

OKTOBER 2009

nordtanzsport

BREMEN [LTVB] HAMBURG [HATV] MECKLENBURG-VORPOMMERN [TMV] NIEDERSACHSEN [NTV] SCHLESWIG-HOLSTEIN [TSH] BEKANNTMACHUNGEN DER NORDDEUTSCHEN LANDESTANZSPORTVERBÄNDE

In dieser Ausgabe: Fünf Seiten Tanzjournal



**Erfolgreiche
Senioren II-Paare
in Stuttgart
und Hohegeiß**

Turniergeschehen

GOC in Stuttgart
WM Equality
Golden Masters

Aus den Verbänden

Nachruf Heinz Roland
TSH im neuen Gewand

Berlin

GOC-Splitter

Sachsen

Zusammenarbeit
überwindet Grenzen
Trainingslager

Thüringen

Rückblick auf die
JMD-Saison
Trainingslager

Sonderthema

Mythos
Fettverbrennung

Mit Mental-Power in die neue Saison?

Ohne Training vergeht für Tänzer kaum ein Tag. Besonders in den warmen Sommermonaten ist das abendliche Training meistens kein Vergnügen, denn die Trainingsstätten sind aufgeheizt und die Temperaturen erreichen leicht 35 Grad.

Aber die Saison beginnt und die neuen Choreographien müssen erstmal in den Kopf, bevor man sich mit Ausdruck und anderen Aspekten beschäftigen kann. Die neuen Bewegungsabläufe müssen automatisiert werden, damit sie auch unter Druck sicher abgerufen werden können. Warum also nicht über unterstützende Trainingsmethoden nachdenken?

Mein Interesse weckte ein Workshop im Frühjahr, der von Thomas und Christine Heitmann angeboten wurde. Thema: Mentales Training im Tanzsport.

In vielen technisch betonten Sportarten zählt das mentale Training bereits zu den Standardverfahren – denken wir nur an die Fuß-

ball WM und Jürgen Klinsmann – aber im Tanzsport? Doch der Workshop und entsprechende Literatur (Kurt Tepperwein - Kraftquelle Mental-Training) haben auch mich überzeugt.

Mentales Training zielt darauf ab, schneller voran zu kommen und somit häufiger Erfolgserlebnisse zu feiern. Denn nichts motiviert bekanntlich mehr als Erfolg. Nur wenige Tänzer werden als Profis vom Tanzen leben können und so gilt es, aus seinem Hobby einfach etwas mehr zu ziehen als nur Spaß und Selbstverwirklichung. Man lernt mit Stress, Druck und Konflikten erfolgreich umzugehen.

Wer sein Tanztraining mental unterstützt, kommt im Durchschnitt 15 Prozent schneller voran als jemand, der nur auf der Fläche trainiert. (Studie Feltz & Landers 1983). Doch was heißt eigentlich „schneller voran kommen“? Gemeint ist, dass die Leistung - in unserem Fall das tänzerische Vermögen -, schneller ansteigt. Beim mentalen Training

muss man sich sehr intensiv mit den tänzerischen Figuren auseinandersetzen und über deren Bewegungsabläufe nachdenken. Man bekommt völlig neue Einsichten über sein Tanzen.

Durch das mentale Training wird eine hohe Motivationssteigerung erreicht. Ziele werden klarer definiert und Leistungsreserven können schneller freigesetzt werden.

Auch die Konzentration wird gesteigert und nicht zu vergessen: die mentale Stärke, durch die wir Selbstsicherheit und Souveränität gewinnen, auch wenn der Stress hoch ist!

Wer also sein Tanzen bewusster angeht und durch mentale Übungen ergänzt, wird aus seiner aktiven Tanzzeit mehr mitnehmen als nur ein paar Urkunden und Pokale. Er hat gelernt, seine Ziele zu verfolgen, mit Stress umzugehen und hat durch diese gewonnene Selbstsicherheit Ausstrahlung und Charisma entwickelt.

ANJA RESSL



Anja Ressel.
Foto: privat

Sommerfest der TSG Bremerhaven

Die Seestadt Tänzerinnen und -tänzer lassen eine lieb gewonnene Tradition wieder aufleben. Einige Jahre war es still in den Sommermonaten in ihrem Tanzsportzentrum. Doch dieses Jahr gab es endlich wieder ein Sommerfest.

Bei gewohnt hanseatischem Sonnenschein kamen rund 60 Gäste. Sie alle vergnügten sich bei leckeren, selbst gemachten Salaten, frisch gezapftem Bier und anderen Getränken. Dabei gab es entspannte Gespräche rund um den Verein, die Tänzerinnen und Tänzer, den Sport an sich und über vergangene Zeiten und Turniere.

Ständig umlagert war ein Beamer, den Holger Grüneberg im abgedunkelten Saal des TSZ aufgebaut hatte. Gebannt schauten ehemalige und zukünftige Tänzer auf die Videos mit den TSG-Choreographien der vergangenen drei Jahrzehnte. Bei einigen Zuschauern war deutlich zu erkennen, dass manch vor Jahren getanzter und längst vergessen geglaubter Teil einer Choreo doch noch in den Füßen steckt. Wenn es mal ganz weit in die tanzsportliche Vergangenheit zurückging, als Tänzerinnen sich bei jedem Turnier mit Perücken ausstaffierten; Kleider mal extrem kurz oder auf andere Weise seltsam „gestylt“

waren, kam auch schon mal ein Schmunzeln oder leises Gelächter auf.

Draußen ging es derweil am Grill mit frischer Bratwurst und an den Stehtischen mit regen Diskussionen weiter. Rechnen wir die Anzahl der verspeisten Würste hoch, waren es doch wohl eher 65 Besucher. . .

Auch einige Nachwuchstänzer hatten sich unter die Besucher gemischt und nutzen die Gelegenheit für zwanglose Gespräche mit anwesenden Trainern und Tänzern. Und eines hat an diesem Tag den wenigsten gefehlt: Laute Tanzmusik und intensive rhythmische Bewegung.

Hatte ich schon die leckeren Salate erwähnt? Rechnen wir die verzehrten Kalorien hoch, könnten auch 70 Besucher am und im TSZ gewesen sein. Lasst uns jetzt besser wieder trainieren, damit wir zumindest im „Durchschnitts-Gewicht“ wieder auf die 60 Gäste vom Anfang kommen.

DIETER OLDENBÜTTEL

Das Cateringteam
der TSG
Bremerhaven
beim Sommerfest.
Foto: Oldenbüttel





Die HATV-TSH-GOC-Abordnung. Foto: privat

GOC aus TSH-Sicht

Schleswig-Holstein ist nicht unbedingt mit Erfolgsmeldungen unserer Paare bei der GOC verwöhnt. Wenn man aber die Ergebnisse der Finals durchsieht, taucht auch der Ländername Deutschland nicht dominierend auf. Desto erfreulicher ist es, wenn ein Paar des TSH das Treppchen erreicht hat und mehrere Paare sich im ersten Viertel der Teilnehmer platzieren konnten.

Holger Wallmann/Anita von Hertel vom TGC Schwarz-Rot Elmshorn erreichten den dritten Platz von 93 Paaren in der Senioren II A. Ein toller Erfolg für das Paar, zumal sie beim IDSF-Turnier in der gleichen Klasse von 245 Paaren den 41. Platz ertanzten und damit im vorderen Feld lagen. Markus Eggert/Angela Josteit von der TSA d. 1. SC Norderstedt konnte sich in der ersten Hälfte platzieren.

Das fleißigsten Paare aus Schleswig-Holstein war Andrej Plotkin/Jorlanda Geier, TSC Creativ Norderstedt und Sergej Oreshkov/Janine Lippert, TSA d. 1. SC Norderstedt. Sie mischten bei Standard und Latein bei den Grand Slam-Turnieren und bei den Rising Stars mit. Plotkin/Geier lagen gut im Mittelfeld. Oreshkov/Lippert mussten sich mit den hinteren Plätzen zufrieden geben. Für die Paare dennoch ein schöner Erfolg, wenn man bedenkt dass bei diesen Turnieren die Besten der Welt am Start waren.

Ebenso gute Plätze erreichten beim Turnier der Senioren I Thorsten Strauß/Sabine Jacob, TSC Creativ Norderstedt und gleich danach Andreas Rothe/Anke Müller, 1. SC Norderstedt sowie Torsten und Meike Dallmann, TTC Elmshorn mit dem 24., 25. und 30. Platz. Nils und Anja Goral, 1. SC Norderstedt, platzierten sich im ersten Viertel von 245 Paaren. Insgesamt nahmen vom TSH 14 Paare an den GOC teil und tanzten 24 Turniere.

PETER DYKOW

Team Hamburg auf der GOC

Das Team Hamburg und die Delegation des LTV Schleswig-Holstein wurden bei der GOC von fünf Coaches gemeinsam betreut. So hatte jedes Paar zu jeder Zeit einen kompetenten Ansprechpartner. Keine leichte Aufgabe für die Betreuer, die 50 Paare in 70 Turnieren im Auge behalten mussten, wobei einige Turniere schon gegen neun Uhr morgens begannen. Da hieß es früh aufstehen.

Der 2. Vorsitzende des HATV, Dr. Heino Nuppenau, und seine Frau Mareile absolvierten auch als Schlachtenbummler ein „strammes“ Programm. An allen fünf Tagen war „Teamgeist“ angesagt, und der wurde auch gepflegt. Natürlich war der furiose Sieg von Jens Ladiges/Anja Wittkowski, Club Ceronné

bei den Senioren I A am Freitag ein großartiger Einstieg und hat alle zusammenschweißte. Die Akteure sind sich in einem Punkte einig: der Team-Gedanke, von Sportwart Markus Arendt ins Leben gerufen, hat seine Bewährungsprobe bestanden und wird sich über die GOC hinaus weiterentwickeln.

Hier die größten Erfolge des Hamburger Teams: Jens Ladiges/Anja Wittkowski, Club Ceronne, Senioren I A haben dem Erwartungsdruck nach dem dritten Platz 2007 und dem zweiten Platz 2008 hervorragend standgehalten und im Finale souverän fünf italienische Paare hinter sich gelassen. Torsten Henk/Olivia Kirchhoff belegten als zweitbestes deutsches Paar in diesem Turnier den 13. Platz.

Heinrich und Claudia Dunker, Senioren III S vom TSV Glinde, schafften den Sprung in die



Thorsten Strauß/Sabine Jacob im Viertelfinale bei den Senioren I. Foto: Leonhardt



Dumitru Doga/Sarah Ertmer tanzten bis ins Semifinale der Rising Stars. Foto: Sangmeister

Zum Titelbild

Links: Raymund und Antje Reimann, Sieger der Golden Masters im Harz (Foto: Reif). Rechts: Holger Wallmann/Anita von Hertel, dritte bei den Senioren II A auf den German Open Championships (Foto: Dykow / Archiv)

Fortsetzung auf der nächsten Seite.

