

# tanzspiegel

Das internationale  
Tanzsportmagazin  
des DTV e.V.

## Chancen in der Krise nutzen:

Weshalb Benedetto  
Ferruggia und Claudia  
Köhler-Ferruggia  
trotz Corona optimistisch  
bleiben



## Wettkampf- vorbereitung



**Tanzsportmode:**  
Diese Standard-  
trends sind gerade  
angesagt

Wie Tänzer\*innen  
Kraft und Ausdauer  
optimal trainieren können

#LEISTUNGLEBEN

DER WEG AN  
DIE WELTSPITZE  
FÜHRT NICHT  
ÜBER DEN  
ROTEN TEPPICH.

# Covid-19: Was können wir tun? Zusammenhalten und vorbereitet sein

Hurra, die ersten Lockerungen der Coronaregeln kommen! So haben wohl viele von uns gedacht und die für den 5. Mai avisierte Pressekonferenz der Bundesregierung mit Spannung erwartet. Einige Ministerpräsidenten waren bereits im Vorfeld mit angekündigten Lockerungsmaßnahmen vorgeprescht; im Bereich Sport beherrschten offensichtlich König Fußball mit der Fortführung der Bundesligasaison sowie der Wiedereinstieg der olympischen Sportarten die Gespräche. Die Verantwortung für Lockerungen in weiteren (Sport-)Bereichen wurde als Ergebnis dieser Pressekonferenz auf die Länder übertragen.

Zu diesem Zeitpunkt hatten die Spitzenverbände nach vorheriger Abfrage durch den DOSB bereits ihre sportartspezifischen Übergangsregeln auf Basis der 10 Leitplanken des DOSB für einen Wiedereinstieg erstellt. Bei allen eingereichten Übergangsregeln lag das Hauptaugenmerk darauf, für alle Sportarten ein Basispapier zu schaffen, das an die jeweiligen Länderverordnungen und Auflagen der Gesundheitsbehörden angepasst werden kann. Was folgte, war ein Wust von Verordnungen in den einzelnen Ländern, die in Bezug auf den Sport – und gerade auch den Tanzsport – unterschiedlicher nicht hätten sein können. Dazu gesellte sich Unberechenbarkeit in Höchstform: Was heute noch gilt, kann morgen schon längst überholt sein.

Und dennoch – trotz oder gerade wegen dieser schwierigen Situation sind viele Ideen entstanden, die es ermöglichen, weiterhin zu trainieren, zu tanzen und vor allem miteinander zu kommunizieren. Onlinetraining, Tele-



Gaby Michel-Schuck

fonkonferenzen, Videochats oder Videokonferenzen – es gibt viele Mittel und Wege, um in Kontakt zu bleiben. Viele Tänzer\*innen, Trainer\*innen und Ehrenamtliche gehen mit gutem Beispiel voran.

Mit unterschiedlichsten Aktionen machte die „Tänzergemeinde“ auf sich und die mit unserem Sport verbundenen Problematiken aufmerksam. Mitglieder von Tanzschulen und Tanzsportvereinen demonstrierten beeindruckend, dass Training auch unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen, Abstandsregelungen und auch im Freien

möglich sein kann. Seniorenpaare tanzten mit entsprechender Sondergenehmigung vor Alten- und Pflegeheimen, um ältere Menschen für einen Moment aus ihrer Isolation zu befreien. Unsere Kaderpaare gaben Trainingstipps aus Küche und Wohnzimmer und begeisterten mit Tänzen auf engstem Raum: Vor dem Kleiderschrank, auf dem Balkon oder einem Parkplatz. Unsere Jazz- und Modern/Contemporary-Tänzer\*innen starteten unter dem Motto: „Corona kann uns nicht trennen – Unsere Leidenschaft für den Tanz ist stärker“, eine gelungene Mitmachaktion.

In diesen Zeiten ist alles erlaubt, was die Vorgaben zur Eindämmung der Pandemie nicht unterläuft und was dazu beiträgt, unserem schönen Sport dennoch treu zu bleiben.

Genau das ist es, was Tanzsport Deutschland nicht nur aus- sondern vor allem stark macht. Bleiben Sie Ihren Vereinen treu, damit unser Sport auch nach Corona noch eine Chance hat!

Gaby Michel-Schuck



twitter.com/  
tanzsportde



facebook.com/  
tanzsportde



instagram.com/  
dtv\_tanzen

## interview

6 Im Gespräch mit DTV-Präsidentin Heidi Estler  
**„In dieser Zeit sind wir alle füreinander da“**

Foto: Tom Wilczek/Archiv

18 Im Gespräch mit Benedetto Ferruggia und Claudia Köhler-Ferruggia  
**„Wir empfehlen, diese Zeit als Möglichkeit zu nutzen!“**



## tipps & trends

10 Turnierfotografie  
**So gelingt das perfekte Turnierfoto**

Immer mehr Hobbyfotografen tummeln sich mit ihren Kameras und Smartphones an den deutschen Tanzflächen. Tanzspiegel-Fotograf Robert Panther hat ein paar Tipps und Tricks zusammengestellt, wie ihre Chancen auf das perfekte Tanzsportfoto sich deutlich verbessern können. Foto: Symbolbild/Putera

20 Tanzmode 2020  
**Das sind die Standardtrends des Jahres**

## rubriken

- Offizielles 42
- Wettkampfkalender 43
- Kleinanzeigen 49
- Impressum 49

Benedetto Ferruggia/Claudia Köhler-Ferruggia haben 2018 ihre aktive Karriere beendet, heute sind die beiden als Tanzsporttrainer unterwegs. Im Interview verraten sie, weshalb sie trotz Corona-Krise gelassen bleiben. Unser Modebeitrag zu den Bekleidungstrends macht indes deutlich, warum das eine oder andere Outfit des ehemaligen Spitzenpaares auch heute noch ziemlich angesagt wäre.

In unserer Gesundheitsrubrik zeigt Rafael Grüninger, wie ein auf den Tanzsport abgestimmtes Ausdauer- und Krafttraining aussieht. Er ist seit 2001 gemeinsam mit Hubert Müller für die sportphysiologische Leistungsbetreuung der DTV-Kaderpaare verantwortlich.

Fotos: Archiv/  
©Pixel-Shot-Adobe Stock  
Titelgestaltung: Uwe Möller



**einblick**

**30** Serie: Was ist eigentlich ...  
**Seniorentanz?**

**34** Im Gespräch mit Renate Scheidt  
**Für eine Verbesserung  
der Lebensqualität**

Im zweiten Teil unserer Serie „Was ist eigentlich ...?“ über die Fachverbände des DTV stellen wir den Seniorentanz vor. Die Bundesvorsitzende Renate Scheidt erzählt, weshalb ihre Sportart einen Lösungsansatz für ein großes gesellschaftliches Problem bieten kann. Foto: Ehrwart Racky



**aus den ländern**

**25** Regionalseiten  
**Informationen und Kurzberichte  
aus allen Himmelsrichtungen**

Die Gebietsteile müssen aufgrund der Corona-Pandemie erst einmal ausfallen. Auf unseren Regionalseiten haben die Landesverbände und Vereine nun eine neue Plattform, auf der sie sich während der Krise präsentieren können.  
Foto: Symbolbild/Kraft

**gesundheit**

**36** Turniervorbereitung durch  
Ausdauer- und Krafttraining  
**„Wer vorausschauend trainiert,  
kann Kunst präsentieren“**

