

Alpenseminar

Charakteristik und vieles mehr

Wir sind in Murnau angekommen“, so eröffnete erfreut Orga-Chef Rudolf Meindl das 11. Alpenseminar Mitte November in Murnau. Dass sich die Teilnehmer bereits im zweiten Jahr nach dem Standort-Wechsel im Kongresszentrum in Murnau „heimisch“ fühlen, liegt nicht nur am reibungslosen Ablauf, den herausragenden Referenten oder der idyllischen Alpenkulisse. Für den Erfolg des Alpenseminars sind vielmehr reichlich weitere „Kleinigkeiten“ verantwortlich, die die besondere Atmosphäre ausmachen. Hierzu gehört sicherlich auch die von Wolfgang Steuer und seinem Team bereit gestellte technische Ausstattung, durch die z. B. alle Lectures auf Videowände im Saal und im Foyer übertragen werden. Für die Verpflegung und den Kaffee in den Seminarpausen sorgte das Team des Restaurant „Auszeit“, dessen Angebot von den Teilnehmern gerne angenommen wurde.

Einstieg mit Scheithauer/Stettner und Lenz/Niederreiter

Mittlerweile bereits zum „Stamm-Referenten-Team“ auf dem Alpenseminar gehören Kerstin Stettner, Monika Niederreiter, Marc Scheithauer und Carsten Lenz, die das Seminar mit einer Standard- und einer Lateinlecture eröffneten. Während sich Scheithauer/Stettner mit der Charakteristik in den Standardtänzen beschäftigten, hatten sich Lenz/Niederreiter in Latein auf die D/C-Klassen spezialisiert.

In der Standardlecture galt es für die Teilnehmer, zusammen mit den beiden Referenten zunächst die Unterschiede zwischen Langsamem Walzer und Slowfox herauszuarbeiten, danach gab es noch einen kurzen Tango-Block zum Abschluss. Während im Langsamen Walzer das „Schwungprisma“ in allen Figuren erhalten bleibt, eine Betonung in der Musik also über den Takt hinweg im Körper weiterläuft, finden sich im Slowfox zwei Betonungen auf 1 und 3. Anders als im Langsamen Walzer muss im Slowfox somit ein energetisches Einschwingen auf der 1 und dann ein Weiterschwingen auf der 3 über die ganze Choreographie hinweg zu erkennen sein. Der Langsame Walzer zeichnet sich durch eine komplette Entladung aus,

beim Slowfox sind zwei Teilentladungen zu verzeichnen. Für einen Wertungsrichter ist es entscheidend, dass diese Unterschiede im Schwungsverhalten auch über Mehrrhythmuskombinationen hinweg erhalten bleiben, erläuterte Kerstin Stetter, „dies macht gutes Tanzen aus.“

Bei Lenz/Niederreiter ging es dann gut 90 Minuten um die Samba, dem Tanz, bei dem in der D/C-Klasse die meisten Rhythmusvarianten zu verzeichnen sind. Diese Grundrhythmen, die die Samba prägen, galt es für die Teilnehmer in praktischen Übungen selbst zu erfahren. Lenz/Niederreiter zeigten, wie die Bewegung in den einzelnen Grundfiguren der Samba durch die Rhythmik beeinflusst werden und demonstrierten, wie man die Rhythmik über den ganzen Körper hinweg am besten in der Bewegung umsetzen kann. Zusätzlich gaben sie den Wertungsrichtern hilfreiche Tipps mit auf den Weg, wie man einen guten Körper- und Fußrhythmus am einfachsten erkennen kann. Sie appellierten dabei an die Wertungsrichter, die Paare positiv zu bewerten, die es schaffen, die Charakteristik des Tanzes auch in ihrem Körper umzusetzen.