24 Runde von 136 startenden Paaren, wobei nur noch wenige deutsche Paare vor ihnen lagen. Im A-Latein-Turnier stellten sich 100 Paare den Wertungsrichtern. Mit Platz 27 fehlten Alexander Martens/Katrin Potratz, HSV Tanzsport Hamburg, nur wenige Kreuze, um in die 24 Runde vorzustoßen.

Mit fünf Paaren war die Senioren II S im Hamburger Team am besten besetzt. Die DM-Finalisten Michael und Grazyna Wierzbicki, TSV Glinde, erreichten im Startfeld von 245 Paaren den 31 Rang. Die Senioren der Klasse I S, Marco Wittkowski/ Petra Fischer, Club Ceronne, platzieren sich bereits 2008 unter den ersten 24. Auch in diesem Jahr bewiesen sie ihre Ausnahmestellung und unterstrichen mit dem 21. Platz erneut ihre Ambitionen auf das deutsche Finale.

Im Grand Slam-Standardturnier gingen 329 Paare an den Start. Davon waren drei Paare des HATV unter den Top 100 – ein noch nie erreichtes Ergebnis und großartiger Erfolg für den Landesverband. Michael Wenger/ Melanie Ahl, VFL Pinneberg belegten den 43. Platz. Stanislaw Hermann/Chathrin Hissnauer, TSV Glinde erreichten Platz 60 und Dumitru Doga/ Sarah Ertmer, TSC Astoria Hamburg, in diesem Weltklassefeld den 84. Platz. Bei den Rising Stars Standard (ohne die Plätze 1-50 der Weltrangliste) erreichten Dumitru Doga/ Sarah Ertmer sogar das Semifinale!

Auch die Lateiner des HATV haben hervorragend getanzt und im Rising Star Turnier die Runde der letzten 48 Paare erreicht. Dumitru Doga/Sarah Ertmer Platz 44 und Sergej Plyuta/Debbie Seefeldt, Club Saltatio ertanzten den 47. Platz. ANJA RESSL

Die Aufsteiger Schleswig-Holstein

*Daniel Spiridonov/
Christina Minich*

Die 1996 geborene Christina Minich hat als Sechsjährige schon beim Tanzen zugehört und „wollte das dann auch gerne machen“. Also hat sie mit sieben Jahren das Tanzen erlernt. Auch Daniel Spiridonov (geb. 1995) hat 2003 mit dem Sport begonnen. Die Zwei haben bei Eva Wartjes im TGC Schwarz-Rot Elmshorn das Tanzen gelernt und sind zur Zeit das jüngste Turnierpaar des Vereins. Die beiden fühlen sich bei ihren gemeinsamen Sport rundum wohl. Christina gefällt es besonders, dass es sich um verschiedene Tänze, bzw. Rythmen dreht. Während Christina am liebsten Cha-Cha-Cha tanzt, favorisiert Daniel Samba und Jive.



Daniel Spiridonov/Christina Minich.
Foto: Wallmann

In ihrer bisherigen Tanzkarriere ertanzten sich die Zwei fünf Landesmeistertitel. Auch die Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft steht in ihrem Startbuch. Beim diesjährigen Summer Dance Festival in Berlin ertanzten sich Christina und Daniel bei einem Ranglistenturnier der Junioren II B ihre letzten Punkte für den Aufstieg in die A-Klasse Latein. Ihr Ziel ist es, bei der nächsten Deutschen Meisterschaft (März 2010 in Elmshorn) über die Vorrunde hinauszukommen.

Neben der Freude am Tanzen haben Daniel und Christina weitere Gemeinsamkeiten. Die Zwei besuchen die Bismarckschule in Elmshorn und beide lesen gerne. Christina nutzt außerdem jede Gelegenheit mit dem Hund der Familie zu toben.

CHRISTA WALLMANN

Brücke zwischen Hamburg und Berlin Equality-Tänzer pendelt zwischen den Städten

Der Tanzspiegel hatte in seiner Juli-Ausgabe einen ausführlichen Bericht über die Deutsche Meisterschaft Equality Dancing veröffentlicht. „Mein Hairstylist“ Ralf Uerkwitz ist mit seinem Berliner Partner Ludwig Becker bei der Offenen Berliner Meisterschaft für Frauen- und Männerpaare immerhin Berliner Meister Männer B-Standard geworden. Da an diesem Titel auch ein Hamburger Tänzer beteiligt ist, sollte dies in den Hamburger Tanzsportkreisen nicht unerwähnt bleiben.

Ralf Uerkwitz, der Hamburgern als Hauptklasse B-Standard und A Latein-Tänzer vielleicht noch bekannt, und sein Partner Ludwig Becker haben auch auf der Deutschen Meisterschaft in Frankfurt den Sprung ins Finale der Männer Senioren I A Standard und Männer Hauptgruppe B Standard geschafft. Die Beiden starten für pinkballroom Berlin (LTV Berlin).

Meine Neugier war nicht nur durch den Artikel im Tanzspiegel geweckt – „Sichtungsläufe“ hatte ich dort gelesen –, nun konnte ich Einzelheiten in Erfahrung bringen. Fazit: Ich bin mir nicht sicher, ob den DTV-Paaren diese Regelungen gefallen würden.

Dass bei Equality-Paaren, egal ob Frauen- oder Männerpaar, beide Partner die Damen- und die Herrenschritte beherrschen, hat mir sehr imponiert. Habe ich selbst doch genug mit meinen Damenschritten zu tun. Dass Equality-Paare dann auch noch während des Tanzes die Tanzhaltung wechseln und den Part des jeweils anderen übernehmen, für mich eine hervorragende Leistung. Hut ab, kann ich da nur sagen.

Ralf Uerkwitz wartet auf den Tag, wo es für Equality-Dancing auch eine Lobby beim Hamburger Tanzsportverband geben wird. Solange fährt er jedes Wochenende nach Berlin um dort beim Deutschen Equality-Meister Pascal Herrbach zu trainieren. Da aber bereits Hamburger Tanzschulen Kurse für Männer- und Frauenpaare anbieten, dürfte es wohl nur eine Frage der Zeit sein, bis der HATV sich auch dieser Paare annimmt.

HEIDRUN MANSSEL



Ralf Uerkwitz/Ludwig Becker.
Foto: Weigel

Wonderful Copenhagen

World Outgames mit größtem Equality-Turnier der Welt

Mindestens 6.500 Sportler maßen vom 23. Juli bis zum 3. August in Kopenhagen unter dem Motto „Love of freedom – Freedom to love“ ihre Kräfte. Tanzen war eine der 38 Disziplinen. 320 Frauen- und Männerpaare aus 17 Nationen waren für die Turniere gemeldet. Unter ihnen die Frauenpaare Barbara Koch/Jana Klein und Friederike Brammer/ Ulrike Brockmann. Vor brechend vollen Zuschauerrängen und bei tosender Stimmung wurden täglich ab zehn Uhr bis in die Abendstunden insgesamt 43 Turniere ausgetragen. Getanzt wurde in den Klassen E (niedrigste) bis A (höchste) in den Sektionen Standard, Latein, Zehn Tänze, Formationen und Showtanz. Die Outgames gelten in Ermangelung offizieller Veranstaltungen als „inoffizielle“ Weltmeisterschaften.

Die Einteilung der Paare in die Klassen erfolgte, wie im Equalitydancing üblich, in den Sichtungsrunden. Dabei zeigen alle Paare in drei Tänzen ihr Vermögen und werden von den WR in die entsprechenden Klassen gewertet bzw. "gesichtet". 42 Frauenpaare waren am Start beim Turnier der Seniorinnen Standard. In dieser Altersgruppe ist das Paar zusammen mindestens 80, eine mindestens 35 Jahre alt. Barbara Koch/Jana Klein (TTC Gelb-

Weiss Hannover) und Friederike Brammer/Ulrike Brockmann (TTC Gold und Silber Bremen) hatten sich für dieses Turnier gemeldet, das Bremer Paar konnte aber wegen Verletzung nicht an den Start gehen. Nach der Sichtungsrunde waren Koch/Klein in der A-Klasse. Alle elf Paare tanzten gemeinsam hintereinander weg ihre fünf Tänze. Obwohl die Tanzfläche komfortabel groß war, wurde es hier eng. Auf dem zu glatten Parkett qualifizierten sich Koch/Klein mit drei weiteren Paaren direkt für das Finale. Für die anderen hieß es, im „Redance“ noch einmal ohne nennenswerte Pausen über die fünf Tänze gehen, um einen der zwei verbleibenden Finalplätze zu ergattern. Die amtierenden Weltmeisterinnen Lange/Petersen und die amtierenden Europameisterinnen Schlinkert/Hübner nutzten die „second chance“.

Kurze Verschnaufpause und dann Finale bei geschlossener Wertung mit sieben Wertungsrichtern, darunter aus Deutschland Kathie Krick und Jens Neumann. Das Publikum tobte und der Sauerstoff wurde knapp. Im Wiener Walzer „Wonderful Copenhagen“ gab es „standing ovations“. Die Zuschauer riss es von den Plätzen, sie sangen und klatschten mit. Im Slow Fox und im Quickstep konnten Koch/Klein sich nochmals steigern und gewannen hinter den neuen Weltmeisterinnen Zoe Balfour/Citabria Phillips aus den USA und den Vizeweltmeisterinnen und Deutschen Meisterinnen Gabi Dietmann/Sibylle Schug aus München Bronze knapp vor 4. Hämmerer/Kling (Fürth), 5. Lange/Petersen (Köln) und 6. Schlinkert/ Hübner (Berlin).

Am nächsten Tag starteten Brockmann/Brammer und Koch/Klein zusammen mit 57 weiteren Frauenpaaren in der Hauptgruppe Standard, dem größten Tanzturnier der Outgames. Der gleiche Ablauf wie am Vortag. Der Veranstalter Pandans richtete die Klassen so ein, dass nie mehr als zwölf Paare in einer starteten. Die Klassengrenzen verwischten nach unten, man sparte mehrere Vorrunden. Keine sehr sportliche Entscheidung. Für beide Paare hieß es nach der Sichtung A-Klasse. Welche Paare hier in den Redance mussten, war auch klar, denn die ersten drei Plätze konnte jeder Insider voraussagen. Erst dahinter wurde es spannend. Friederike Brammer/Ulrike Brockmann ertanzten sich den

neunten Platz. "Wir hatten viel trainiert und waren gut in Form. Aber die Schmerzen und auch die Angst, dass das Knie nicht alle Bewegungen mitmacht, haben uns beeinträchtigt." erklärte Ulrike Brockmann. "Wir sind aber sehr glücklich, dennoch so weit gekommen zu sein, denn es war unsere erste Teilnahme bei einer WM."