**endrunde**

**50** Virtuelle Trainingseinheit mit  
Emanuil Karakatsanis  
**Ein Virus kann Tänzer nicht stoppen**

Foto: Robert Soencksen





*DTV-Präsidentin Heidi Estler hofft auf eine baldige Rückkehr zum Trainingsbetrieb und eine Wiederaufnahme der Wettkämpfe in der zweiten Jahreshälfte. Um das zu ermöglichen, steht das Präsidium in engem Kontakt mit dem Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundespolitik.  
Foto: Estler*

# „In dieser Zeit sind wir alle füreinander da“

## DTV-Präsidentin Heidi Estler berichtet über die Lage der Tanzsportnation in der Corona-Krise

### *Frau Estler, wie geht es Ihnen als DTV-Präsidentin in der derzeitigen Situation?*

Persönlich geht es mir, meiner Familie und meinem gesamten näheren Umfeld gut. Bisher hat sich niemand mit Corona infiziert, und darüber bin ich sehr froh. Auch innerhalb des Verbandes ist mir keine Erkrankung bekannt, weder in der Geschäftsstelle noch unter den Trainern oder Paaren. Für den DTV sieht es in dieser Hinsicht also ziemlich gut aus. Allerdings befinden wir uns momentan in einer Ausnahmesituation, in der wir uns mit schwierigen Fragen beschäftigen müssen.

### *Können Sie das weiter ausführen?*

Der Tanzsport hält momentan eine Art Dornröschenschlaf. Es ist noch nie vorgekommen, dass gar nichts mehr stattgefunden hat und dass wir aufgrund äußerer Einflüsse eine Zeit lang, also eigentlich eine lange Zeit, komplett ohne unseren Sport auskommen mussten. Dementsprechend gibt es keine Erfahrungswerte darüber, wie wir die Herausforderungen, die durch die Krise entstehen, bestmöglich meistern können. Wir müssen eben nach und nach lernen, wie wir am besten damit umgehen können. Aber ich denke, bislang ist das der Tanzsportfamilie gut gelungen, auch wenn viele nun langsam beginnen, mit den Füßen zu scharren.

### *Wie meinen Sie das?*

Ich hatte den Eindruck, dass viele von uns zu Beginn der Krise die Ruhe ganz schön fanden. Beispielsweise für das Paartanz gibt es keine Saison, da die Wettkämpfe das ganze Jahr über stattfinden. Die Zwangspause hat einigen somit die Möglichkeit zum Durchatmen gegeben. Ich habe aber das Gefühl, dass nun alle erholt sind und gerne wieder einsteigen möchten. Denn die Paare, egal ob Breiten- oder Leistungssportler, Mannschaften und alle Tänzer\*innen, die zu uns gehören, haben gesehen, wie wertvoll unser Sport und wie wichtig die Gemeinschaft für jeden von uns ist.

### *Wie steht es um die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs?*

Wir befinden uns da in enger Abstimmung mit der Politik und dem DOSB. Jüngst haben wir auf der Grundlage der Leitplanken des DOSB ein Maßnahmenpapier als Grundlage für den langsamen Wiedereinstieg sowohl für Leistungs- als auch für den Breitensport erarbeitet. Für Solotänzer, beispielsweise im Bereich JMC, ist eine Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs eher unproblematisch. Schwierig wird es beim Paartanz.

>>

**Keine Turniere, keine Veranstaltungen, kein Training: Seit Mitte März ist das sportliche Treiben der Tänzer\*innen auf der ganzen Welt aufgrund der Corona-Pandemie nur noch stark eingeschränkt möglich. DTV-Präsidentin Heidi Estler verrät im Interview, wie es um Tanzsport Deutschland bestellt ist, wie es von hier aus weitergehen könnte und in welcher Form die Krise auch Positives hervorgebracht hat.**



#### **HINWEIS**

Die zusammengestellten Voraussetzungen für einen Wiedereinstieg, die an den DOSB übermittelt wurden, finden Sie auf der Homepage des Deutschen Tanzsportverbandes unter [www.tanzsport.de](http://www.tanzsport.de) im Netz.



*Viele Tanzpaare wohnen im Privatleben unter einem Dach. Ihnen zu erklären, weshalb sie in einem Bett schlafen, aber nicht gemeinsam in einem Trainingsaal stehen dürfen, ist schwierig, erklärt die DTV-Chefin. Foto: Symbolbild/Spainic*

*Bevor sich Vereine in finanzielle Verbindlichkeiten für Veranstaltungen in der zweiten Jahreshälfte stürzen, sollten sie mit den Vertragspartnern besprechen, was bei einem coronabedingten Ausfall passiert, rät die DTV-Präsidentin. Foto: Symbolbild/©ohishiftl-Adobe Stock*



#### Warum?

Der Paartanz lebt stark vom gemeinsamen Training und gehört damit zu den Kontaktsportarten. Trotzdem müssen Tänzer\*innen, die nicht in einer Hausgemeinschaft leben, wohl erst einmal allein trainieren. Allerdings sind viele unserer Sportler\*innen auch privat ein Paar und leben zusammen. Ihnen können wir nur schwer erklären, dass sie zwar an einem Tisch essen und in einem Bett schlafen, aber nicht zusammen im Trainingsaal stehen dürfen. Deshalb schlagen wir vor, dass in einem ersten Schritt Paaren, die zusammen wohnen, ein gemeinsames Training erlaubt wird. Allerdings müsste das Training grundsätzlich anders organisiert werden.

#### Wie könnte das aussehen?

Einerseits müssen unbedingt die Hygieneregeln eingehalten und der Kontakt zwischen den Tänzer\*innen muss auf ein Minimum reduziert werden. Beispielsweise müssten die Paare nach dem Training umgehend die Räume verlassen und es dürften sich auch keine Freunde oder Familienangehörigen im Clubheim aufhalten. Andererseits muss wegen der Abstandsregelungen die Anzahl an Personen, die während des Trainings auf der Fläche stehen, reduziert werden.

#### Wie sähe das konkret aus?

Wir schlagen vor, dass beim freien Training maximal vier Personen gemeinsam im Saal sein dürfen, also beispielsweise vier Solotänzer oder zwei Paare. Bei Gruppentrainings käme noch der Trainer hinzu, aber auch hier dürfte der Abstand kein Problem sein. Um diese Maßnahmen umzusetzen, müssten die Vereine regeln, wer wann dort sein darf. Da könnten wir uns einige Ideen von anderen Sportarten abschauen.

#### Hätten Sie da ein Beispiel?

Tennisspieler müssen beispielsweise einen Platz reservieren, wenn sie trainieren möchten. Das wäre auch für die Säle in den Clubheimen denkbar. Es wäre zwar sehr aufwendig, aber möglich. Nur die Trainer müssten sich an eine zusätzliche Regel halten.

#### Welche wäre das?

Sie dürfen halt nicht anfassen und müssen sich beim Reden noch mehr anstrengen (*lacht*).

#### Wie sieht es mit dem Wettkampfbetrieb aus?

Bisher sind fast alle Turnierveranstaltungen bis Ende Juni abgesagt. Einige von ihnen werden in der zweiten Jahreshälfte nachgeholt, und ich hoffe, dass wir dann langsam wieder zur Normalität zurückkehren können – auch wenn das wohl eher im Schnecken tempo geschehen wird. Zur langsamen Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebes schlagen wir vor, dass zunächst die Zuschauer- und Teilnehmerzahlen sowie die Anzahl an Turnierklassen pro Tag begrenzt werden. Auch die Anzahl an Paaren, die in einer Runde auf der Fläche stehen dürfen, könnte reduziert werden.

