Tanz nicht mehr gross ist, liegt nahe.
Doch bleiben wir für einmal beim Fuss.
Das Gesicht, die Haare, den Körper pflegen wir täglich. Und die Füsse? Wohl viel seltener. Dabei täten diesen Stiefkindern ein paar Streicheleinheiten so gut. Hast du sie heute schon in die Hände genommen? Hast du ihre Sohle so recht massiert? Hast du jeder Zeh schon guten Tag gesagt, sie einzeln geschüttelt, sozusagen als Persönlichkeit wahrgenommen, sie in die Länge gezogen und ihre Gelenke intensiv hin und her bewegt? Hast du sie vielleicht schon gebadet und eingekremt? Hast du sie in saubere Socken, möglichst aus natürlichem Material, gesteckt und bist ein wenig auf den Zehen herumgetanzt? Hast du gespürt, wie sie es dir danken? Die Ledersohle weicht auf, die raue Haut mit den schmerzenden Rissen verschwindet mit der Zeit. Die Nägel lassen sich besser schneiden.
Die alten Chinesen haben herausgefunden, dass die Füsse die Basis unseres Bewegungsapparates sind. Sie halten uns im Gleichgewicht und beinhalten wichtige Knotenpunkte, die Reflexzonen. Die indische und chinesische Medizin geht davon aus, dass von ihnen Verbindungen zu allen Körperorganen bestehen. Wie gut die Massage dieser Stellen tut, hast du vielleicht auch schon erlebt. Ich bin regelmässig dabei eingeschlafen, so sehr beruhigte mich das.
Einlagen, ein fester Schuh geben dem Fuss Halt, sagt man. Doch wäre es nicht besser, wenn wir ihn selber Halt suchen liessen? Wenn wir öfters barfuss oder in Socken herumlaufen würden? Es würde die vielen Müskelchen aktivieren und stärken. Versuchen wirs doch, die Jahreszeit ist gerade richtig dafür. Dass es gute Schuhe in den Bergen braucht, ist wohl klar. Doch holen wir die Füsse doch bei jeder Rast heraus an die frische Luft und lassen wir die Zehen tanzen.
Auch das Tanzen bewahrt die Beweglichkeit der Zehen. Freiwillig hüpfen und springen wir ja nicht. Doch im Tanz passiert das unmerklich. Wenn wir noch zusätzlich hie und da auf den Zehen oder auf dem Absatz gehen würden, täte das unserm ganzen Skelett gut. Versuchen wir es doch.

Ruth und Lotty

Besuch bei der heiligen Idda in Fischingen

Auf dem Pilgerweg von Konstanz nach Einsiedeln war es. Zwei Tage lang wanderten wir durch den Thurgau. Wunderbar war das, nur den Füssen gefiel es nicht so ganz, war doch der Wanderweg durchwegs geteert. Schlussendlich kamen wir mit brennenden Füssen nach Fischingen, betraten die prächtige Klosterkirche und statteten mit letzter Kraft der heiligen Idda von Toggenburg einen Besuch ab. Sie sei für Wanderer und deren Füsse zuständig. Aber auch für entlaufene Kühe. Da lag sie, aufgebahrt in ihrem Sarkophag. Ich setzte mich hoffnungsvoll auf den Hocker und steckte meine Füsse in die Öffnung unter dem Sarg. Dann ging unser Weg weiter, aufwärts Richtung Hörnli. Und, o Wunder, meine Fussbeschwerden waren weg. Die heilige Idda!? Ja, aber vielleicht war es auch der Weg, der von nun an nicht mehr geteert war. Auf dem unebenen Untergrund genasen die Füsse zusehends. Lotty

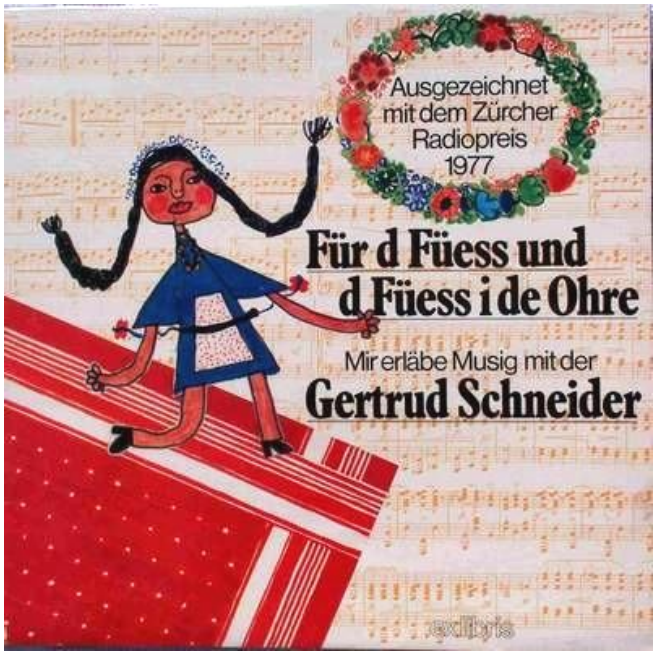
Die St. Iddastatue in der Kirche von Bauen am Urnersee