Auch für Koch/Klein war es die erste WM-Teilnahme. Sie tanzten seit 2006 Turniere und gehörten eher nicht zu den Paaren, die um die weiteren Finalplätze tanzen konnten, aber kampflös wollten sie sich auch nicht geschlagen geben. Also noch mal Vollgas im Redance und sie wurden zusammen mit drei weiteren Paaren zum Finale aufgerufen. Irgendwie gab es noch eine Steigerung. Im Wiener Walzer wieder „Wonderful Copenhagen“ und wieder „standing ovations“ Im Quickstep wurde ganz knapp noch der 5. Platz ertanzt vor den Weltmeisterinnen vom Vortag. Hinter den souveränen Favoritinnen Privou/Zimmermann aus Köln (Gold), Reger/Dlouhy aus Köln (Silber) und Rencsisovszki/Füleki aus Ungarn (Bronze) wurden 4. Kallmann/Wagner aus Berlin, 5. Klein/Koch aus Hannover, 6. Phillips/Balfour (USA), 7. Devine/Balfour (England).

JANA KLEIN



Friederike Brammer/
Ulrike Brockmann.



Barbara Koch/Jana Klein.
Fotos: Myers

Alle Ergebnisse, Fotos und weitere Beiträge und Videos sind über www.essda.eu zu finden.

Überraschung im Harz

Golden Masters-Serie im kleinen Kreis

Golden Masters

1. Raymund und Antje Reimann, TSC Creativ Osnabrück
2. Bernd Farwick/Petra Vossholz, TSC Ems-Casino Blau-Gold Greven
3. Uwe und Dr. Cornelia Bodinet, TSZ Braunschweig
4. Holger und Sabine Kohlschmidt, TSA d. Ellerbeker Turnvereinigung
5. Alexander Hick/Petra Alexandra Lessmann, TSC Rot-Gold Sinsheim
6. Michael und Grazyna Wierzbicki, TSA d. TSC Glinde
7. Roland Lein/Dr. Karin Anton, TC Rot-Gold Würzburg

Zunächst schien alles wie immer: Wieder hatten Klaus und Gitta Gundlach ein erfolgreiches Tanzsportseminar mit Paaren und Referenten absolviert und zum Abschluss gab es einen Augenschmaus für alle Teilnehmer und Zuschauer: Das zweite Qualifikationsturnier der „Golden Masters“ Serie der Senioren II S Standard.

Ein wenig Bauchschmerzen hatte Klaus Gundlach allerdings bereits auf der GOC eine Woche zuvor in Stuttgart: „Ich habe die ersten sechs Paare der Rangliste mit Übernachtung eingeladen und entsprechend die Apartments reserviert. Bisher hat sich erst ein einziges Paar gemeldet. Wenn ich die Reservierung nicht rechtzeitig storniere, muss ich die Zimmer bezahlen.“ Wer bekommt in dieser Situation nicht Bauchweh? Das letzte dieser sechs Paare sagte einen Tag vor dem Turnier ab. Doch die Ungezogenheiten setzten sich fort. Von fünfzig qualifizierten Paaren hatten lediglich zwanzig den Weg in den Harz nach Hohegeiß gefunden. Zweiunddreißig Paare waren für den Abend gemeldet, davon hatten sich drei Paare entschuldigt, der Rest fehlte unentschuldigt. Liebe Paare, ein solches Verhalten ist – gelinde geschrieben – völlig daneben und an Unsportlichkeit dem Ausrichter und den startenden Paaren gegenüber kaum noch zu überbieten. Wer möchte unter solchen Umständen noch Turniere ausrichten?



Auf Platz drei: Uwe und Dr. Cornelia Bodinet. Fotos: Reif

Die tatsächlich angereisten Paare boten dafür umso bessere Leistungen und entschädigten damit den Ausrichter und den Seniorenbeauftragten Jürgen Schwedux. Turnierleiter Ernst Fuge handelte im Sinne der Paare: Es gab eine erste Zwischenrunde mit fünfzehn Paaren, eine zweite Zwischenrunde mit zehn Paaren und ein klares Finale mit sieben Paaren. Erfrischend auffallend das gesamte Turnier über waren Alexander Hick/Petra Alexandra Lessmann, die durch ihre Spritzigkeit immer wieder auf sich aufmerksam machten. Ernst Fuge ließ sich nach ihrem Quickstep in der zweiten Zwischenrunde zu der Äußerung hinreißen: „Meine Damen und Herren, wie Sie sehen, gleitet man beim Tanzen nicht nur über das Parkett, sondern hin und wieder ist der Tanzsport auch mit dem Hoch- oder Weitsprung zu vergleichen!“ Dann das Finale: Schon im ersten Tanz kristallisierten sich drei Spitzenpaare heraus, die Frage nach der Reihenfolge jedoch blieb spannend. Für Bodinets hatten die Wertungsrichter Ziffern von zwei bis sieben aufzuzeigen, für Farwick/Vossholz von eins bis sieben. Klare Favoriten waren hier bereits Antje und Raymund Reimann. Diese Rolle gaben sie bis zum letzten Tanz auch nicht mehr ab. Dr. Cornelia und Uwe Bodinet holten sich im Slow den zweiten Platz vor Farwick/Vossholz. Sabine und Holger Kohlschmidt bewiesen das gesamte Turnier über

eine gute Flächenübersicht und erreichten am Ende den vierten Platz.

Kurz nach dem Finale stürzte ich mich auf die Finalisten, um ein paar Meinungen einzufangen. Bernd Farwick sagte: „Ich bin überrascht und in diesem Moment nicht wirklich glücklich. Ich hatte noch nie eine Sieben in meiner Wertung.“ Dr. Cornelia Bodinet strahlte übers ganze Gesicht, als sie sagte: „Ich bin total happy über unseren dritten Platz und hoch motiviert für die kommenden Turniere!“ Sebastian von Henniges, Trainer der beiden, freute sich mit ihnen und war der Meinung: „Ich bin zufrieden.“ Mir hinterherlaufend: „Kannst Du das bitte noch einmal ändern. Ich bin mehr als zufrieden. Diesen Platz haben sich Conny und Uwe wirklich verdient!“ In dem ganzen Jubel standen Antje und Raymund Reimann ganz bescheiden als Sieger an der Fläche und warteten auf die Siegerehrung. Auf meine Frage, wie sie denn das Turnier empfunden hätten, antwortete Antje mit einem kleinen Tränchen im Auge: „Ich bin total glücklich. Dieser Sieg hier heute Abend bedeutet uns unendlich viel.“ Raymunds Kommentar an diesem Abend: „Ich bin zufrieden.“ Na Gott sei Dank, schoss es mir sogleich durch den Kopf. Ein Paar, das nicht nur auf der Fläche brilliert, sondern sich auch durch Bescheidenheit im Umgang mit seinen Konkurrenten auszeichnet.

GABY SCHUCK



Im Finale: Holger und Sabine Kohlschmidt.



Im Finale: Michael und Grazyna Wierzbicki.

Leben und Wirken von Heinz Roland

Musik und Tanz waren sein Lebenselixier! Und wer behauptet, Männer seien nicht multitaskingfähig, dem bewies Heinz Roland das genaue Gegenteil. Familie, Job und Braunschweiger TSC waren noch nicht genug. Parallel baute er in Rothemühle einen weiteren Tanzsportverein auf, der erst im November letzten Jahres mit einem großen Jubiläumsball seinen 30. Geburtstag feierte. Hier waren Heinz und Inge Roland noch bis Mai dieses Jahres als Trainer tätig und hatten selbstverständlich sämtliche Showeinlagen für die Jubiläumsveranstaltung mit choreografiert und einstudiert. Heinz Roland lebte Funktionären wie Sportlern vor, dass man seine Ziele und Visionen nie aus den Augen verlieren darf und dass es durchaus möglich ist, diese in die Realität umzusetzen. Seit 1973 waren Heinz und Inge Roland selbst in der Braunschweiger Formation aktiv und an deren Aufbau maßgeblich beteiligt. Sie motivierten die Tänzerinnen und Tänzer damals zur Teilnahme an Deutschen Meisterschaften und organisierten gleich zwei davon in Braunschweig, 1977 und 1981. Zu dieser Zeit waren noch 30 Teams am Start. Erst nach 1981 gab es die Begrenzung auf acht Bundesligateams.

Sein Herz hatte Heinz Roland nicht nur an seine Frau Inge, sondern auch an die Musik verloren. So suchte er seit über 30 Jahren stets die Formationsmusiken mit aus und schnitt die Rohfassungen in seinem Hobbykeller in Rothemühle zusammen. Am Tag der Deutschen Meisterschaft hat er noch für den

damaligen RSC Bremerhaven (G. Mohr) die Musik geschnitten, damit sie dem Reglement entsprach. Er war halt im Herzen auch ein durch und durch fairer Sportler.

Eine seiner Visionen war auch, eine Trainingsstätte als Anlaufstelle für junge Sportler und Sportlerinnen zu schaffen. Aus einer Bauruine mit Baumbewuchs initiierte er im dritten Obergeschoss der Böcklerstraße in Braunschweig ein Tanzsportzentrum, das zwischenzeitlich zum Landesleistungszentrum des Niedersächsischen Tanzsportverbandes avanciert ist. Damals, vor 20 Jahren, war es das einzige in dieser Größenordnung bundesweit. Bis heute trainieren hier zahlreiche junge Menschen Tag für Tag und werden Welt-, Europa- und Deutsche Meister.

„Weltmeister aus Braunschweig“ – auch eine Vision von Heinz Roland. Er war es, der namhafte Trainer wie Birgit von Daake (damals noch Beinhauer), William Hsu, Eberhard Wandke, Peter Steirl und zuletzt Rüdiger Knaack nach Braunschweig holte. Eine innige Freundschaft entstand zwischen Rüdiger Knaack – einem absoluten Glücksgriff, wie Heinz Roland später stets liebevoll äußerte –, Thomas Kitta und Heinz Roland. Gemeinsam kreierte dieses „Dreigespann“ die später so erfolgreichen Musiken der Braunschweiger A-Formation. Ging es während der Produktion im Studio einmal etwas kontroverser zu, so war es der ruhende Pol Heinz Roland, der stets schlichtete. Mit einem lockeren „Besprechungskäffchen mit Croissant bei

Rudi“ wurden Probleme gelöst, damit zielorientiert weiter gearbeitet werden konnte. Einmal die große Céline Dion live erleben – dafür flog Heinz Roland bis nach Las Vegas, um sich für Tickets anzustellen. Es gab keine mehr. Als er dann Karten für ihr Konzert in Hamburg hatte, machte ihm seine Krankheit einen Strich durch die Rechnung. Doch nicht nur dieser Wunsch blieb ihm letztlich unerfüllt.. Wie gerne hätte er das A-Team des Braunschweiger TSC am 14. November d.J. bei der Deutschen Meisterschaft in der Volkswagenhalle zur neuen Musik tanzen sehen... Ich bin mir ganz sicher: Die gesamte Mannschaft und auch Rüdiger Knaack werden ganz besonders an diesem Tag das Bild von Heinz Roland in ihren Herzen tragen und nur für ihn tanzen!