#### Einige Experten können sich aber auch vorstellen, dass der Ausnahmezustand bis zum Jahresende andauern könnte. Sind Sie da besorgt?

Grundsätzlich bin ich ein optimistischer Mensch, aber natürlich können wir alle nicht in die Zukunft schauen. Sollte es tatsächlich dazu kommen, ist es wichtig, den daraus entstehenden Schaden so gering wie möglich zu halten. Deshalb würde ich insbesondere den Ausrichtern von Veranstaltungen raten, dass sie dieses Thema offen und ehrlich ansprechen, wenn sie beispielsweise die Räumlichkeiten anmieten oder Verträge mit Musikern abschließen. Bevor sie sich in finanzielle Verbindlichkeiten stürzen, sollten sie unbedingt abklären, was im Falle einer neuerlichen Absage aufgrund von Corona geschieht. Als Dachverband bieten wir da natürlich auch Hilfestellungen an, allerdings sehen die Regelungen der einzelnen Bundesländer – wie in so vielen anderen Bereichen – unterschiedlich aus.



**Welche Bereiche betrifft das noch?**

Beispielsweise hat die Bundesregierung Großveranstaltungen bis zum 31. August verboten. Allerdings ist die Definition dieses Begriffs Ländersache. Deshalb ist es für uns auch so schwierig, definitive Aussagen bei einigen Veranstaltungen zu treffen. Ebenso gibt es in Schleswig-Holstein bereits Lockerungen der Sicherheitsmaßnahmen, in Bayern hingegen nicht. Das ist nicht gerecht und kann in unserem Fall den Tänzer\*innen auch nur schwer vermittelt werden. Hier hätte ich mir wirklich eine einheitliche Lösung gewünscht, alles andere ist in diesem Zusammenhang einfach nur ungerecht. Auch die Höhe der Leistungen unter der Überschrift „Rettungsschirme für Selbstständige“ und die dazugehörigen Bedingungen fallen von Land zu Land unterschiedlich aus.

**Gerade für die Tanztrainer\*innen ein wichtiges Thema ...**

Genau. Hauptberufliche Trainer\*innen können diese finanzielle Unterstützung beantragen. Neben- und Freiberufler haben hingegen zur Zeit keine Einkommensmöglichkeit, für sie sieht es also ziemlich schlecht aus. Hier sind Lösungen in Absprache mit den Vereinen gefragt, beispielsweise in Form von Online-Angeboten oder Nachholterminen zu einem späteren Zeitpunkt.

**Aber auch die Lage der Vereine ist derzeit nicht unbedingt rosig. Viele Vorstände sind in Sorge, dass ihnen die Mitglieder wegbrechen ...**

Vermutlich wird der eine oder andere Verein Probleme bekommen. Ich hoffe aber, dass es bei Einzelfällen bleibt. Grundsätzlich vertraue ich auf die Solidarität der Tänzer\*innen und darauf, dass sie ihren Vereinen die Treue halten. Das deutsche Vereinsleben hat eine lange Tradition und wird bestimmt nicht so schnell in Grund und Boden gestampft werden können. Es wird immer Mitglieder geben, die Rückforderungen stellen, allerdings ist das in vielen Fällen sicherlich auch der persönlichen wirtschaftlichen Situation geschuldet, die in Schieflage geraten ist. Dennoch haben auch wir das eine oder andere schwarze Schaf unter unserem Dach, das hat uns die Krise schon vor Augen geführt.

**Denken Sie da an ein bestimmtes Beispiel?**

Es gibt einige, die sich im Zusammenhang mit der Corona-Krise gemeldet und uns vorgeworfen haben, der DTV tue ja nichts. Zum einen stimmt das natürlich nicht. Die Leute sehen unsere Arbeit nur häufig nicht, weil sie hinter den Kulissen stattfindet. Zum anderen hilft das Gemecker nicht weiter. Im Gegenteil: So bekommen nur diejenigen sprichwörtlich die Keule ab, die das Beste für die Tanzsportfamilie wollen und mit aller Kraft nach Problemlösungen suchen. Aber das sind Einzelfälle, grundsätzlich hat diese schwere Zeit auch viel Positives hervorgebracht.

**Können Sie das konkretisieren?**

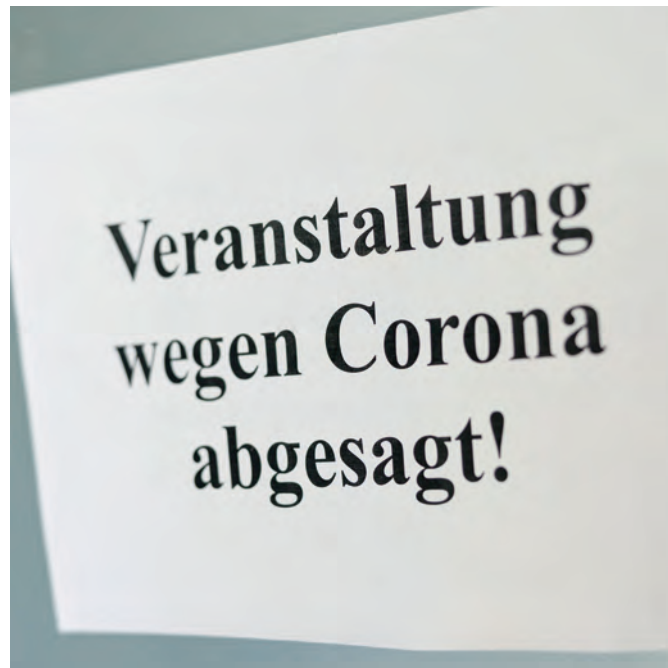
Viele Tanzsportler\*innen haben ihrer Kreativität freien Lauf gelassen. Beispielsweise haben unsere Kaderpaare Trainingsvideos gedreht, die wir sehr gern auf der DTV-Homepage veröffentlicht haben. Andere haben sich Übungschoreographien ausgedacht und sie bei Instagram hochgeladen. Ein Tanzpaar aus Brandenburg hat Shows vor Seniorenheimen gezeigt, um den Menschen, die dort wohnen, eine Freude zu machen. Für den Sportbetrieb im DTV denken wir darüber nach, Online-Wettbewerbe einzuführen. All das zeigt das Gemeinschaftsgefühl unserer Sportler\*innen und dass wir alle in dieser schweren Zeit füreinander da sind.

**Glauben Sie, dass die Tanzsportwelt nach der Krise anders aussehen wird als zuvor?**

Ich denke, dass sich früher oder später der Normalzustand wieder einstellen wird. Und vielleicht bleiben wir uns ja noch eine Weile darüber bewusst, wie schön es ist, wenn wir unseren Sport ungehindert betreiben können und dass es sich dabei eben nicht um eine Selbstverständlichkeit handelt. Zumindest wünsche ich mir das für die Zukunft.