Für d Füess und d Füess i de Ohre

Es war an Weihnachten 1977, als unsere 5-jährige Tochter diese Grammoplatte von der Gotte erhielt. Ich erinnerte mich sofort daran, als mir Lotty das Thema zu diesem Rundbrief ankündigte. Also, die Platte gibt es noch in unserer Sammlung und ich legte sie nach vielleicht 25 Jahren Lagerzeit wieder auf. Perfekte Widergabe inklusive feines Summen des Saphirs.
Was man hört, ist eine faszinierende Musik- und Tanzstunde für Kinder, und ich kann versichern, nicht nur für Kinder. Es sind Leitrhythmen und –melodien aus Schuberts *Deutschen Tänzen*, welche Gertrud Schneider auf dem Piano spielt und dazu in ihrem feinen Berndeutsch - auch das Musik für die Ohren - erzählt, kommentiert, zu Tanzschritten anleitet.
Ich erinnere mich an jene Zeit, als etwa an Sonntagabenden die ganze Familie auf den Beinen war und durch die Stube hüpfte, stampfte, drehte, schlurfte, tanzte.
Gertrud Schneider ist Konzertpianistin. Sie erhielt den Musikpreis 2005 des Kantons Bern.

Niklaus Wigger

Für d Füess und d Füess i de Ohre
Langspielplatte, Ex Libris 40140, 1977
Ausgezeichnet mit dem Zürcher Radiopreis 1977
Mir erläbe Musig mit der Gertrud Schneider



Musik-Shop
Kurt Rohr, Breitestrasse 7, 8355 Aadorf
052 / 365.10.29 E-Mail: kurtrohr@clinch.ch
Antiquarisch: Artikel Nr. **1296**

Die Volkstanzkreise Reinach und Basel entführen nach Schweden.

Die Blaukreuzmusik Basel führte am 6. Februar ihre 122. Jahresfeier durch unter dem Motto „Australien/Schweden". Im ersten Teil spielte die Musik rassige Stücke aus Australien und wurde bereichert durch eine Sängerin von dort.

Nach der Pause stiegen zehn Paare auf die Bühne im Kirchgemeindehaus Oekolampad. Wir boten ein reichhaltiges Programm mit ganz verschiedenen Tänzen aus Schweden in unterschiedlichen Formationen, alle spritzig, hüpfig und lüpfig. Ruth Nebiker und Werner Graf hatten 1 Paar-, 2 Paar-, 4 Paar-, 5 Paar-, 8-Paartänze und die Trekarlspolka mit den drei Trios ausgesucht und mit uns einstudiert.

Die gute Stimmung im Saal feuerte uns an, und wir legten uns richtig ins Zeug, dabei vergassen viele von uns völlig, dass sie nicht mehr zu den Jüngsten gehörten, sondern schon eine ganze Weile weisse Haare tragen. Nach dem tosenden Applaus, es ging schon gegen elf Uhr, forderten wir die Zuschauer auf, es auch zu versuchen. Wir staunten, wie viele es sich nicht nehmen liessen, mitzumachen. Die Bühne füllte sich, aber auch vor der Bühne wurde getanzt. Die einfachen Schwedentänze machten keine Schwierigkeiten, dafür aber sehr viel Vergnügen. Vielleicht hat noch mancher und manche im Traum zur schwedischen Musik getanzt.

Werner Graf, VTK Reinach

Der Volkstanz im Test?

Kürzlich erschien in der Zeitschrift „Gesundheitstipp" (März 2010) eine interessante Zusammen- und Gegenüberstellung von verschiedenen Tanzformen in Bezug darauf, wie gut sie für die Gesundheit sind. So wurden u.a. Salsa, Tango, Walzer, Rock'n'Roll, Jazztanz und Volkstanz sowohl auf ihren körperlichen Nutzen wie Kondition, Beweglichkeit, Körperbeherrschung als auch auf den psychischen wie Konzentration, Stressabbau, Erotik getestet.
Uns interessierte vor allem der Volkstanz. Er hat mit 19 Punkten die Note „gut" erhalten. Körperbeherrschung, Konzentration und Stressabbau bekamen je vier Punkte von fünf. Das ist doch wirklich nicht schlecht.