THOMAS KITTA/GABY SCHUCK



Heinz Roland.
Foto: Dunken

Heinz Roland

Nach langer schwerer Krankheit verstarb am 24. August 2009 Heinz Roland im Alter von 78 Jahren. Der ehemalige Vorsitzende des Braunschweiger Tanzsportclubs gab noch im Mai Tanz-Unterricht für Breitensportler. Der Niedersächsische Tanzsportverband trauert um den Ehrenvorsitzenden des Braunschweiger TSC, Tänzer und Trainer sowie Gründer und Förderer der erfolgreichen Weltmeisterformation. Heinz Roland initiierte den Aufbau der BTSC-Standardformation und war maßgeblich an deren Erfolgsgeschichte beteiligt. Er war es, der Rüdiger Knaack im Jahre 1989 überredete, als Trainer ins Formationsgeschäft einzusteigen. Ein Glücksgriff - wie er später immer wieder betonte! Heinz Roland suchte die Musiktitel mit aus und schnitt die Rohfassungen in seinem Hobbykeller in Rothemühle zusammen. Auch an der neuen Choreographie, die im November Premiere feiert, hat er mitgearbeitet. Sein größter Wunsch war es, die neue Kür beim Titelkampf mitzerleben! Der Niedersächsische Tanzsportverband verliert mit Heinz Roland einen lebensfrohen und stets optimistischen Menschen, der Funktionären und Sportlern durch seine aufopferungsvolle ehrenamtliche Tätigkeit stets ein Vorbild sein wird. Unser ganzes Mitgefühl gilt seiner Frau Inge und seiner Tochter Nicole.

DAS NTV-PRÄSIDIUM

Der Nord-Tanzsport erscheint monatlich als eingelebte Beilage des Tanzspiegels.

Herausgeber: Landestanzsportverband Bremen e.V. (LTVB), Hamburger Tanzsportverband e.V. (HATV), <http://www.hatv.de> Tanzsportverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. (TMV), Niedersächsischer Tanzsportverband e.V. (NTV), Tanzsportverband Schleswig-Holstein e.V. (TSH).

Redaktion: Ulrike Sander-Reis, Tanzwelt Verlag (Leitung)

Lars Kück (LTV Bremen), Anja Ressel (HATV), N.N. (TMV), Gaby Schuck (NTV), Peter Dykow (TSH).

Alle weiteren Angaben: siehe Impressum Tanzspiegel.

Titel-Gestaltung: Paul-Dieter Reif

IMPRESSUM

Tanzjournal ist das offizielle Organ der Landestanzsportverbände Berlin, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt und des Thüringischen Tanzsportverbandes.

Herausgeber: LTV Berlin e.V. (<http://www.ltv-berlin.de>), LTV Brandenburg e.V., LTV Sachsen e.V., LTV Sachsen-Anhalt e.V., Thüringischer Tanzsportverband e.V.

Erscheinungsweise: 12mal jährlich als Einlage des Tanzspiegel im Gebiet Ost.

Gebietsredakteurin: Ulrike Sander-Reis, Tanzwelt Verlag Landesredakteure und v.i.S.d.P.:

Berlin: Robert Unger, Brandenburg: Marion Malitz, Sachsen: Heike Herzberg, Sachsen-Anhalt: Karsten Willing, Thüringen: Ulrike Haberkorn. Alle weiteren Angaben im Tanzspiegel-IMPRESSUM.

IMPRESSUM

39 Paare in vier Altersklassen

Jugendbreitensportmeisterschaft in Kisdorf

Traditionell im Sommer findet die Breitensportmeisterschaft der Tanzsportjugend Schleswig-Holstein statt. Als ausrichtender Verein hatte die TSA des SC Kisdorf sich große Mühe gegeben. Die Mehrzweckhalle bot genügend Platz für Paare und Zuschauer. Die zahlreichen Schlachtenbummler hatten die Wahl, ihre Paare von den hübsch geschmückten Tischen oder einer Tribüne aus anzufeuern. Für das leibliche Wohl war mit selbstgebackenen Kuchen und Torten sowie hausgemachten Frikadellen und frischen Salaten ebenfalls bestens gesorgt.

Den tänzerischen Ablauf hatte die Jugendbreitensportwartin, Susanne Kirchwehm hervorragend organisiert. Mitglieder des Jugendausschusses übernahmen das Turnierbüro. Die Musik lieferte in bester Qualität Susannes Mann Lars Kirchwehm. Auch Guido Steffen, der Breitensportbeauftragte des TSH

wollte sich diesen Termin nicht entgehen lassen und nahm sich tatkräftig der Siegerehrungen an. Jugendwart Jörg Grigo führte souverän durch die Veranstaltung. Das half auch bei den Kleinsten und Aufgeregtsten, die teilweise noch nicht viel Wettbewerbserfahrung hatten. Jedes Paar war zur rechten Zeit auf der Fläche, um sein Können zu präsentieren.

Von ursprünglich 41 gemeldeten waren 39 Paare, verteilt auf vier Altersklassen, am Start. Vertreten waren dabei zehn Vereine, was zeigt, dass Tanzen als Breitensport im Kinder- und Jugendbereich im gesamten Land gut ankommt. Die gezeigten Leistungen waren so eng beieinander, dass das fünfköpfige Wertungsgericht vollauf beschäftigt war, diese gerecht zu bewerten. Leider konnten nun mal nicht alle den ersten Platz belegen. Die Platzierungen waren zwar schon

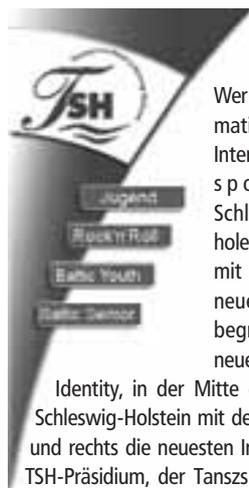
wichtig. Schließlich war es eine Meisterschaft und neben Urkunden wurden auch Medaillen in Gold, Silber und Bronze verliehen. Darüber hinaus ist die Breitensportmeisterschaft aber auch die Jahresabschlussveranstaltung, bei der die Paare ihre Sammelkarten für das über das vorangegangene Jahr ertanzten Breitensportpunkten in tolle Präsenten umtauschen können. Susanne hatte eine großartige Auswahl getroffen. So war auch in diesem Jahr wieder für jeden etwas dabei und der große Geschenktisch nach dem des ersten Wettbewerbs bis zum Ende der Veranstaltung immer rege umlagert.

Am Ende des Tages sah man viele zufriedene, aber auch erschöpfte Gesichter. Das lag neben der Anstrengung sicherlich auch am guten Wetter, das den ganzen Tag über herrschte.

ANDREA FIEBACH

TSH im neuen Gewand

Internetseiten neu gestaltet



Wer sich jetzt Informationen aus dem Internet vom Tanzsportverband Schleswig-Holstein holen möchte, wird mit einer völlig neuen Homepage begrüßt. Links die neue Corporate

Identity, in der Mitte die Kontur von Schleswig-Holstein mit den Landesfarben und rechts die neuesten Informationen vom TSH-Präsidium, der Tanzsportjugend und der Vereine.

Seit über einem Jahr plante das TSH-Präsidium einen neuen Web-Auftritt in einem modernen Design. Doch aller Anfang war schwer. Da war zu klären, mit welcher Software die Seiten programmiert werden, welche Funktionen und Dienstleistungen angeboten werden sollten und welcher Soft-

wareanbieter den TSH betreuen soll. Über die Funktionen wurde man sich schnell klar und damit wurden sieben Anbieter von Internetseiten angefragt. Damit kamen neue Fragen auf, denn jeder Anbieter bot die Software an, die er für die Beste hielt. Übrig blieben die Content-Management Systeme von typo3 und Joomla. Wegen der sehr unterschiedlichen Preisgestaltung fiel die Entscheidung zugunsten der Fa. HDH-Soft, die von Dieter Hildebrandt in Bielefeld geleitet wird. Hildebrandt ist selbst Turniertänzer und hat den Web-Auftritt des Niedersächsischen Tanzsportverbandes entworfen. Referenzen über die Zufriedenheit mit typo3 und die Betreuung der Präsidiumskollegen aus Niedersachsen und des NTV-ZWE taten ein Übriges.

Zunächst wurde gemeinsam mit Dieter Hildebrandt ein neues Internet Logo entwickelt, in dem man mit einiger Fantasie durchaus den Bug eines Kreuzfahrtschiffes mit dem Namen TSH erkennen könnte.

Neben vielen heute bekannten Funktionen sind die vielseitigen Suchfunktionen, die Datenbankunterstützung des Terminkalenders sowie die mögliche Anbindung einer Software für den zentralen Wertungsrichtereinsatz hervorragende Eigenschaften. Ein sehr gut durchdachtes Sicherheitssystem der Software lassen genau definierte Zugangsberechtigungen zu, so dass in Zukunft auch die TSH-Vereine direkt ihre Meldungen in den Vereins-News des TSH schreiben können. Damit werden die Zugriffe der Internetbenutzer um ein vielfaches erhöht, denn für den Benutzer wird es erheblich einfacher, die Neuigkeiten aus den Vereinen zentral abrufen zu können. Auch die Vereine werden so mehr Zugriffe auf ihren Seiten bekommen und können sich besser bekannt machen.

Mit den neuen Internetseiten wird die Pflege der Inhalte auf die Fachebene, d.h. auf viele Schultern verlagert, so dass das Informationsangebot vielseitiger und besser wird. Das ist zumindestens das Ziel.

DYKOW

GOC-Splitter – Kurioses aus Stuttgart

Die German Open Championships sind traditionell das Highlight des Jahres für viele Paare. Natürlich auch für jene, die die Berliner Farben vertreten, und so konnte unser LTV stolze 80 Starts seiner „Schäfchen“ zählen (Bericht im überregionalen Teil).

Während sich für die einen Träume erfüllten und für die anderen eben solche zerplatzten, ging es im Kultur- und Kongresszentrum Liederhalle in Stuttgart nicht immer nur ernst zu. Ellen Schrader-Stiegert, die mit ihrem Partner Ronald Stiegert übrigens einen hervorragenden 17. Platz unter 136 Paaren bei den Senioren III Standard erlangte, hielt die Augen und Ohren rund um die Tanzflächen offen. Hier sind ihre Eindrücke.

Verlust: Lateinturnier im Beethovensaal. Eine Tänzerin verliert erst einen Stoffstreifen, dann einen Ohrring, schließlich den Armschmuck... Meine Güte, wo soll das hin-führen?

Läufer: Jeden Morgen im Schwimmbad: Mirko Gozzoli. Bestimmt kann er auch schwimmen, aber er trabt immer nur wie ein Verrückter auf dem Laufband herum.

Basics: Profis Standard Quickstep. Bosco/Pitton stürmen wie die Wahnsinnigen rund um die Fläche, Mirko und Alessia tanzen nur Basics mit ein paar Variationen, wow!

Drittel: Mittwoch in der Alten Reithalle, A-Standard: Je ein Drittel der Teilnehmer kommen aus Deutschland, Italien und dem Rest der Welt.

Hymnen: 15mal gibt es die russische, 8mal die deutsche, 4mal die Ferrari-Hymne zu hören (und 50 Nationen sind vertreten).

???: Team-Match Jugend. Die Russen führen ein tolles Vorstellungsprogramm auf. Nur der Sinn hat sich mir leider nicht erschlossen. Kann mir jemand helfen?