**Vielen Dank für das Gespräch.**

*Das Interview führte Sandra Schumacher*



*Bis Ende Juni sind die meisten Tanzsportveranstaltungen bereits abgesagt. „Wir befinden uns momentan in einem Dornröschenschlaf“, meint Heidi Estler. Foto: Symbolbild/©Christian Schwier-Adobe Stock*

*Wenn der Trainingsbetrieb langsam wieder in Gang kommt, müssen auch weiterhin die Hygienevorschriften eingehalten werden, um eine Infektion mit Corona zu vermeiden. Foto: Symbolbild/Akyurt*



# So gelingt das perfekte Turnierfoto



## Ein kleiner Guide für ambitionierte Tanzsportfotografen

*Damit sich die Chance auf einen tollen Turnierschnappschuss erhöht, hat Tanzspiegel-Fotograph Robert Panther ein paar Tipps zusammengestellt.  
Foto: Symbolbild/Ansari*

**Die moderne Technik ermöglicht es, dass immer mehr Tanzsportbegeisterte sich auf Turnierveranstaltungen mit einer Kamera bewaffnen, um einen schicken Schnappschuss von ihrem Lieblingspaar zu ergattern. So begeben sich mittlerweile nicht mehr nur akkreditierte Pressevertreter, Verbands- oder Vereinspressewarte und ambitionierte Hobbyfotografen auf die Jagd nach dem perfekten Bild, sondern auch Freunde und Familienmitglieder der aktiven Tänzer\*innen. Tanzspiegel-Fotograf Robert Panther hat einige Tipps und Tricks zusammengestellt, wie das perfekte (Turnier-)Foto gelingen kann.**

Turnierpaare in Aktion abzulichten, ist kein einfaches Unterfangen, da gleich mehrere Faktoren die Arbeit des Fotografen erschweren. Schnelle Bewegungen sowie schlechtes und häufig auch ungleichmäßiges Licht sorgen dafür, dass die Kamera die Tänzer\*innen beispielsweise nur verschwommen oder nicht optimal belichtet einfängt. Und da eine Wettkampfsituation nur bedingt kontrollier- und schon gar nicht wiederholbar ist, will es manchmal auch mit dem gewünschten Motiv nicht so recht klapfen. Während beispielsweise Formationen ihre Choreographien im Verlauf des Turniers mit derselben Raumaufteilung und in derselben Ausrichtung mehrfach wiederholen und dem Fotografen nach der Vorrunde somit eine gewisse Planungssicherheit bieten, tanzen Einzelpaare – wenn sie gut genug sind – zwar auch mehrere Runden, allerdings zeigen sie die verschiedenen Elemente ihrer Folgen an unterschiedlichen Positionen auf der Tanzfläche. So passiert es schnell, dass beispielsweise genau im idealen Moment ein anderes Paar vor der Linse auftaucht und so den Blick auf die fotogene Pose des angepeilten Paares versperrt.

Natürlich gelingt auch den routiniertesten Tanzsportfotografen nicht jedes Bild perfekt. Die Fotos, die die Leser des Tanzspiegels zu Gesicht bekommen, sind immer nur eine Auswahl der besser gelungenen Bilder, während die misslungenen schon im Vorfeld aussortiert werden. Mit steigender Erfahrung des Fotografen wird die Ausschussquote geringer. Natürlich kann an dieser Stelle aus Platzgründen nur eine Auswahl der wichtigsten Aspekte der Tanzsportfotografie behandelt werden. Aber vielleicht erhält der eine oder andere Leser einen wertvollen Hinweis, wie er künftig bessere Bilder machen kann.

>>



Alles eine Frage der Technik? Robert Panther erklärt, worauf es bei der Turnierfotografie ankommt. Symbolfoto: welcomia/Quintana

## Die Technik: Smartphone, Kompaktkamera oder Spiegelreflex?

Je nach verfügbarem Budget und individueller Investitionsbereitschaft gibt es zahlreiche Varianten, die in Frage kommen. Im privaten Bereich wird häufig das Smartphone zum Fotografieren gezückt, und aktuelle Modelle erzeugen teilweise auch sehr gute Bilder. Selbst mit schlechtem Licht kommen viele Geräte noch klar, aber spätestens bei schneller Bewegung sind die Möglichkeiten begrenzt. Daher eignen sich Smartphones im tanzsportlichen Bereich primär für Bilder von Siegerehrungen oder gestellten Posen im Foyer. Das Filmen funktioniert mit ihnen allerdings recht gut.

Ähnlich sieht es bei den meisten Kompaktkameras aus. Zwar bieten die Modelle mit größerem Bildsensor und höherer Lichtempfindlichkeit etwas mehr Spielraum, trotzdem bleiben ihre Möglichkeiten eingeschränkt. Das gilt auch für die etwas größeren Bridgekameras, die die Eigenschaften von Kompakt- und Spiegelreflexkameras vereinen sollen, aber letztlich nur einen Kompromiss zwischen beiden Varianten darstellen.

Nicht ohne Grund werden für die hochwertige Sportfotografie zumeist digitale Spiegelreflexkameras verwendet, von denen einige neben der entsprechenden Sensorgröße auch die notwendige Geschwindigkeit bieten. Hier beherrschen vor allem zwei große japanische Hersteller den Markt, wobei beide prinzipiell vergleichbare Modelle anbieten. Je nach Zeitpunkt und Gerätegeneration ist mal der eine, mal der andere technologisch minimal weiter vorne. Insgesamt ist die Entscheidung aber eher eine Geschmackssache. Bei den Tanzspiegel-Fotografen sind beide Varianten etwa gleich häufig im Einsatz. Beide Hersteller bieten zahlreiche Kameramodelle zwischen 250 und 7000 Euro sowie jede Menge Zubehör an. Vor allem bei Letztgenanntem können andere Anbieter nicht ganz mithalten.

Hat sich der Fotograf für einen Hersteller entschieden, sollte er dabei bleiben, da Objektive und teilweise auch anderes Zubehör langfristig auch für die Nachfolgemodelle weiterverwendet werden können. Vor dem Kauf sollte allerdings unbedingt die angegebene Sensorgröße beachtet werden: Während Profimodelle über einen Vollformat-Sensor (24 x 36 Millimeter) verfügen, besitzen günstigere Kameras meist eine kleinere Ausführung.

Vollformat-Kameras brauchen ein größeres Objektiv, damit das Licht auch auf die Ränder des Sensors fällt. Eine Kamera mit kleinem Sensor ist hingegen auch mit einem vollformat-fähigen Objektiv kompatibel.

Neben den Spiegelreflexkameras, bei denen das Bild durch einen Spiegel rein optisch in den Sucher (das kleine Fenster, durch das der Fotograf schaut) umgeleitet wird, gewinnen auch spiegellose Systemkameras immer mehr an Bedeutung. Diese verfügen anstelle eines optischen über einen LCD-Sucher (also quasi einen zusätzlichen kleinen Bildschirm), der sein Bild komplett digital vom Sensor der Kamera erhält, was bei den einfacheren Modellen eine minimal zeitlich verzögerte Darstellung zur Folge hat. Wie für die Spiegelreflexkameras gibt es auch für diese Geräteklasse Wechselobjektive, jedoch ist die Auswahl hier bei weitem noch nicht so groß, da die Technik noch vergleichsweise neu ist. Wenn man sich mit einem LCD-Sucher anfreunden kann, stellen diese Kameras eine interessante Alternative dar.

## Checkliste für den Einkauf: Die Qualitätsmerkmale einer Kamera

### Die Auflösung:

Früher wurde die Auflösung fälschlicherweise als primäres Qualitätsmerkmal angesehen. Vor allem bei den Smartphones bieten die Hersteller immer höhere Auflösungen von bis zu 50 Megapixeln, während der Trend bei den Spiegelreflexkameras wieder leicht rückläufig ist. Deutlich höhere Auflösungen als 20 Megapixel sind aber nur dann sinnvoll, wenn häufig mit starken Ausschnittvergrößerungen gearbeitet wird.