Lehren und Lernen

Klaus Oltmanns, Mitarbeiter in einem Sportverlag und selbst jahrelang als Trainer in verschiedenen Sportverbänden tätig, stellte dem interessierten Fachpublikum eine Zusammenschau aus den Ergebnissen und Folgerungen der Neurowissenschaften zum Thema Lernen vor. Nach einer kurzen Einführung über den Fortschritt der Wissenschaft und die Grenzen, die ihr immer noch gesetzt sind, führte der Referent aus, dass lebenslanges Lernen möglich ist, einzelne Grundfähigkeiten aber nur im Kindesalter ausgebildet werden können. Vielseitigkeit ist daher nur durch eine frühe vielschichtige und gut geplante Ausbildung von Bewegungsmustern erreichbar. Später helfen Umwege im Lernprozess oder gezielt eingebaute Störungen im Trainingsablauf, Flexibilität auszubilden und zu erhalten.

Wissenschaftliche Erkenntnisse besagen, dass Lernen durch Speichern von Informationen, Verknüpfen von Informationen und positive Emotionen erfolgt. Daher, so Olt-

manns, ist ein Training besonders dann erfolgsversprechend, wenn es dem Trainierenden viele verschiedene Zugangswege zu einem Bewegungsablauf anbietet, viele gute Beispiele zu Regeln und Mustern entwickelt werden, dem Lerner Raum für selbstständiges Tun gibt und das Lernen Spaß macht. Außerdem sorgt nur ausreichend Schlaf dafür, dass die neu erlernten Inhalte auch in das Langzeitgedächtnis überführt werden. Da kann man nur hoffen, dass die Lehrgangsteilnehmer an diesem Wochenende, das schließlich auch ein interessantes Abendprogramm bot, genug davon bekamen, um die Masse der Informationen zu speichern.

Samba mit Manfred Orth

Nach einer kurzen Besprechung der Charakteristika der fünf Lateintänze ging Manfred Orth speziell auf Samba ein. Zunächst einmal schickte der Referent voraus, dass Charakteristik sich durch Bewegungselemente auszeichne, die man in einem Tanz wieder sehen möchte und die vor allem durch Rhythmik getragen werden.

Für die Samba wurden drei Bewegungselemente identifiziert, nämlich Bounce, eine Rock-Bewegung sowie Running Promenades. Zunächst klatschten die Teilnehmer die Rhythmen der verschiedenen Elemente auf Musik mit unterschiedlichem Erfolg. Dann ging es für alle auf die Tanzfläche, um diese Charakteristika selbst zu erleben.

Bounce ist vor allem Arbeit in den Gelenken und über dem Ballen.

Anhand des Latin Cross macht Manfred Orth den Teilnehmern klar, dass eine Rock-Bewegung mit Bounce nichts zu tun hat und hier auch nicht gesehen werden sollte. Zudem handelt es sich bei dieser Figur in erster Linie um eine Körperbewegung und keine Bewegung im Raum. Ganz anders sah dies bei Running Promenades aus, die sich besonders dadurch auszeichnen, dass der Körper („Lehnen – Führen – Folgen“) immer weiter läuft und keine Pause entsteht. Nur dann kann der Rhythmus (1-2-3) richtig vertanzt werden.

Da die Zeit etwas knapp bemessen war, konnte Rumba nur noch flüchtig angerissen werden. Eindrucksvoll demonstrierte Man-



Carsten Lenz und
Monika Niederreiter



Marc Scheithauer
und Kerstin Stettner



Klaus Oltmanns



Holger Nitsche verbandelt.

zeigten ob eine Aktion mit einem Bild verbunden ist oder nicht.

Von Bewegungsmechanik ging es wieder zurück zum Bewegungsempfinden, nun zum Empfinden der Musik. Je nach Musikrichtung kann mit tiefen, satten Bewegungen oder leichten, sich nach oben öffnenden Bewegungen oder partnerschaftlich getanzt werden. Auch hier gelang Massimo und Tanja die Umsetzung von Holger Nitsches Ausführungen. Die Begeisterung des Publikums über den unterhaltsamen und kompetenten Vortrag sowie die mitreißende Demonstration war am Ende der Einheit deutlich zu spüren.

Standard mit Catia Vanone

Mit Catia Vanone aus Italien hatte eine internationale Referentin ihren Auftritt beim Alpenseminar. Hier waren nicht nur die tänzerischen Kenntnisse der Teilnehmer gefragt, sondern auch englisches Sprachvermögen. Da die Referentin aber sehr deutlich und präzise zu demonstrieren wusste, mit gelegentlicher Unterstützung von Marc Scheithauer und Kerstin Stettner, wurde der Sprung über die Sprachbarriere sehr erleichtert.