Ausweichmanöver: Rising Stars Standard Quickstep. Ein Paar rast „volle Kanne“ auf ein anderes zu, trennt sich kurz vor dem Zusammenprall, trifft sich wieder und tanzt ohne Fehlschritt sofort weiter- wo lernt man diese „Ausweichfigur“?

Nix Handtuch: Finale Senioren II S-Standard. Riesenstimmung. Nach dem Quick wollen die Paare zu ihren Handtüchern und Trinkflaschen vor der Siegerehrung. Aber- nix da. Der Turnierleiter: „Zu trinken brauchst du jetzt nicht mehr.“ Und danach: „Es gibt hier keine Kaffeemaschinen und auch keine Handtücher zu gewinnen.“ Stimmt.

Boogie: Kommentar von Harry Körner bei der Boogie-WM: „This overgeil boogie!“

Defekt: Vor den Fitnessgeräten sitzt ein junger Mann mit finstrier Miene. Ist er sauer, weil Mirko noch immer das Laufband blockiert? Nein. ein Handwerker kommt und öffnet das defekte Schließfach, in welchem der junge Mann seine Kleidung deponiert hatte.

Lila: IDSF Grand Slam Standard. Ein Herr zu seiner Nachbarin: „Schau mal, wer die kleinen Lilanen sind. Auf jeden Fall Italiener!“ Die Gemeinten sind Steffen Zoglauer/Sandra Koperski.

WR-Pärchen: Der Turnierleiter in der Alten Reithalle vor der ersten Samba: „Couples, please stand together!“ Eine Wertungsrichterin und ein Wertungsrichter stellen sich kichernd ebenfalls als Pärchen auf. Der Turnierleiter zählt irritiert nochmals nach.

Nummer: Im Beethovensaal. Ein Paar steht aus unbekanntem Gründen statt mit der vorgesehenen Nummer 45 mit Startnummer 47 auf der Fläche. Allgemeines Befremden. Es muss schließlich das Parkett verlassen und darf in der letzten Gruppe- mit richtiger Nummer- starten.

ELLEN SCHRADER-STIEGERT / RED.

Kinder-DTSA Abnahme der BTSJ

Da es nicht allen Vereinen möglich ist, eine eigene DTSA-Abnahme durchzuführen, wird auch 2009 wieder eine Abnahme durch die Berliner Tanzsportjugend durchgeführt. Diese wird am 8.11.2009 ab 11 Uhr in der Max-Schmeling-Halle stattfinden. Getanzt werden können die Standard- und Lateintänze für Paare sowie alle weiteren Bewegungsformen wie JMD oder Kindertanzen für Gruppen.

Alle weiteren Informationen und Regularien zur Abnahme sind auf der Seite des LTV Berlin (www.ltv-berlin.de) im Bereich Sport ? DTSA zu finden und dringend zu beachten!

Die Anmeldungen zur Abnahme nimmt jedes Mitglied des Jugendausschusses bis zum 25.10.2009 entgegen.

TOBIAS BACH



„Die kleinen Lilanen“ sind hier leider nur in Schwarz-Weiß: Steffen Zoglauer/Sandra Koperski. Foto: Sangmeister

Zusammenarbeit überwindet Grenzen

Gemeinsames Projekt: TSC Hoyerswerda und Tanzschule Duha

Mit 50 Mitgliedern im Alter von sieben bis 60 Jahren startete das Tanzsportcenter Hoyerswerda in ein einwöchiges Ferien- und Trainingslager im Kindererholungscenter Sebnitz. Mit von der Partie waren erstmals Tänzer der Tanzschule „Duha“ (Regenbogen) aus Ěeská Lípa.

Das Trainingslager war die Auftaktveranstaltung eines Projektes „Kooperation Tanzvereine Hoyerswerda - Ěeská Lípa“. Dieses Projekt wird über das Programm zur Förderung der grenzübergreifenden Zusammenarbeit zwischen dem Freistaat Sachsen und der Tschechischen Republik aus dem Europäischen Fond für regionale Entwicklung mitfinanziert.

Drei deutsche Trainerinnen und ein tschechischer Trainer brachten in zwei Sälen und einer Turnhalle den Schweiß zum Fließen. Eine Herausforderung für alle war der zweisprachige Unterricht in Deutsch – Tschechisch und Deutsch – Englisch. Alle deutschen Teilnehmer erhielten eine Unterweisung über gängige Tanzsportbegriffe in tschechischer Sprache.

Trainingsschwerpunkte waren Polka, Langsamer Walzer, Rumba, Jive und die Schautanzformationen für das 18. Internationale Tanz-

turnier der A/S-Klasse über Zehn Tänze um den Pokal des Oberbürgermeisters der Stadt Hoyerswerda am 24. Oktober.

Eine gelungene Choreografie für Jung und Alt und mitreißende Musik: durch diese Mischung wurde jede Aufforderung zu einer nochmaligen Probe, zumindest von den Kindern, mit frenetischem Jubel begrüßt. Für die Trainer war das offenbar ein nicht alltägliches Erlebnis.

Trotz sechs Stunden Tanztraining am Tag kam die Freizeitgestaltung nicht zu kurz. Die Kindergruppe folgte dem „Ruf der Wildnis“. Abkühlung brachte eine „Karibische Nacht“ im „Monte Mare“ Neustadt. Grillen und Lagerfeuer mit Stockbrot durften auch nicht fehlen. Vielen war die Bewegung im Training



*Deutsch-tschechische Freundschaft in der (Tanz-)Praxis.
Foto: privat*

nicht ausreichend, wie die umlagerten Tischtennisplatten und die Besuche der KiEZ-Disco zeigten.

Das Kooperationsprojekt wird am Wochenende vom 12./13. September in Ěeská Lípa weitergeführt. Dort stehen Training, ein Badbesuch, eine abendliche Disco und ein Hobbytanzturnier mit internationaler Beteiligung auf dem Programm.

RENE WIERICK

Tanz ist nicht Alles Sieben Tage auf Rügen

Große und kleine Tänzer des TC Schwarz-Gold Hoyerswerda besiedelten sieben Tage lang das Jugenddorf Wittow in Juliusruh auf Rügen. Mit dabei waren auch die HipHop-Tänzer. Mit großer Freude nahmen die jüngsten Mitglieder die neuen Trainingsjacken in Empfang, die zum Teil von Mitgliedern der Erwachsenenengruppe gespendet wurden.

Neben einem ausgefüllten Trainingsprogramm in Latein, HipHop und Ausdauertraining gab es viele weitere abwechslungsreiche Angebote. So blieb neben Frühspor und drei bis fünf Stunden Training pro Gruppe am Tag noch genügend Zeit, die Insel mit ihren vielfältigen Reizen kennen zu lernen. Neben dem Techniktraining wurde auch einiges für

die Kondition, Beweglichkeit, Koordination und Überwindungskraft getan. Um ein besseres Trainingsklima zu schaffen, den Zusammenhalt zwischen Groß und Klein zu stärken und die Kraft und Ausdauer zu schulen, fuhren alle gemeinsam in den Natur-Kletterpark nach Bergen. Dort wurden neben der Kraft und der Kondition auch die Koordination zwischen Armen und Beinen trainiert und jeder wurde beim Bewältigen des Parcours angefeuert.

Die Jüngsten konnten im Dino-Land viel über die Entwicklung der Erde vor Millionen von Jahren erfahren, während die Älteren das Ozeaneum in Stralsund besuchten. Auch der Besuch des Naturparks Jasmund und des

Königsstuhls auf dem Kreidelfelsen waren sehr informativ. Die Erlebnisausstellung auf dem Königstuhl bot eine gute Gelegenheit, die Köpfe wieder etwas freier von ChaCha-Locksteps und Bounce-Bewegungen zu machen. Ebenso durfte ein Spaziergang am nördlichsten Punkt der Republik, am Kap Arkona, nicht fehlen.

Es wurde über das Training hinaus auch an den Abenden getanzt. Wir organisierten für alle Kinder und Jugendlichen im Camp zwei Discoververanstaltungen, eine davon unter dem Motto „Verkehrte Welt“, wo aus manchem Jungen ein tolles Mädchen wurde und umgekehrt. Dabei konnten die kleinen Tänzer mal zeigen, was sie so gelernt hatten und sie



Die Kaderpaare mit den Landestrainern Dirk Heidemann und Asis Khadjeh-Nouri auf dem Boden der Tatsachen (oben) und auf dem Weg nach oben (rechts). Fotos: Lippmann



Gut genutzte Zeit

Zentraler Sommerkader auf dem Rabenberg

Acht Stunden tanzen pro Tag mindestens. Wer dazu begeistert ja sagte und die notwendigen Platzierungen als Einstiegshürde geschafft hatte, der traf sich Anfang August mit den besten sächsischen Tänzern auf dem Rabenberg, der Sportstätte in Breitenbrunn im Erzgebirge. Diesmal kam noch zumeist schönes warmes Wetter dazu. Alternativen zum Training gibt es auf dem Rabenberg kaum, denn jede Ablenkung befindet sich mindestens vier Kilometer entfernt und 500 Höhenmeter tiefer.

Vier Tage für den E-Kader und vier Tage für den D-Kader Training am Stück (plus dem Training im Februar, plus Wiederholungen im dezentralen Kader), das ist der Garant für

den nachhaltigen Erfolg des sächsischen Kadersystems. Auch wenn die Auswahl durch die Sportkommission in früheren Jahren wegen der größeren Paarzahlen in den Vereinen auf angenehme Weise schwieriger war, können wir doch stolz sein, in unserem verhältnismäßig kleinen Landesverband diese zwei Kader mit Teilnehmerzahlen von 20 Paaren (E-Kader) bzw. zehn Paaren (D-Kader) seit Jahren durchführen zu können. Der Wechsel in Beruf und Ausbildung bescherte dem D-Kader diesmal ein überschaubares Feld, zum Teil mussten auch Partner ohne ihre bessere (?) Hälfte antreten. Allerdings geht der Trend für 2010 wieder mehr nach oben und die Paare hatten Freude an einem besonders intensiven Training mit

der ungeteilten Aufmerksamkeit der Landestrainer, so gesehen auch ein Vorteil. Zwei Paare aus China bereicherten den Kader um einen internationalen Touch. Zusätzlich nutzten Gastpaare aus Sachsen die Gelegenheit zum Intensivtraining gemeinsam mit den Kaderpaaren. Kurz gesagt, war es für die Paare eine gut genutzte Zeit.

Abends ging es nach dem Durchtanztraining ins Schwimmbad zum Relaxen, gefolgt von etwas Freizeit. Generell war dieser Kader geprägt von einem freundlichen Miteinander der Paare, alle Teilnehmer haben sich in der Gruppe gut verstanden und so über den Trainingserfolg hinaus ein gutes Gefühl von Gemeinsamkeit mitnehmen können.

GUNNAR LIPP MANN



kamen mit ihrer High School Musical-Formation auch bestens an. Die Kleinen konnten den älteren Schülern im Lager so manches vormachen und erhielten dafür viel Beifall.