### Die Fokussierung:

Sie beschreibt die Zeit, die benötigt wird, um auf das Motiv scharf zu stellen, und sollte möglichst kurz sein. Allerdings hängt das auch vom verwendeten Objektiv ab.

### Die Auslösezeit:

Hier wird die Zeit angegeben, die zwischen dem Drücken des Auslösers und der eigentlichen Aufnahme vergeht. Sie sollte möglichst kurz ausfallen.

### Lichtempfindlichkeit und Rauschverhalten:

Eine hohe Lichtempfindlichkeit bei gutem Rauschverhalten ist empfehlenswert. Hier zeigen Kameras mit Vollformat-Sensoren meist ein besseres Verhalten als die mit kleinerem Sensor.



Explizite Richtwerte lassen sich für diese Kriterien jedoch nicht nennen, da dies einerseits sehr individuell wahrgenommen wird und auch eine Frage des verfügbaren Budgets ist. Mein Ratschlag lautet daher: Probieren Sie eine potentielle neue Kamera vor dem Kauf am besten gründlich aus.

## Das Zubehör: Die Qual der Wahl

Objektive verfügen über verschiedene Zoombereiche und Lichtstärken. Dabei gilt: Je größer der Zoombereich, desto geringer fallen Lichtstärke und Abbildungsleistung aus.

Während ein lichtstarkes Objektiv mit Festbrennweite (also ohne Zoomfunktion) eine optimale Bildqualität hervorbringen würde, fiel im Bereich der Sportfotografie die Anzahl an nutzbaren Bildern im besten Falle gering aus, da der Fotograf immer in der idealen Entfernung zum Motiv stehen müsste. Ist der Zoombereich allerdings zu hoch, ist das Objektiv deutlich weniger lichtstark und die Qualität ließe zu wünschen übrig.

Für den Tanzsport ist der Mittelweg ideal, der noch etwas Zoommöglichkeit bietet, aber trotzdem möglichst lichtstark ist. Hier empfehle ich eine Brennweite also einen Zoombereich von 24 bis 70 Millimeter bei einer Lichtstärke von  $f/2.8$  (je kleiner der Wert hinter dem Schrägstrich ausfällt, desto höher die Lichtstärke). Lichtstarke Objektive sind jedoch immer etwas teurer und meist auch schwerer, da sie über eine aufwändigere Konstruktion mit hochwertig geschliffenen Linsen und einen größeren Durchmesser verfügen.

An weiterem Zubehör ist neben den unabdingbaren Ersatzakkus und Speicherkarten vor allem ein Batteriegriff zu empfehlen. Dieser nimmt meist mehr oder größere Akkus auf, ermöglicht aber vor allem, die Kamera insbesondere für Bilder im Hochkant-Format komfortabler zu halten, ohne dass die Tischnachbarn ständig den Ellbogen des Fotografen im Blickfeld haben.

>>

Anzeige

# Weltklasses tanzen auf DSI TV



## Jetzt ohne Anmeldegebühr

# DSI·TV

www.dsi-london.tv +44 20 8664 8188 gerald@dsi-london.com



**Schattenspiel:** Damit die Schatten, die durch die Spots entstehen, sichtbar bleiben, wurde der Blitz für diese Aufnahme von Dmitry Zharkov/Olga Kulikova beim Goldstadtpokal 2018 in Pforzheim absichtlich heruntergeregelt.

Fotos: Robert Panther



Objektiv 24–70mm, f/2.8L II USM, 1/250s, Blende f/2.8, ISO 800, 35mm Brennweite, manueller Modus, Blitz aktiv



Objektiv 70–200mm, f/2.8L USM, Einstellungen 1/320s, Blende f/3.2, ISO 3200, 98mm Brennweite, manueller Modus, kein Blitz

## Blitzen oder nicht?

Wer beim Fotografieren auf das Blitzen verzichten kann, darf sich über natürlichere Farben auf seinen Bildern freuen. Auch die Paare, Wertungsrichter und Zuschauer werden weniger gestört. In der modernen Kamertechnik kann durch eine manuelle Erhöhung des so genannten ISO-Werts eine höhere Lichtempfindlichkeit erzielt werden, während lichtstarke Objektive diesen Effekt zusätzlich unterstützen können.

Wenn allerdings Paare – zumeist in der Lateinsektion – sehr nah am Flächenrand tanzen und ihre Gesichter daher von der Parkettbeleuchtung nicht richtig ausgeleuchtet werden oder wenn einfallendes Tageslicht und Scheinwerfer, die im schlimmsten Falle bunt und mit Mustern versehen sind, ein ungleichmäßiges Licht erzeugen, reicht diese technische Möglichkeit manchmal nicht mehr aus. In solchen Extremfällen muss der Fotograf dann doch so manches Mal den Blitz einsetzen.

Aber auch dabei gibt es verschiedene Dinge zu beachten: Die internen Blitzgeräte von Kameras sind im Normalfall zu schwach, um eine Distanz von mehr als zwei bis drei Metern zu überbrücken. Es braucht also ein separates Blitzgerät, das zudem durch seinen größeren Abstand von der Objektivachse das Risiko des Rote-Augen-Effekts verringert. Extrem wichtig ist aber, hier nicht den Automatik-Modus der Kamera zu nutzen. In diesem versucht die Kamerasteuerung mit dem Blitz den gesamten Saal auszuleuchten, was das eigentliche Motiv meist stark überbelichtet und das Paar zudem blenden kann.

Wenn man stattdessen die Zeit- oder Blenden-Automatik oder den manuellen Modus nutzt, agiert der Blitz lediglich als Aufhellblitz und leuchtet das fokussierte Motiv aus. Der unwichtige Hintergrund bleibt so etwas dunkler, was das abgebildete Paar noch mehr in den Vordergrund hebt. Dazu verbraucht diese Variante deutlich weniger Batterieladung und auch der Blitz ist schneller wieder für das nächste Bild bereit. Und nicht zuletzt werden es Ihnen auch andere Fotografen danken, deren Bilder nicht durch übertriebenen Blitzeinsatz eines Einzelnen totgeblitzt werden.

**Das Licht verstehen:** Hier wurde der Blitz unterdrückt, um die Lichtstimmung bei der Kür von Fedor Polyanskiy/Dina Akhmetgareeva bei der GOC 2019 nicht zu stören und den durch Spots erzeugten Schatten bewusst ins Bild zu integrieren.

## Die Einstellungen: Eine Vielzahl an Möglichkeiten und Knöpfen

Jede Spiegelreflexkamera bietet eine Vielzahl an Einstellungsmöglichkeiten, die den Besitzer am Anfang vielleicht etwas erschrecken. Nicht nur bei der Blitzfotografie ist es ratsam, auf den Automatik-Modus zu verzichten. Doch welche Einstellungen sollte man stattdessen vornehmen?

Die wesentlichen Faktoren sind die drei Einstellungen Belichtungszeit, Blendenöffnung und ISO-Empfindlichkeit. Letztere wurde in der analogen Fotografie noch durch das verwendete Filmmaterial vorgegeben, kann bei Digitalkameras aber innerhalb bestimmter Grenzen durch Signalverstärkung digital simuliert und damit ebenfalls an der Kamera eingestellt werden. Der Nachteil dabei ist, dass mit steigender Empfindlichkeit das Bild körniger wird. Das so genannte Bildrauschen wird insbesondere in den dunklen Bildbereichen sichtbar.