Leider wurden das Vergnügen und die soziale Komponente nicht gepunktet. Da hätte der Volkstanz sehr gute Noten geholt. Für jedes Lachen einen Punkt!
Gewundert haben wir uns, dass der Volkstanz unter Einzeltänzen rangiert. Da musste die Erotik ja so schlecht abschliessen! Es gab einen einzigen Punkt. Wir Insider sehen das ein wenig anders. Denn wenn wir auch jeweils bei Aufführungen in unsere Trachten eingepackt sind, kann es sehr wohl knistern darin. Viele unserer Tänze sind ja eigentliche Werbetänze, die inländischen, wie die ausländischen. Man muss sie nur richtig spielen können. Man schaue nur nochmals den aktuellen Film „Bödälä"an. Wenn das nicht Werbung und Erotik pur ist, eingepackt in die Tracht!

Lotty

ASV NEWS

Einladung zum FRÜHLINGSTREFFEN am 2. MAI 2010 in ST. GALLEN Mehrzweckhalle Engelwies

Liebe Volkstanzfreunde,
der Volkstanzkreis St. Gallen lädt Euch herzlich zum ASV Frühlingstreffen am Sonntag, den 2. Mai 2010 in die Ostschweiz ein. Es erwartet Euch in der Mehrzweckhalle Engelwies eine bunte Mischung aus schweizerischen und ausländischen Tänzen im Programm sowie viel offenes Tanzen. Musikalisch wird der Tag live von den Frickbuebe aus Dottenwil und ab CD von Marius Büchel gestaltet.
Für das gemeinsame Mittagessen stehen uns die Räume des nahe gelegenen Pflegeheims Bruggen offen. In der Halle selbst versorgt Euch das Kaffestübli mit Getränken, Brötli und Kuchen. Weitere Informationen zur Veranstaltung findet Ihr unter www.fruehlingstreffen.ch. Dort kann auch das mit der Einladung verschickte Anmeldeformular heruntergeladen werden. Für Kurzentschlossene steht eine Tageskasse zur Verfügung.

Auskünfte und reguläre Anmeldung
bis 31.03.2010 an:
Heidi Germann, Präsidentin OK
Stationsstrasse 15
9014 St. Gallen, Tel. 071 277 95 37
oder per e-mail an
fruehlingstreffen@vtksg.ch.ch
Treffenbeitrag: 25.- Fr.

Die Organisatoren und der gesamte Volkstanzkreis St. Gallen freuen sich über zahlreiche Anmeldungen

Tagesablauf
09.00 - 10.15 offenes Tanzen
10.30 - 12.15 Polonaise, dann Programmtänze
12.15 - 13.30 Mittagspause und Sitzung der Delegierten
13.30 - 14.30 offenes Tanzen
14.30 - 16.00 Programmtänze
16.15 - 17.00 offenes Tanzen

Tanzprogramm

Maitlischottisch (BS)
Valzer nel Bosco (GR/TI)
s'Züri Tirggeli (BS)

Baarer Polka (Innerschweiz)
Les fillettes du Landeron (NE)
Fünfländerblick (SG)

Petronella (USA)
St. Louis Blues (USA)
Cobankat (Albanien)

Hora de la Casimcea (Rumänien)
Krüzkönig (Deutschland)
Ani Eshtagea (Israel)

.

Volkstanzkreis St. Gallen
www.fruehlingstreffen.ch
OK Frühlingstreffen 2010
fruehlingstreffen@vtksg.ch

VERANSTALTUNGEN

Mai

2. Mai: Frühlingstreffen Sankt Gallen, siehe Einladung

Juni

4. 5. 6. Juni: Trachtenfest Schwyz

August

3. - 6. August: Sommertanz auf der Hupp,
Auskunft Lotti Herrmann / Ruth Nebiker

September

4. September: TLT in Aarau

Oktober

30. Oktober: 26. Volkstanzball in Reinach BL
Auskunft: Andrea Weber, Tel. 061 711 05 42

Redaktionsschluss Rundbrief 166: Ende August 2010

Beat Scheidegger ist der Verantwortliche unserer Homepage www.volkstanzkreise.ch, wo die Rundbriefe publiziert sind. Wenn Sie Anregungen oder Fragen bezüglich unserer Homepage haben, ist er unter Tel. 031/ 951 52 25 oder beat.scheidegger@muri-be.ch erreichbar.

ASV: Christine Huber, Präsidentin, Rehetobelstr. 105A, 9016 St. Gallen
Tel. 071 288 61 24, Email: cd.huber@bluewin.ch

STV: Schweizerische Trachtenvereinigung, Rosswiesstr. 29, Postfach, 8608 Bubikon,
Tel. 055/263 15 63, Fax 055/263 15 61
Email: info@trachtenvereinigung.ch www.trachtenvereinigung.ch