Auf sehr hohem Niveau führte Catia Vanone durch Tango, Slowfox und Langsamen Walzer und arbeitete sowohl Unterschiede als auch Gemeinsamkeiten der Tänze heraus.

Tango besticht durch Musikalität und Rhythmus. Eine Aktion ruft eine Gegenreaktion hervor. Insgesamt steuern die Aktionen die Betonung.

Slowfox dagegen wirkt durch seine flüssigen Bewegungen, die durch „Stretch“ und Erheben erzeugt werden, nicht durch Rotation. Im Rhythmus ist besonders darauf zu achten, dass der Körperrhythmus sich von dem Rhythmus, den die Füße tanzen, unterscheiden. Langsamer Walzer ähnelt Slowfox zunächst, zeichnet sich dann aber durch das Schließen der Füße am Ende der Takteinheit aus.

Besonders viel Wert legte Catia Vanone darauf, dass im Körper immer ein vertikaler Aufbau gegeben sein muss, um die Freiheit zu erlangen, Knie und Hüften zu bewegen. Nur durch das Zusammenspiel von Knie und Hüften / Becken können Shapes und Swing erzeugt werden und große Bilder entstehen. Diese Grundprinzipien zogen sich wie ein roter Faden durch alle drei behandelten Tänze, von den einfachen Figuren bis hin zu komplizierteren Schrittfolgen, die Catia Vanone sinnvoll aufeinander aufbaute.

fred Orth mit einer Lehrgangsteilnehmerin völlig improvisiert, dass Rumba eine Geschichte erzählt – „auch wenn sie noch so blöd ist“. Der Herr ist in sich, die Dame antwortet. Mit viel Applaus wurden Manfred Orths Ausführungen und Demonstration belohnt.

Latein mit Holger Nitsche

Holger Nitsche hatte seine drei Lectures im Alpenseminar der Samba, der Rumba und dem Cha-Cha gewidmet. Einen großen Teil seiner Stunden verbrachte er damit, mit den Teilnehmern zusammen die Musik zu erleben, wozu ihm am Freitag Markus Heffner und Marina Scharin als Demo-Paar zur Seite standen. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg – Bewegung und Musik, was war zuerst? – beschäftigte sich Holger Nitsche zunächst mit dem Ursprung der lateinamerikanischen Musik. Zusammen mit seinem Demo-Paar zeigte er auf, dass der Ursprung der Bewegung in der Musik zu suchen ist; gute Paare sind die, die sich zur Musik bewegen können, die in ihrem Körper ein Klangbild entwickeln, das dem entspricht, was zu hören ist. Musik ist damit, so Holger Nitsche, das primäre Charakteristikum der lateinamerikanischen Tänze.

Neben der Musikalität entscheidet das „Partnering“ über die Qualität des Tanzens. Der Mann muss auf der Fläche die Struktur vorgeben, während sich die Dame durch eine „aktive Passivität“ auszeichnet. Ein harmonisches Tanzen entsteht nur dann, wenn der Mann z. B. zur Entscheidung fähig ist, die Dame zugleich aber bereit ist, diese Entscheidungen zu akzeptieren.

Musikalität und Partnering stehen, so erläuterte Holger Nitsche, im Zentrum des Tanzens, umgeben vom „Großen Kreis der Charakteristik“, der sich aus den Komplexen Kör-

per und Körperteile, Aktionen, Dynamik und räumliche Gestaltung zusammen setzt. Mit diesen einzelnen Teilbereichen beschäftigte sich Holger Nitsche zum Abschluss seiner Freitags-Lecture. Er ließ die Teilnehmer mit praktischen Übungen erleben, wie sich Betonungen im Körper aus der Musik ergeben, wie Aktionen und Dynamik ausgelöst werden und wie sich die räumliche Gestaltung im Tanzen entwickelt.

Mit der Rumba setzte Holger Nitsche seine Lecture am Samstag fort. Rumba mit Holger Nitsche hieß außerdem auch Rumba mit Massimo Sinato und Tanja Kuschill als Demonstrationspaar.