Zum Abschluss des Trainingslagers überlegten sich die Großen noch etwas ganz besonderes für den Nachwuchs. Am Strand von Juliusruh wurde jeder im Rahmen eines Neptunfestes mit einem See-Namen getauft und endete feucht-fröhlich im Meer. Bei so einem Trainingslager darf auch ein Grillabend am Lagerfeuer nicht fehlen; das war der Auftakt für eine aufregende Nachtwanderung, für viele die erste ihres Lebens. Trotz Gänsehaut sind alle heil und mit einem Lächeln auf den Lippen im Bett angekommen.

KAROLIN KAISER

Auch der Nachwuchs aus Hoyerswerda will hoch hinaus – im Kletterwald auf Rügen. Foto: Kaiser

Thüringer Vereine qualitativ vorn Erfolgreicher Abschluss der JMD-Saison

Die Wettkampfsaison für die JMD-Formationen aus Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen endete mit einem sehr gut und liebevoll ausgerichteten Turnier in der Feengrottenstadt Saalfeld. In dem zuerst ausgerichteten Turnier der Regionalliga mit drei Formationen aus Thüringen, einer aus Sachsen und sechs hessischen Formationen gab es Jubel wie auch Tränen. Alle Formationen hatten vor dem letzten Turnier noch einmal kräftig trainiert und an ihren Choreografien „gebastelt“. Das Ergebnis zeigte ein Phänomen der diesjährigen Wettkampfsaison: Ein ständiges Auf und Ab in den Augen der Wertungsrichter. Nicht so für die Formation „Studio Dancer“ der TSA des Kinderstudios Jena.

Als Zweitaufsteiger in die Regionalliga konnten die jungen Damen mit einer tollen Choreografie und hervorragender Technik alle vier Turniere für sich entscheiden. Damit gelang auf Anhieb der Aufstieg in die zweite Bundesliga Süd/Ost. Darüber freuten sich die Thüringer riesig. Nun wird im nächsten Jahr doch wieder eine einheimische Mannschaft in dieser Liga vertreten sein, nachdem die Formation vom Modern Dance Club Gera aus der zweiten Bundesliga abgestiegen ist.

Im zweiten Turnier des Tages, in der Verbandsliga 2, ging es äußerst knapp zu. Nur 0,5 Platzziffern trennte die thüringische Formation „l'affection“ nach dem dritten Turnier als Führende von der sächsischen Formation „no regrets“ mit ihrer Trainerin aus Thürin-

gen. In Saalfeld drehte sich das Ganze allerdings auch nur um 0,5 Punkte im Endstand für „no regrets“. Beide genannten Formationen werden ihre Landesverbände 2010 in der Oberliga vertreten.

Ein spannendes Finale gab es auch in der Oberliga 2 Süd/Ost beim letzten Turnier in Halle/Saale. Dem Kommentator war eigentlich klar, dass erstmals eine Sachsen-Anhaltische Formation, nämlich „DanceArt“ vom gastgebenden Verein TC Schwarz-Silber Halle der Aufstieg in die Regionalliga gelingen sollte. Aber auch hier war die Dramatik kaum zu überbieten: Nach bisher zwei gewonnenen Turnieren mit einer wirklich ansprechenden Leistung sah das Juroren-Team die Hallenser diesmal nur auf Platz drei. Als bisheriger Favorit rechneten die Hallenser allerdings fest mit einem Aufstieg. Doch nun hatte die Turnierleitung im Endergebnis zwei Formationen mit gleicher Platzziffer vorn. Nach einigen Diskussionen und Studieren von Sonderregelungen wurde deutlich, dass die einfache Majorität nach vier Turnieren zugunsten einer anderen Mannschaft lag. Und somit schaffte „Kaleidoscope“ vom TSV Butterfly aus Gera-Langenberg den Sprung in die Regionalliga.

Vorbehaltlich der Deutschen Meisterschaft der Hauptgruppe werden also im nächsten Jahr erfreulicherweise wieder vier Thüringer Teams in der Regionalliga Süd/Ost antreten können.

Die Jugendverbandsliga 2 ging dieses Jahr mit zwölf Formationen an den Start. Nach tollen Auseinandersetzungen in den Turnieren sicherte sich „la passion“ vom Modern Dance Club Gera den Gesamtsieg und damit die Fahrkarte zur Deutschen Meisterschaft Jugend im November in Wuppertal.

Nach der Altersbegrenzungsänderung in diesem Jahr traten in der Kinderliga nur sieben Formationen an. Es machte unheimlichen Spaß, dem Nachwuchs bei den Turnieren zuzuschauen. Eine Thüringer Mannschaft ist auch hier vertreten, nämlich die Kinder der „new-line-dance-company“ aus Gera. Gewonnen hat diese Liga aber ein Team aus Sachsen: „unique“ von der TSA des Kinder- und Jugendsportclubs Döbeln hatte am Ende der Saison die Nase vorn.

HANS-GEORG KUPFER



Marius und Barbara Torka.
Foto: Haberkorn

Erfahrungen in Stuttgart gesammelt

„Dass unser erster Start bei der GOC so ein großes Junioren-Turnier mit so starken Tänzern aus dem In- und Ausland sein sollte, wurde uns erst hier in Stuttgart vor der Halle bewusst.“ resümieren Vinzenz Dörlitz/Navina Laqua (Tanzsportzentrum Gera). „Als das Eintanzen begann, waren wir mächtig beeindruckt über das tänzerische Niveau der Paare und natürlich über manch tolles Outfit der Tänzer.“

Leicht schmunzelnd erinnert man sich da doch an das eigene „erste Mal“ in der Liederhalle. Und wer freut sich nicht über das wiederkehrende Erlebnis im folgenden Jahr. So manchen ist dieser einmalige Eindruck in Stuttgart die einzige erfreuliche Erinnerung. Denn angesichts der internationalen Leistungen sind unsere Paare in ihrer Leistung doch sehr gefordert.

Unumstritten ist, dass die Turniere in Stuttgart das höchste Niveau abfordern. Immerhin freut man sich da als Paar, dass man mehr als eine Runde tanzen darf. Aus Thüringen schafften dies das Ehepaar Marius und Barbara Torka (TSV Grün-Gold Erfurt) bei den Senioren I und II Standard. In den Lateinamerikanischen Tänzen erreichte die zweite Runde das Junioren-II-Paar Benjamin Becker/Josefin Dinger (Tanzsportzentrum Gera).

„Auch wir gaben unser Bestes, doch dieses Jahr konnten wir leider nur Erfahrung sammeln. Aber Stuttgart sieht uns nächstes Jahr ganz bestimmt wieder und bis dahin werden wir unseren Trainern noch einige Nerven kosten. Aber jetzt geht's erst einmal ins Freibad...“ – so endete die Mail von Vinzenz und Navina an mich aus Stuttgart.

ULRIKE HABERKORN

Die Studio Dancer der TSA des Kinderstudios Jena freuen sich über den Aufstieg in die zweite Bundesliga.
Foto: Keck





Die Breitensportgruppen des TSV Grün-Gold Erfurt. Foto: Weder

Sommertrainingslager im Schwarzatal

TSV Grün-Gold Erfurt zu Gast in Bad Blankenburg

Im Juli lud der TSV Grün-Gold Erfurt die Paare der Breitensportgruppen zum Sommertrainingslager ein. Über 20 Paare folgten der Einladung und fanden sich in der Thüringer Landessportschule Bad Blankenburg im Tal der Schwarzta ein. Vor ihnen lagen zwei Tage intensiven Tanztrainings und theoretischer Grundlagenvertiefung. Wer hinter Tanzbreitensport Feierabendschwof vermutet, der hätte in Bad Blankenburg ein Lehrbeispiel dafür gefunden, wie ernsthaft Tanzsport abseits des Turnier- und Meisterschaftsgeschehens betrieben wird.

Das vorangegangene Wintertrainingslager in Finsterbergen hatte im Zeichen von Jive und Slowfox gestanden, nun standen Rumba und Quickstep auf dem Programm. Die Trainer Lars Mörstedt und Susanne Felber hatten wie immer ein praktisch und theoretisch anspruchsvolles Programm vorbereitet, das machte schon die erste Trainingseinheit am Freitagabend deutlich. Bevor die Figurenelemente für eine neue Rumbachoreographie erlernt und verbunden werden konnten, hieß es wie gewohnt vor dem Spiegel Aufstellung zu nehmen, um die Motorik der Schritte, den Rhythmus des Tanzes und die Körperhaltung zu trainieren. Die eingeübten Schritt- und Bewegungsmuster sorgten dann später beim Einstudieren der Tanzfolge für „Aha-Erlebnisse“, als die Zusammenhänge von mühseliger Basisarbeit und sportlich-ästhetischer Umsetzung im Tanz erkennbar wurden. Zufall geht anders...

Im Lauf des Abends nahm die Rumbafolge sichtbare Gestalt an und forderte die Konzentration und Aufnahmebereitschaft aller Teilnehmer in erheblichem Maße. „2-3-4-1-

und...“ immer wieder wurde das Umlaufen der Dame, die richtige Position zueinander während gegensätzlicher Bewegungen und die Mitnahme des Schwungs in die Alemana geübt. „Noch einmal...“, „Noch ein letztes Mal...“, „Noch ein allerletztes Mal...“... Schluss!

Am Samstagmorgen beendeten wir die Rumba-Choreographie und bissen uns bis zuletzt an der Schlusssequenz mit drei schnell gelaufenen Schritten und der Dame im „Körbchen“ die Zähne aus. Der Ehrgeiz in der Gruppe war spürbar. Am Sonntag sollte auch diese Sequenz von allen gemeistert werden, doch für den Augenblick hatten wir genug von der Rumba. Da passte es umso besser, dass der zweite große Trainingsblock am Samstag dem theoretischen Tanzverständnis gewidmet war. Zig mal gehört, zig mal geübt und doch zig mal wieder vernachlässigt: die Haltung der Tanzpartner zueinander. Lars und Susanne referierten am Flipchart, zeichneten Linien und Säulen und schärften nachhaltig die Aufmerksamkeit für die Symmetrie und das Beibehalten eines passenden Abstandes im Kreuz zweier gedachter Linien. Während der anschließenden praktischen Übung und der individuellen Korrektur durch die Trainer wurden die Arme immer schwerer. Zeit für den zweiten Teil der theoretischen Weiterbildung. Nach der Haltung der Tanzpartner zueinander stand nun das „Paar im Raum“ im Focus. „Diagonal zur Mitte in Tanzrichtung“ lautete zum Beispiel die Anweisung des Trainers und schon formierten sich alle Paare in der gewünschten Position. Lars verdeutlichte uns anschaulich, wie wichtig es bei acht möglichen Tanzrichtungen ist, stets eine „Bezugswand“ zu definie-

ren, um die Orientierung im Raum zu behalten und nicht zum „Geisterfahrer“ beim Drehen seiner Runden zu werden.