Eine möglichst große Blendenöffnung sorgt für maximalen Lichteinfall und hat den Nebeneffekt, dass der Bildbereich, der scharf dargestellt wird, kleiner wird. Hier spricht man von der so genannten Schärfentiefe. Das ist insbesondere bei Portraits, aber auch bei Fotos von einzelnen Tanzpaaren vorteilhaft, da sich dann das scharf abgebildete Motiv von dem unscharf abgebildeten Hintergrund abhebt. Hier bietet es sich dann an, die Blende so weit es geht zu öffnen, je nachdem, was das jeweilige Objektiv hergibt.

Da die Tanzpaare sich im Idealfall bewegen, sollte die Belichtungszeit nicht zu lang sein, da die Bilder ansonsten unscharf werden. Wenn möglich, empfehle ich eine Verschlusszeit von 1/200 Sekunden oder kürzer.

Ich rate dazu, nicht alle drei Werte manuell festzulegen, da während eines Turniers nicht oder nur selten die Möglichkeit besteht, ein Bild mit verschiedenen Einstellungen zu wiederholen. Die Kamera sollte eine Variable automatisch einstellen können, um sich an die gegebene Lichtsituation anzupassen. Ich empfehle, die Blendenöffnung und die Verschlusszeit manuell einzustellen und der Kamera die Steuerung der Empfindlichkeit beziehungsweise der Blitzintensität zu überlassen. Aber auch hier hat jeder Fotograf seine eigene favorisierte Lösung.

Bei Siegerehrungsbildern sind andere Einstellungen erforderlich. Dabei sollte der Fotograf eine weiter geschlossene Blende (beispielsweise f/8) wählen, damit alle Finalisten möglichst scharf abgebildet werden. Die Belichtungszeit kann hingegen deutlich länger ausfallen, da sich die Tänzer bei der Siegerehrung kaum bewegen (1/60s reicht zumeist aus). Da hier mindestens zwölf oder mehr Personen abgelichtet werden, ist es sinnvoll, mehrere Bilder zu machen, um zu vermeiden, dass jemand die Augen geschlossen hat oder zur Seite schaut. Später kann das Bild herausgesucht werden, auf dem alle Personen mit offenen Augen nach vorne blicken. Ist ein solches nicht vorhanden, bleibt als letzte Option die Bildmontage durch Kombination mehrerer Fotos, wovon ich aus Gründen der Authentizität aber eher abraten würde. >>



Kamera Canon EOS 10D  
(6 Megapixel),  
Objektiv 28–200mm,  
F/3.5–5.6 USM,  
Einstellungen 1/60s,  
Blende f/4, ISO 400,  
28mm Brennweite,  
Blendenautomatik,  
Blitz aktiv

*Ein Blick in die Vergangenheit: Diese Aufnahme von Sergej Ryupin/Elena Khvorova bei der GOC in Mannheim aus dem Jahr 2003 ist nicht ganz mit der Qualität heutiger Bilder vergleichbar, zeigt aber, dass schon damals vernünftige Tanzsport-Bilder machbar waren – auch wenn das Paar hier so nahe stand, dass Arme und Beine abgeschnitten wurden.*

Anzeige



## Travemünde 2021

### 36. Internationales Tanzsportseminar

In den Standardtänzen für Senioren und Hauptgruppen D-C-B und A-S

„Training, Tanzshows, Unterhaltung, Aussteller und vieles mehr...!“

## 2. BIS 6. JANUAR 2021

mit Isabel Edvardsson und Marcus Weiß

### Anmeldung & Informationen

Marcus Weiß & Isabel Edvardsson  
Edvardsson - DIE Tanzschule  
Banksstr. 2b, 20097 Hamburg  
FON: 0176 - 244 960 22



WEB: [www.marcusundisabel.de](http://www.marcusundisabel.de)

MAIL: [info@marcusundisabel.de](mailto:info@marcusundisabel.de)

*Auf die Lichtverhältnisse achten: Eigentlich ein schönes Bild von Marcel Maison/Christiane Roth bei der danceComp 2019 in Wuppertal, schiene nicht im Hintergrund das Tageslicht durch die offene Tür.*



Objektiv 70–200mm, f/2.8L USM, Einstellungen 1/320s, Blende f/3.2, ISO 1250, 78mm Brennweite, manueller Modus, kein Blitz



## Der richtige Standpunkt: Bäumchen wechsele dich

Einer der wichtigsten Aspekte für die Wahl des idealen Standorts ist das Licht. Insbesondere dann, wenn ohne Blitz fotografiert wird, sind Fenster mit einfallendem Tageslicht im Hintergrund sehr störend, zumal diese die automatische Belichtungssteuerung der Kamera erschweren. Das Ergebnis ist dann häufig ein gut ausgeleuchtetes Fenster, während das Paar im Vordergrund zu dunkel abgebildet ist. Mit Blitz tritt dieses Problem nicht auf, allerdings kann es in Fenstern oder Spiegeln zu störenden Reflektionen des Blitzlichts führen.

Während vor einigen Jahren – zumindest in den Standardtänzen – die vielversprechendste Position noch am Ende der langen Seite lag, um die Paare möglichst in einer Pose zu erwischen, sind die Choreographien mittlerweile so vielseitig geworden, dass andere Blickwinkel oft die interessanteren Bilder ergeben. Also lohnt es sich, gerade bei größeren Turnieren mit mehreren Runden auch zwischendrin mal den Standort zu wechseln. Denn nichts ist langweiliger als zehn nahezu identische Fotos eines Paares im Throwaway Oversway. Bei Sälen mit Empore kann es beispielsweise spannend sein, Bilder von oben aufzunehmen. Das funktioniert insbesondere in den Nachmittagsrunden gut, wenn sich dort nur wenige Gäste aufhalten.

Bei der Suche nach dem idealen Standpunkt sollte der Fotograf stets beachten, dass es sich um einen sportlichen Wettkampf handelt, bei dem es häufig um Meistertitel, Ranglistenpunkte oder auch eine Qualifikation für höherrangige Meisterschaften oder Startklassen geht. Daher sollten vor allem die Tänzer, aber auch alle anderen aktiv Beteiligten wie Turnierleitung und Wertungsrichter in der Ausübung ihrer Tätigkeit nicht behindert werden. Ebenso gebietet es der gesunde Menschenverstand, Rücksicht auf andere Zuschauer zu nehmen. Aus diesem Grund sollte eine Position auf der Tanzfläche vermieden beziehungsweise den wenigen akkreditierten Pressevertretern vorbehalten werden, die genau wissen, wo sie sich aufhalten können, ohne den Aktiven oder Zuschauern im Wege zu sein.