Holger Nitsche ging die Charakteristik der Rumba von mehreren Seiten an. Zunächst beschäftigte auch er sich mit der Geschichte, die Rumba erzählt. Das bedeutete der Mann umwirbt die Frau. Die Frau weiß, dass sie umworben wird und reagiert. Massimo und Tanja spielten unter Anleitung des Referenten alle Variationen dieser Geschichte durch anhand eines Open Hip Twist, Fan und Hockeystick.

Nach diesem stimmungsvollen Teil wurde die technische Charakteristik etwas genauer in Augenschein genommen. Holger Nitsche stellte fest, dass kreisende Hüften typisch für Rumba sind, da Hauptwerbemittel der Frau. Tanja setzte dieses Werbemittel sogleich wirkungsvoll ein. Auch „the beauty of stretch“ ist ein wichtiges Gestaltungsmittel, das in den Armen, Beinen, Rücken vertanzt werden kann, aber nicht jedem Paar gleichermaßen liegt. Aktionen wie Kompression, Rotation oder Gewichtstransfer erhalten mehr Ausdruck, wenn sie mit einer Vorstellung unterlegt werden. Holger Nitsche brachte zahlreiche Beispiele und ließ Tanja und Massimo deutlich die Unterschiede demonstrieren, die



Manfred Orth



Holger Nitsche



Catia Vanone



Thierry Ball.



Kai Dombrowski



Michael Braun



Catia Vanone, assistiert von Marc Scheithauer.

Querdenken gefragt – Erfolgsfaktor Coaching

Bei diesem überfachlichen Workshop ging es gleich mitten hinein. Da gab es kein außen herum Lavieren. Tanzsport-Coach Thierry Ball holte seine Zuhörer mit ihren Stühlen erst einmal vom Flächenrand auf die Fläche. Völlig locker und spontan sorgte er für Nähe zwischen Zuhörern und Referent ebenso wie zu seinem Thema, dem Coaching im Tanzsport. Mit der Sympathie hatte er von Anfang an auch die Aufmerksamkeit des Auditoriums auf seiner Seite. Und nicht nur ihm verging die Zeit zu schnell.

Die vielen treffenden Antworten auf seine Eingangsfrage "Was ist Coaching?" zeigten, dass Coaching sich schon in Trainer- und Tänzerkreisen herumgesprochen hat. Spätestens, wenn bei den sportlichen Leistungen nichts mehr weitergeht, wird klar, dass Technik, Taktik, Kondition nicht alles sind. Spätestens dann kann Mental-Coaching weiterhelfen. Denn die Qualität des Handelns, somit auch die von sportlichen Aktivitäten, wird von der Qualität des begleitenden Denkens mit beeinflusst. Das körperliche Training findet im mentalen Coaching seine Ergänzung und Erweiterung durch Fragen zur Persönlichkeit und zum tanzsportlichen sozialen Umfeld. Thierry Ball bietet dafür den systemischen und von daher nachvollziehbaren Ansatz. Seine Coaching-Methode zielt auf das bewusste Aktivieren und Lenken des Geistes zusätzlich zu dem des Körpers.

Mental-Coaching verhilft den Tänzern zu neuer oder gesteigerter Schwungkraft. Es gibt Anregungen durch Fragen, zeigt Wahl-

möglichkeiten auf, macht vorhandene Potentiale bewusst und fördert deren Entwicklung. Es hilft beim Überwinden von Blockaden, beim Umgang des Paares miteinander oder beim Umgang mit dem subjektiven Wertungssystem ebenso wie mit Sieg und Niederlage.

Die Trainer wies Thierry Ball darauf hin, dass sie beim Coaching die gewohnten Bahnen ihres eigenen Denkens und Handelns verlassen müssen. Denn hier geht es nicht um ein hierarchisch strukturiertes Instruieren und Antrainieren, sondern um den gleichberechtigten Dialog zwischen Coach und Coachees. Nicht das Vermitteln von Sachwissen ist angesagt, sondern das respektvolle Fragenstellen zur Persönlichkeit und zum Umfeld der Tänzer, das die Coachees schließlich in die Eigenverantwortlichkeit entlässt.