Als abschließende Übung des Theorieblocks sollten wir paarweise oder in Kleingruppen vorgegebene Figurenteile des Langsamen Walzers selbständig zu einer passenden Folge verknüpfen. Das Ausprobieren machte Spaß, die Ergebnisse waren gänzlich unterschiedlich.

Mit Lust auf mehr Tempo wurde der nächste praktische Tanzteil begonnen: Quickstep. Rechtsdrehung – Chasse – Impetus – V6 und diverse Verbindungselemente sorgten für einen anspruchsvollen Figuren-Cocktail, den es nun in zwei Trainingseinheiten einzustudieren galt. Der erste Teil am Samstag bestand aus bekannten Basis-Elementen.

Mit einiger Verwunderung und leichter Überforderung reagierten wir am Sonntag auf das „Aufwärmprogramm vor dem Spiegel“: Charleston! Damit hatte nun gar keiner gerechnet. Vor allem nicht damit, mal eben eine nicht ganz triviale Lauffolge einzuüben. Doch der von Lars implizierte Aha-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. Die zuvor aufgebaute Quickstep-Folge wurde mit Charleston-Schritten „veredelt“. Für die Teilnehmer des Trainingslagers war das Soll damit erfüllt. Zwei mal zwei Tanzblöcke und zwei Theorie-teile lagen nun hinter uns. Zum Abschluss demonstrierten Lars und Susanne noch einmal die Rumba- und Quickstep-Choreographien in Perfektion. Dank verbreiteter Digitalkameras nahmen viele das Lehrvideo gleich mit nach Hause.

KARSTEN WEDER



Sandro Hoffmann.
Foto: privat

Joggen Sie etwa noch?

... oder wie Marketingexperten den "Fettverbrennungspuls" erfunden haben

Wenn es um das Thema „Fettverbrennung“ geht, scheint es den angeblichen Experten an fragwürdiger Fantasie nicht zu mangeln. Leider ist nicht immer eindeutig erkennbar, ob die Ursache schlichte Unwissenheit oder bloße Profitgier ist. Von ineffizienten Methoden hin zu obskuren Geräten; dem Trainingswilligen bieten sich anscheinend unendliche Möglichkeiten, sein Idealgewicht zu erreichen oder zu erhalten. Da der Mensch von Natur aus bequem ist, kommen ihm solche Angebote, welche meist mit hohen Kosten, aber dafür möglichst geringem Einsatz verbunden sind, sehr gelegen.

Teil 2: Mythos "Fettverbrennung"

Teil 1 "Kraft im Tanzsport" ist erschienen in der Ausgabe TS 09/09, ab Seite 27.

FORMEL BODY- MASS-INDEX (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} \times 2}$$

DER OPTIMALE BMI NACH ALTER

Alter (in Jahren)	BMI optimal
19 bis 24	19 – 24
25 bis 34	20 – 25
35 bis 44	21 – 26
45 bis 54	22 – 27
55 bis 64	23 – 28
ab 65	24 – 29

DURCHSCHNITTliche BMI BEWERTUNG

Bewertung	BMI männlich	BMI weiblich
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	26 – 30	25 – 30
Fettsucht	31 – 40	31 – 40
starke Fettsucht	größer 40	größer 40

Einfach und mit wenig Aufwand zum gewünschten Erfolg! Diesen "Zahn" muss ich Ihnen leider direkt ziehen. Wahrscheinlich werden Sie am Ende des Artikels neue Erkenntnisse zur "Fettverbrennung" gesammelt haben. Sicher werden Sie auch glücklich darüber sein, nie mehr stundenlang joggen zu müssen, aber einfach und mit wenig Aufwand ist ein erfolgreiches Training niemals verbunden. Durchaus sind in den letzten Jahren einige nützliche Trainingsgeräte entwickelt worden, die ein Training sinnvoll ergänzen können. Ein Wundergerät war nicht darunter.

EIN KLARES WORT ZUERST
Das oberste Ziel einer Gewichtskontrolle oder –reduktion sollte immer eine Maximierung der körperlichen Leistungsfähigkeit sein und diese ist nachhaltig nur durch ein gesundes Training in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung zu erreichen!

Sicher entspricht ein schlanker Körper unserem aktuellen Schönheitsideal und das beschriebene Training könnte auch aus rein "kosmetischen" Gründen angewendet werden. Der Schwerpunkt wird hier jedoch auf die Optimierung der sportlichen Leistungsfähigkeit gelegt. Einen groben Anhaltspunkt zu einem gesunden Gewicht bietet der Body-Mass-Index (BMI). Mit der neben stehenden Formel und den Tabellen können Sie unkompliziert Ihren persönlichen BMI errechnen.

WARUM IST DAS "IDEAL- GEWICHT" FÜR TÄNZER SO WICHTIG?

Es ist durch eine Vielzahl von Studien bewiesen, dass schlankere Sportler ihren "schwereren" Mitstreitern in wichtigen Konditionselementen überlegen sind. Für den Tanzsport bedeutet das:

➤ höhere Geschwindigkeit

Wie ich in TS 09/2009 in meinem Artikel „Schöpfen Sie Ihr tänzerisches Potenzial komplett aus? – Ihre Leistungsperspektive 2010“ beschrieben habe, ist die Kraft einer der entscheidenden Faktoren der Schnelligkeit. Die Erklärung der Relativkraft hilft hier zum Verständnis: Geschwindigkeit entsteht, wenn eine ausreichend große Kraft eine Masse in Bewegung versetzt. Je höher das Körpergewicht eines Sportlers ist, desto größer muss die aufzubringende Kraft sein, um Geschwindigkeit zu erzeugen. Eine hohe Kraft ermöglicht eine hohe Geschwindigkeit. Die Relativkraft, das Verhältnis von Kraft zu Körpergewicht, eines "schwereren" Sportlers muss dementsprechend deutlich höher liegen, um eine ähnlich gute Schnelligkeit zu erzielen. Dies ist jedoch meist nicht der Fall.

➤ bessere Ausdauer

Durch mehr Gewicht wird das Herz-Kreislauf-System signifikant höher belastet. Diese Mehrbelastung zeigt sich in einer schlechteren Ausdauerleistung des Sportlers.

➤ mehr Balance

Studien haben gezeigt, dass die Balance unter jedem zusätzlichen Kilo leidet. Gelenkstabilität und dadurch Gleichgewicht entsteht u. a. durch eine gute Propriozeption. Die dafür verantwortlichen Propriozeptoren sitzen in jedem Gelenk des Körpers und senden Signale über die Stabilität und Stellung des Gelenkes an das Zentralnervensystem (ZNS). Bei schwereren Menschen ist die Präzision dieses Informationsaustausches eingeschränkt.

➤ größere Beweglichkeit

Die tatsächliche Beweglichkeit hängt nicht vom Körpergewicht ab, jedoch sind einem schlankeren Körper auch größere Bewegungsradien möglich.

➤ geringeres Verletzungsrisiko

Jedes Kilo mehr bedeutet mehr Druck auf den Gelenken und Bandscheiben. Jüngere Körper können diese ungünstigen Belastungen durchaus eine Zeit lang kompensieren. Spätfolgen wie Arthrosen, Bandscheibenvorfälle, etc. sind jedoch wahrscheinlicher bei höherem Gewicht. Dies betrifft auch Nicht-Sportler. Zusätzlich muss der Bedeutung der Propriozeption ein hoher Stellenwert in der Verletzungsprophylaxe eingeräumt werden. Da diese 'Gelenkstabilitätsmechanismen' bei einer höheren fettfreien Körpermasse besser funktionieren, ist der Sportler in dem Fall auch besser vor 'Fehlritten' mit üblen Folgen gewappnet.

TEST / FRAGEBOGEN (Auszug)	A) ICH STIMME ZU	B) ICH STIMME NICHT ZU	C) ICH WEISS NICHT
1. Am effizientesten zum Abnehmen ist ein intensives Krafttraining mit hohen Gewichten (Hypertrophie-training/Muskelwachstum) mehrmals wöchentlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Zur Fettverbrennung ist ein regelmäßiges extensives Ausdauertraining im "Fettstoffwechselbereich" (ca. 60% der maximalen Herzfrequenz (HF), je nach Alter und Trainingszustand etwa 120-140 Schläge/Minute) am sinnvollsten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Wenn ich 30 Minuten lang mit einer niedrigen Intensität (HF ca. 130/Minute) laufe, verbrenne ich mehr Fett als wenn ich mit hoher Intensität (HF ca. 160/Minute) laufe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DIE RICHTIGEN ANTWORTEN FINDEN SIE AUF SEITE 16 IN DER RANDSPALTE!

WIE VIEL ENERGIE VERBRAUCHEN SIE PRO TAG?

Unser individueller Energieumsatz pro Tag stellt die Basis für ein gesteuertes Training dar.

Hierzu gibt es eine Formel, mit der Sie in wenigen Sekunden Ihren persönlichen Grundumsatz (GU) errechnen können. Der GU ist der Energieverbrauch in totaler Bettruhe pro Tag. Die unterschiedlichen Formeln resultieren aus der genetisch bedingt größeren Muskelmasse von Männern.

FORMEL GRUNDUMSATZ (GU)

FRAUEN	$700 + 7\%$ des eigenen Körpergewichts in kg = GU (kcal)
MÄNNER	$900 + 10\%$ des eigenen Körpergewichts in kg = GU (kcal)

Selbstverständlich erhöht sich der Energiebedarf bei körperlich aktiven Menschen. Um einen groben Anhaltspunkt für Ihren tatsächlichen Energieverbrauch pro Tag zu errechnen, multiplizieren Sie Ihren GU mit 1,6. Dies gilt für alle, die sich täglich einer moderaten sportlichen (durchschnittliches Fitness- oder Tanztraining) Belastung unterziehen.

Um ein Kilogramm Fettgewebe abzubauen, muss man rund 7000 kcal "einsparen". Bei einem täglichen "Energie-Minus" (die negative Energiebilanz) von nicht einmal 250 kcal bedeutet das circa 1 Kilo "Fettverlust" im Monat (vgl. MOOSBURGER, "Fettverbrennung im Sport").

Grundsätzlich gilt, dass die Form der körperlichen Belastung keine Rolle spielt, so lange sie Ihr Energie-Minus erreichen. Sollten Sie versuchen, dieses Minus über eine Diät, egal welcher Art, zu erreichen, so wird Ihr Körper mit einem JoJo-Effekt reagieren. Diäten bedeuten für jeden Körper einen Notstand. Auf diese "Hungersnot" reagiert unser Organismus mit einer wunderbaren Überlebensstrategie; sobald wir wieder "normal" zu essen beginnen, lagert unser Körper Energiereserven in Form von Fett ein. Diese Reserven sollen unseren Körper resistenter vor Nahrungsknappheit machen und uns ein Überleben auch in längeren Hungerperioden sichern. Wenn Sie doch von angeblichen Wunderdiäten lesen, dann lassen Sie sich davon bitte nicht beeindrucken. Den einzigen nachhaltigen Nutzen bieten Diäten dem Erfinder in Form von volleren Konten.

WIE GUT IST IHR WISSEN ZUM THEMA FETTVERBRENNUNG?