*Die Position wechseln: Dieses Bild von David Jutge/Tatiana Podgoraia aus Frankreich beim Goldstadtpokal 2017 in Pforzheim besticht aufgrund des Blickwinkels von der Empore herunter. Fotos: Robert Panther*



Objektiv 70–200mm, f/2.8L USM, Einstellungen 1/250s, Blende f/2.8, ISO 1600, 100mm Brennweite, manueller Modus, kein Blitz





Eine schwierige Situation ergibt sich häufig bei Siegerehrungen, bei denen verständlicherweise sehr viele Personen Bilder machen möchten. Wenn jeder ein wenig Abstand hält, funktioniert das problemlos. Wenn sich aber eine einzelne Person mit dem Handy unmittelbar vor das Siegereppchen stellt, um den eigenen Sprössling oder das clubeigene Paar möglichst bildfüllend abzulichten, werden viele andere behindert. Hier lautet die klare Empfehlung, zuerst ein paar Bilder von der gesamten Siegerehrung und erst anschließend in Ruhe die Nahaufnahmen der persönlich favorisierten Finalteilnehmer zu machen.

## Der Knigge für Tanzsport-Fotografen

Über die Standortfrage hinaus gilt es, einige Verhaltensregeln beim Fotografieren und Filmen auf Turnieren zu beachten. So gibt es je nach Veranstaltung gelegentlich individuelle Vorgaben des Ausrichters, die zu berücksichtigen sind. Bei manchen Turnieren muss eine Foto- oder Videolizenz erworben werden, bevor fotografiert oder gefilmt werden darf. Bei anderen Veranstaltungen dürfen einzelne Darbietungen wie beispielsweise Kürren (insbesondere im Professional Bereich) nicht gefilmt werden. Oft ist das Blitzen generell verboten. Das gilt beispielsweise bei den Akrobatik-Runden von Rock'n'Roll-Turnieren, um die Tänzer nicht unnötig zu gefährden, aber häufig auch bei anderen Tanzturnieren mit TV-Übertragung, wenn der Sender entsprechende Vorgaben macht. In diesem Fall ist die Fläche aber zumeist viel besser ausgeleuchtet als sonst, was das Fotografieren ohne Blitz deutlich einfacher macht.

Für Fotografen von hoher Bedeutung sind die Richtlinien der DSGVO. Wer ein Bild über die private Nutzung hinaus verwenden möchte, beispielsweise, indem er es auf Social Media Portalen postet, sollte sich im Vorfeld mit dem Regelwerk auseinandersetzen. Grundsätzlich gilt: Sofern der Fotograf nicht als Pressevertreter im öffentlichen Interesse agiert, sollte er im Idealfall zuvor das Einverständnis der abgebildeten Personen einholen beziehungsweise der Erziehungsberechtigten, wenn es sich um Kinder oder Jugendliche handelt.

Weiterhin sollten die Fotografen darauf achten, dass die Paare möglichst vorteilhaft dargestellt werden. Das schließt sowohl Körperpositionen als auch Gesichtsausdrücke ein. Insbesondere Bilder auf denen

Körperteile sichtbar sind, die eigentlich von Kleidung bedeckt sein sollten, gehören nicht veröffentlicht, sondern gelöscht. An dieser Stelle möchte ich die Bitte an aktive Tänzer und die Hersteller von Turnierkleidern richten, diesen Aspekt bei der Auswahl oder dem Entwurf von neuen Kleidern ebenfalls im Hinterkopf zu behalten, insbesondere im Hinblick auf die in aktuellen Choreographien sehr in Mode gekommenen hohen Kicks und Rondé-Aktionen.

Für ein perfektes Tanzsportfoto muss also vieles zusammenkommen: Die Technik muss gewisse Voraussetzungen erfüllen und der Fotograf muss wissen, wie er damit umgeht. Denn auch die teuersten Kameras machen nicht automatisch gute Bilder. Auf lange Sicht verhilft vor allem viel Übung zu besseren Fotos. Ein entscheidender Faktor ist jedoch, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein. Und dafür braucht es Geduld, Ausdauer und ein wenig Glück.

Robert Panther



**Den richtigen Moment erwischen:** Um die schnell ausgeführte Rondé-Bewegung von Sergiu Maruster beim Goldstadtpokal 2020 in Pforzheim einzufangen, brauchte es auch ein wenig Glück.



Objektiv 70–200mm, f/2.8L USM, Einstellungen 1/250s, Blende f/2.8, ISO 1600, 70mm Brennweite, manueller Modus, kein Blitz



**Diese Pose von Igor Kruglov/Ekaterina Kazmirschuk aus Russland beim Goldstadtpokal 2020 in Pforzheim ist aus dieser Richtung nicht nur ein interessanter Blickfang, sie vermeidet auch einen potentiell unschicklichen Blick unter den Rock der Dame.** Fotos: Robert Panther



Objektiv 24–70mm, f/2.8L II USM, Einstellungen 1/250s, Blende f/2.8, ISO 1250, 70mm Brennweite, manueller Modus, kein Blitz

*Die fünffachen Standard-Weltmeister Benedetto Ferruggia und Claudia Köhler-Ferruggia haben ihre aktive Karriere zwar hinter sich gelassen, gehören heute aber zu den gefragtesten Spitzentrainern. Bislang schreckt die Corona-Pandemie die beiden noch nicht. Foto: Luana Sommer*



# „Wir empfehlen, diese Zeit als Möglichkeit zu nutzen!“

## Benedetto Ferruggia und Claudia Köhler-Ferruggia erzählen von ihrem Alltag als Tanzsporttrainer während der Corona-Krise

*Benedetto und Claudia, wie hat das Coronavirus Euren Alltag verändert?*

Die Situation hat uns die Möglichkeit gegeben, uns um Dinge zu kümmern, für die wir sonst keine Zeit hatten. Im Privatleben können wir uns endlich mal den schönen Dingen widmen, die uns das Leben beschert: Unserem Leben als Ehepaar gemeinsam mit unserer Tochter Elea, die jetzt fünf Monate alt ist. Was das Tanzen angeht, haben wir nun Zeit, weitere Dinge zu studieren und zu vertiefen sowie zu analysieren, was wir in unserer Karriere und in unserem Beruf als Tanzsporttrainer richtig oder falsch gemacht haben und was wir demnach optimieren können.

*Wie geht Ihr damit um, keine Privatstunden und Gruppentrainings mehr geben zu dürfen?*

Wir haben diese Situation genutzt, um zu erproben, wie wir auch mit anderen Methoden sinnvoll unterrichten können. Aus diesem Grund sehen wir die aktuelle Lage als Chance. Wir haben gelernt, dass man auch auf anderen Wegen – beispielsweise online – erfolgreich Inhalte vermitteln kann.

*Wie reagieren die Paare auf die veränderten Angebote?*

Unsere Paare reagieren sehr positiv, da wir in unserer Arbeit als Trainer auch weiterhin die Angebote auf die Personen zuschneiden und auf jedes Paar beziehungsweise jeden Tänzer einzeln eingehen.

*Wie kompensiert Ihr den Verdienstaufschlag, der euch trotz der Online-Angebote entsteht?*

Wir haben einkalkuliert, dass eine solche Situation auftreten könnte, und sind deshalb gut vorbereitet. Zudem unterstützt der italienische Staat Selbständige mit einer geringfügigen monatlichen Zuwendung. Das alles versetzt uns in die glückliche Situation, die freie Zeit einerseits mit unserer kleinen Familie genießen und andererseits nutzen zu können, um intensiv zu studieren, wovon wir letztlich mit Blick auf unsere Trainertätigkeit profitieren. Wir empfehlen allen, diese Zeit als Möglichkeit zu nutzen!