Turnierleiter, Erste Hilfe und Übungsleiter

„Medizinisch“ ging es auf dem Alpenseminar bei zwei Veranstaltungsblocken zu. Claudia Michler und Leonie Willam von den Maltessen in Rosenheim boten an zwei Tagen die Möglichkeit, die schon etwas eingerosteten Erste-Hilfe-Fähigkeiten aufzufrischen und auf den aktuellen Stand zu bringen. Mit Ernährungsfragen beschäftigte sich Dr. Nadja Hofmann im Rahmen der überfachlichen Fortbildung.

Speziell auf die Breitensport-Übungsleiter ausgerichtet waren die letzten beiden Lectu-

res am Sonntag. Kai Dombrowski hatte Folgen für den Breitensportbereich mit nach Murnau gebracht und brachte die Übungsleiter mit Salsa Line und Cha-Cha zum Abschluss des Seminars noch mal so richtig ins Schwitzen. Sitzen und Zuschauen war hier nicht gefragt, der ganze Saal tanzte mit. Am Ende hatten alle Übungsleiter viele neue Choreographien „im Gepäck“, mit denen es ihnen sicherlich möglich sein wird, ihren eigenen Unterricht für ihre Gruppenteilnehmer auch zukünftig spannend und interessant zu halten.

Für die Turnierleiter und Beisitzer standen am Samstag und am Sonntag jeweils zwei Fortbildungs-Blöcke auf dem Programm. Einen Crash-Kurs mit den Neuerungen der TSO und einer Besprechung von typischen Turnierfehlern bot LTVB-Schatzmeister Dr. Peter Otto, der von einer deutlichen Reduktion der Fehlerzahlen bei den bayerischen Turnieren in den letzten Jahren berichten konnte. Auf die Besonderheiten im Jugendbereich bereitete Landesjugendwart Michael Braun die Teilnehmer vor.

Daran anschließend ging es für die Turnierleiter darum, ihre rhetorischen Fähigkeiten zu verbessern. Irene Link gab nach einer theoretischen Einführung den Turnierleitern ein Konzept an die Hand, wie diese sich effektiv auf ihre Aufgaben beim Turnier vorbereiten und ihre Nervosität überwinden können. Danach galt es, diese Informationen in die Praxis umzusetzen und die eigene Stimme zu üben, denn „nur sieben Prozent eines Redeerfolges macht der Inhalt, der Rest die Stimme aus“, demonstrierte Irene Link mit praktischen Beispielen. So stimmlich und rhetorisch gestärkt lassen die nächsten bayerischen Turnier sicherlich viele positive Überraschungen erwarten.

LTVB-Gala und Welcome-Party

„Wir wollen in Murnau nicht nur hochklassige Fortbildung bieten, sondern auch die Gemeinschaft und Geselligkeit fördern“, so Rudolf Meindl. Hierzu dienen vor allem die LTVB-Gala und die freitägliche Welcome-Party, die ausreichend Möglichkeiten bieten, miteinander ins Gespräch zu kommen und alte oder neue Freundschaften zu pflegen. Am Samstagabend hatte der LTVB zu einem internationalen Einladungsturnier der Hauptgruppe S/A-Latein um den LTVB-Ehrenpreis geladen. Erfreulich war das große Interesse der „Einheimischen“, die sich als kompetentes und tanzfreudiges Publikum erwiesen. Trotz der „Konkurrenz“ mit den Austrian Open war es Landessportwart Kurt Haas am



Kai Dombrowski brachte alle in Bewegung. Fotos: privat

Ende doch noch gelungen, 14 Paare von einem Start in Murnau zu überzeugen. Ihre Entscheidung haben sie sicherlich nicht bereut, bot das Kongresszentrum in Murnau doch beste Rahmenbedingungen und die Unterstützung der Ballbesucher waren sich alle Teilnehmer gewiss. In gewohnt angenehmer Weise führte LTVB-Vizepräsident Rudolf Meindl durch das Turnier.