Im Jahre 2005 beschäftigte sich eine Studie mit "Grundlagen- und Handlungswissen zum Thema Fettabbau". TEMPER&KANDERS wollten herausfinden, wie gut Fitnessstudio-besucher informiert sind, um daraus Rückschlüsse über die Qualität der Studios und Trainer ziehen zu können.

Ich habe drei Aussagen von ursprünglich 13 aus dem Fragebogen herausgefiltert (siehe oben), die uns einen Eindruck darüber vermitteln können, wie viele veraltete Fehlinformationen aus längst vergangenen Tage noch im Umlauf sind.

Das Ergebnis der Studie war eindeutig und erschreckend. 75,2% der Teilnehmer verfügten über einen schlechten Wissenstand und dies, obwohl sie angaben, sich mit dem Thema Fettverbrennung eingehend auseinander gesetzt zu haben. 63,9% bezogen ihre Informationen aus Trainerauskünften, was das eigentlich erschreckende an dieser Studie war.

DER RICHTIGE WEG

Der "Fettverbrennungspuls": Haben Sie auch schon davon gehört oder vielleicht sogar danach trainiert? Ist es nicht unglaublich, wie erfolgreich sich dieser Marketingname auf der ganzen Welt durchgesetzt hat und das, obwohl es ihn in der propagierten Form gar nicht gibt. Den Werbefachleuten sei dank. Der sogenannte "Fettverbrennungspuls" ist eigentlich ein Regenerations- und Fettstoffwechseltraining, hat aber mit effizienter sowie nachhaltig erfolgreicher Gewichtsreduktion wenig zu tun. Von Erfolgen können bei dieser Art des Trainings fast ausschließlich Sporteinsteiger berichten, da in diesem Fall jede Form der körperlichen Aktivität zu anfänglichem Gewichtsverlust führt. Mir geht es darum, Ihnen einen effektiven und vor allem auf Dauer erfolgreichen Weg aufzuzeigen.

Die Lösungsformel lautet: DIE NEGATIVE ENERGIEBILANZ

Das Konzept der negativen Energiebilanz ist denkbar einfach; Sie sollten täglich mehr Energie durch Bewegung verbrennen, als sie zu sich nehmen.

Der erfolgreichste Weg, dies zu tun ist:

- **KRAFTTRAINING mit hohen Gewichten** (8–12 Wiederholungen bis zum vollständigen Muskelversagen. Bei Einsteigern muss die Gewichtbelastung langsam gesteigert werden.)
- **AUSDAUERBELASTUNG mit hoher Intensität** (HF bei 150-170/Minute, je nach Alter und Trainingsstand auch etwas darunter oder darüber.)

Natürlich kann dies auch über andere Formen von Bewegung oder Sport funktionieren. Diese beiden Ansätze gelten aber lt. Sportwissenschaft als die effektivsten.



Foto: Kzenon, Fotolia

LÖSUNG ZUM TEST (SEITE 15)

- FRAGE 1: A
FRAGE 2: B
FRAGE 3: B

SCHNELL ZUM GEWÜNSCHTEN ERFOLG

Alle Studien zeigen in dieselbe Richtung. Krafttraining mit hohen Widerständen und Ausdauerbelastungen mit hoher Intensität bringen Sie am ehesten und vor allem nachhaltigsten ans Ziel.

Die Vorteile des Krafttrainings:

- ▶ Durch Krafttraining wird Ihr GU signifikant erhöht. Muskeln sind die größten Energieverwerter im Körper. Je größer die Muskelmasse ist, desto höher ist auch der Energieverbrauch in Ruhe, was auf Dauer zu einer Reduktion des Fettanteils führt. 1 Kg mehr Muskeln verbrauchen circa 50 kcal/Tag.
- ▶ Eine höhere Kraftleistung führt für den Leistungssportler, in unserem Fall den Tänzer, immer zu einer Verbesserung seiner sportlichen Leistung. (Zur Bedeutung der Kraft im Tanzsport siehe auch TS 09/09).
- ▶ Durch den "Nachbrenneffekt" nach einer intensiven Trainingseinheit verbrauchen sie noch bis zu circa 40 Stunden nach dem Training mehr Energie.
- ▶ Mehr Muskeln bedeuten mehr Stabilität und Balance.
- ▶ Durch Krafttraining wird der gängigen Muskeldegeneration im Altersgang vorgebeugt, was besonders für Seniorensportler von Interesse ist.

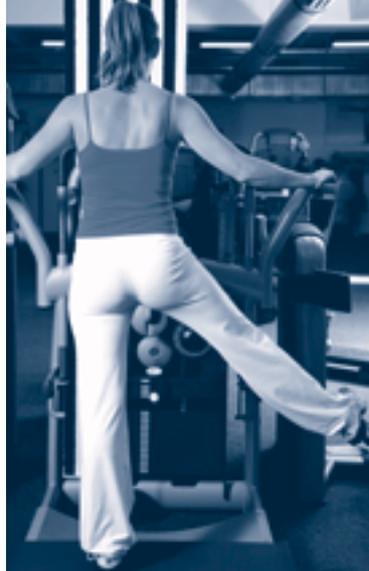


Foto: Keaton, Fotolia

Die Vorteile des Ausdauertrainings mit hoher Pulsfrequenz:

- ▶ In kurzer Zeit kann relativ viel Energie verbraucht werden.
- ▶ Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert.
- ▶ Wichtige tanzspezifische Ausdauer-elemente werden verbessert.
- ▶ Die Regenerationsfähigkeit, z.B. während langer Turniertage, wird optimiert.

Aber warum ist das Training mit hohen Pulsfrequenzen effektiver? Da die Erklärung immer wieder zu Missverständnissen führt, möchte ich Ihnen hierzu zwei Beispiele geben, welches das Verständnis der Zusammenhänge erleichtert.

Beispiel A: Langsames Laufen ("Joggen") mit "Fettverbrennungspuls" (vermeintlich optimales und vielfach postuliertes "Training zum Fettabbau"), Herzfrequenz circa 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz (z.B. 120-130/Min.). Das bedeutet ungefähr 60% Fettverbrennung, 40% Glukoseverbrennung. Der Energieumsatz beträgt circa 8 Kilokalorien pro Minute, somit kommen circa 5 kcal pro Minute aus der Verbrennung freier Fettsäuren.

Beispiel B: Laufen mit mittlerer Geschwindigkeit, Herzfrequenz circa 80% der maximalen HF (z.B. 150-170/Min.). Hier haben wir einen deutlich höheren Energieumsatz (circa 16-18 kcal/Min), Energiebereitstellung circa 40% aus Fettverbrennung und circa 60% aus Glukoseverbrennung. In diesem Fall werden circa 7 "Fettkalorien" pro Minute verbraucht.

Das bedeutet, dass während einer 30-minütigen Trainingseinheit in **Beispiel A** circa **150 kcal** aus der Fettverbrennung gewonnen werden, wo hingegen in **Beispiel B** circa **210 kcal** Fett "verbrannt" werden. Um also gleich viel Fett zu verbrennen, müsste der langsame Jogger seine Trainingseinheit deutlich verlängern (vgl. MOOSBURGER, "Fettverbrennung im Sport").

Eine besonders effiziente Möglichkeit des Ausdauertrainings bietet das hoch intensive (hi) Intervalltraining. Dies bestätigt eine aktuelle Studie von FRISCHE&MAASEN. Hierbei wechseln sich sehr intensive mit sehr moderaten (lo) Belastungsphasen in einem ab. Diese Intervalle können unterschiedlich intensiv kombiniert werden – zum Beispiel:

15sek(hi)/30sek(lo),
15sek(hi)/45sek(lo),
30sek(hi)/60sek(lo), o.ä.

Die Studie konnte beweisen, dass diese Art des Ausdauertrainings in allen Bereichen größere Leistungszuwächse erreichen konnte als eine Dauerethode bei gleichbleibender Intensität. Dieses Training ist auch für den Tänzer von großer Bedeutung, da die vom Stoffwechsel genutzten Energiebereitstellungsprozesse denen im Tanzsport ähnlich sind.

IN DER PRAXIS

Im praktischen Training könnten dies Sprints, kombiniert mit lockerem Laufen sein. Im Trainingssaal in Ihrem Club können Sie Sprints hin und her durch den Raum ausführen. Diese sind auch auf sehr kleinen Flächen möglich und effektiv. Ideal sind Laufbänder, Crosstrainer oder Fahrradergometer geeignet, die Sie in jedem Fitnessstudio finden können. Ein Einsteigerkrafttraining ist bei vielen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, kleinen Hantel oder Therabändern möglich. Anpassungsreaktionen, d.h. eine deutliche Leistungssteigerungen, sind hierbei allerdings nur in den ersten Wochen nach Trainingsbeginn zu verzeichnen. Die Reizsetzung durch das eigene Körpergewicht oder Kleingeräte ist sehr rasch zu gering, um dauerhaft effektiv zu sein oder gar einen Leistungssportler wie einen Tänzer sportspezifisch zu trainieren. Dies wäre der Zeitpunkt, sich in einem guten Fitnessstudio anzumelden.

In einem ausgewogenen Trainingsplan müssen immer Ausdauer und Kraft Bestandteil sein. Jeweils zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen aus. Eine intensive Ausdauerinheit kann in ihrer Dauer zwischen 15 und 45 Minuten variieren. Ein gut strukturierter Krafttrainingsplan bringt Sie in 45 bis 60 Minuten durch das Programm.

Sie sehen also, nicht die Dauer oder Anzahl der Trainigseinheiten sind entscheidend. Was zählt, ist ein modernes, auf Trainingswissenschaft basierendes Konzept und letztendlich Ihr Wille, Ihre Ziele erreichen zu wollen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg!

SANDRO HOFFMANN

MYTHOS

Krafttraining bewirkt, dass Frauen Muskelmasse entwickeln und schwerer werden.

WAHRHEIT

Krafttraining trägt zu einer Reduktion des Körperfettanteils und zur Zunahme der fettfreien Körpermasse bei. Diese Veränderungen führen möglicherweise zu einer leichten Steigerung des Gewichts, da fettfreie Körpermasse mehr wiegt als Fett. Krafttraining bewirkt jedoch eine erhebliche Zunahme der Kraft, wobei der Beinumfang unverändert bleibt oder sogar abnimmt und es lediglich zu einer geringen Zunahme im Oberkörperumfang kommen kann. Zu deutlichen Umfangszunahmen kommt es lediglich bei Frauen mit einer genetischen Prädisposition. (ZATSIORSKY&KRAEMER, Krafttraining – Praxis und Wissenschaft, Meyer&Meyer Verlag, 2006)

Ich erlebe es in meinem Trainingsalltag häufig, dass Frauen dem Krafttraining sehr skeptisch gegenüber stehen. Sie befürchten eine starke Zunahme der Muskelmasse. Diese Sorge ist unberechtigt und ein Mythos aus längst vergangenen Tagen.

Grundsätzlich gilt, dass Frauen und Männer das gleiche Training absolvieren sollten. Variationen können sich durch eine unterschiedliche Zielsetzung ergeben.