Das Finale entwickelte sich für Tobias Losert/Helena Kaschurov zu einer klaren Sache. Schon in der Vor- und Zwischenrunde hatten sie die Zuschauer mit ihrem Tanzen auf ihre Seite gebracht und sich so die nötigen Unterstützung für die Endrunde gesichert. In dieser lief dann auch alles bestens für das Augsburger Paar, das am Ende nur auf zwei Einsen-Wertungen verzichten musste. Derart unangefochten konnten sie sichtlich erfreut bei der Siegerehrung den von Inge Meindl gestifteten Ehrenpreis entgegen nehmen.

Die Entscheidung um Platz 2 gestalteten Ivan Kostov/Anna Chodyna und Dimitry Parkomov/Letizia Bevilaqua deutlich spannender. Beide Paare lagen qualitativ so gut wie gleich auf und leisteten sich im Finale kaum Fehler. Nach dem Cha-Cha lagen Kostov/Chodyna mit jeweils deutlicher Majorität in Führung, in der Rumba gelang den Schweizern dann aber erst einmal die Wende. Dies sollten sie in den folgenden Tänzen aber nicht mehr wiederholen. In der Gesamtwertung ging der 2. Platz mit 4:1 Tanz an Kostov/Chodyna, Parkomov/Bevilaqua bleibt Platz 3.

Ebenso knapp ging es bei der Vergabe des 4. Platzes zu. Daniele Varallo/Sonja Schäufler lagen in der Samba nur eng vor Hendrik Benninger/Eva Svobodova, die mit etwas glücklicheren Wertungen durchaus auch Platz 3 in diesem Tanz hätten erreichen können. Auch im Cha-Cha blieb es bei der Führung der

Münchner, in der Rumba und dem Paso Doble holten die Züricher dann aber wieder auf. Die Entscheidung musste damit im Jive fallen; Varallo/Schäufler bekamen drei Vierer-Wertungen und rückten damit auf Platz 4, Benninger/Svobodova wurden Fünfte. Michael Schwarz/Janina Wisura vervollständigten das Finale mit Platz 6.

Einen Abend zuvor bot bereits die Welcome-Party bis in die frühen Morgenstunden ausreichend Gelegenheit, Neuigkeiten aus der Tanzsportszene auszutauschen oder einfach nur die kulinarischen Angebote in Murnau zu genießen. Gut 40 Personen machten von dieser Möglichkeit Gebrauch, für Stimmung war damit gesorgt.

LTVB-Ehrenpreis

1. Tobias Losert/Helena Kaschurov, TSG Bavaria Augsburg (A-Klasse)
2. Ivan Kostov/Anna Chodyna, Central-Casino München (S-Klasse)
2. Daniele Varallo /Sonja Schäufler, TTC München (A-Klasse)
3. Michael Schwarz/Janina Wisura, TTC München (A-Klasse)
3. Dimitry Parkomov/Letizia Bevilaqua, CLDL Lausanne (S-Klasse)
5. Hendrik Benninger/Eva Svobodova, DUZ Zürich (S-Klasse)

*DR. ELISABETH SCHWARZ-MEHRENS
(THIERRY BALL),
NICOLE KRAUSSER/MATTHIAS HUBER (REST)*

Tag des Tanzens

Am „Tag des Tanzens“ hat auch die Tanzsportabteilung der Regensburger Turnerschaft wieder ihre Tore für alle Tanzwilligen und deren Freunde geöffnet. Wie im letzten Jahr konnten die Tanzbegeisterten das Tanzsportabzeichen (DTSA) in Bronze, Silber oder Gold ablegen. Die Beteiligung an der Aktion war deutlich größer als erwartet und so konnten ca. 35 Prozent mehr Tänzer als im Vorjahr Urkunden und Anstecknadeln am Ende der Veranstaltung in Empfang nehmen. Es tummelten sich 35 Paare (von Jugend bis Senioren III) auf der Tanzfläche der RT und zeigten sowohl Standard als auch Lateinamerikanische Tänze. Dabei übertrug sich der Spaß und die Freude an der Bewegung im Tanz auch auf alle Zuschauer, die begeistert zur Musik mitklatschten und die Anwärter des Tanzsportabzeichens anfeuerten.

ANDREA STOCKL



Die Finalisten im Turnier um den LTVB-Ehrenpreis.

2007, vom 16. bis 18. November, wird sich beim 12. Alpenseminar des LTVB in Murnau wieder alles um den Tanzsport drehen.