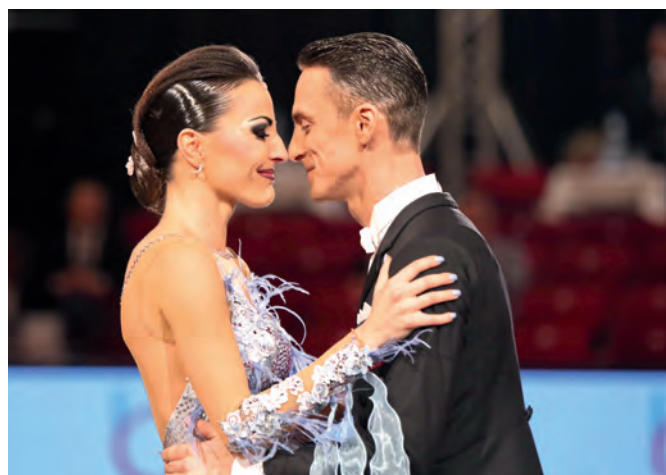
*Was sind Eure Empfehlungen an Turnierpaare für das Training während der Corona-Krise?*

Da momentan keine Turniere stattfinden, ist nun Zeit für die wichtigste Form des Trainings: Die Technik verstehen, die das Fundament des Tanzens bildet, und das Tanzen eingehend studieren. Unsere Empfehlung ist deshalb, dass sich die Paare mit den neuesten Büchern auseinandersetzen, da diese die Technik, wie sie heute in der Weltpitze umgesetzt wird, detailliert beschreiben.

*Vielen Dank für das Gespräch.*

*Das Interview führte  
Luana Sommer*

*Benedetto Ferruggia und Claudia Köhler-Ferruggia, fünffache Weltmeister und mehrfache Europameister und Deutsche Meister, verbringen ihren Alltag normalerweise vor allem mit ihrer Tätigkeit als Tanzsporttrainer.*



*Während der Pandemie konzentrieren sich Ferruggia/Köhler-Ferruggia auf das Familienleben. Foto: Luana Sommer*

*Unter der Woche arbeiten die beiden in der Regel in ihrem italienischen Wohnort Molinella. An den Wochenenden sind sie hingegen meist unterwegs – von Deutschland über die Niederlande und Frankreich bis nach Japan. Im Interview verrät das Trainerpaar, wie es mit den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie umgeht, wie der Unterricht nun abläuft und was die beiden mit der „gewonnenen“ Zeit anfangen.*

# Das sind die **STANDARD-** **TRENDS** des Jahres



## Die Tanzspiegel-Redaktion hat einen Blick in die Modeateliers geworfen

*Seit Mitte März müssen die Tanzpaare auf der ganzen Welt aufgrund der Corona-Krise ihre Tanzschuhe im Schrank stehen lassen. Die meisten von ihnen träumen daher sicherlich schon jetzt vom ersten Training nach der Zwangspause und vom ersten Turnier, bei dem sie sich endlich wieder in den Kampf um Podestplätze, Punkte und Platzierungen stürzen können. Bis dahin gilt für die Tänzer\*innen, die Zeit sinnvoll zu nutzen.*

*Beispielsweise, indem sie sich auf die Suche nach kreativen Ideen für das nächste Turnieroutfit begeben, um später gemeinsam mit dem jeweiligen Schneider des Vertrauens einen neuen Traum aus Stoff und Strass zu ersinnen. Um die Suchenden ein wenig zu unterstützen, haben wir uns unter Modeschaffenden im Tanzsportbereich umgehört, welche Trends das Jahr 2020 bislang hervorgebracht hat.*

Anzeige



*Wer auf der Suche nach einem neuen Turnieroutfit ist, hat die Qual der Wahl. Wir verraten, was derzeit im Trend liegt. Foto: red*

**VERYZOF CIN**

Reboot, be beautiful and enjoy dancing!

Für einen gelungenen Neuanfang schenken wir Ihnen zu Ihrem neuen Frack/Anzug einen Tanzbody dazu!

\*Angebot gilt bis einschließlich 30.06.2020 bei verbindlichen Auftragserteilung inkl. Anzahlung.

[www.veryzofcin.com](http://www.veryzofcin.com) TEL+49(0)61067793740



**Kürzere Kleider und Pünktchen-Muster:**  
Konstanze Freitag lag mit ihrer Kleiderwahl beim Deutschland Cup der Hauptgruppe A genau richtig.  
Foto: Volker Hey



**Absoluter Hingucker:**  
Bei der Weltmeisterschaft der Senioren I wählte Anne Steinmann ein gelbes Kleid und damit ein absolutes Must-Have aus dem Jahr 2019. Welche Farbe in diesem Jahr auf der Beliebtheitskala ganz oben landet, ist noch nicht absehbar.  
Foto: Volker Hey

## Alles kommt irgendwann wieder oder: Gleich zwei Stilrichtungen sind bei den Damen angesagt

Schon während ihrer eignen Tanzkarriere hat Edda Hsu die ersten Turnierkleider entworfen und erstellt – zuerst für sich selbst, dann für Freunde und Bekannte. Schließlich haben sie und Ehemann William dieses Hobby vor rund 30 Jahren zum Beruf gemacht und ihre eigene Maßschneiderei eröffnet. Schon viele Modeepochen hat die Designerin seitdem kommen und gehen sehen. Uns hat sie verraten, was in diesem Jahr bei den Standarddamen besonders angesagt ist.

„Wenn die Topdamen etwas tragen, wollen andere es auch“, erklärt sie die Stilentwicklungen innerhalb der Tanzsportmode. In diesem Zusammenhang liegen der Schneiderin zufolge derzeit zwei Richtungen voll im Trend. So ließen sich die Damen im Amateursport häufig von den Kreationen Edita Daniutes inspirieren, setzten also vornehmlich auf kürzere Kleider, Gürtel und Strassmotive. Die Profidamen wandelten indes auf den Spuren von Katusha Demidova, seien also einen Tick edler und „couturiger“ unterwegs. „Im Grunde wird kopiert, was in der Haute Couture der Trend ist – angepasst an den Sport“, erklärt Edda Hsu. Genau das reizt sie auch an ihrem Beruf: Sie wolle kreativ sein und auf elegante Art etwas schaffen, das aus dem Rahmen falle.

In Bezug auf die Wahl von Farben und Mustern hat sie für das Jahr 2020 noch keine Must-Haves ausgemacht. Vor ein paar Jahren seien zuerst Punkte, dann Streifen auf der Beliebtheitskala nach oben geklettert, während 2019 vor allem die Farbe Gelb die Tanzflächen beherrschte. „Aber eigentlich sind alle immer auf der Suche nach einer Farbe, die sonst niemand hat“, sagt Edda Hsu. Eine trendgebende Stilrichtung sei in diesem Jahr aber bereits absehbar: „Die 1930er und 1940er Jahre kommen langsam wieder“, meint die Schneiderin. Ebenso wieder hoch im Kurs stünden Federn. Eine Entwicklung, die sich im vergangenen Jahr bereits abgezeichnet habe. Großer Beliebtheit erfreuten sich zudem weiche und fließende Stoffe wie Perlchiffon und Georgette.

Auch die Bestrassung der Kleider unterliegt Modewellen. Momentan seien die meisten mit Strassmotiven ausgestattet, vor allem deshalb, weil die Glitzersteinchen deutlich teurer und diese Methode günstiger ausfalle. Allerdings gebe es inzwischen zur bekannten österreichischen Dynastie aus Wattens auch Alternativen. „Die sind kostengünstiger und die Qualität stimmt auch“, betont Edda Hsu, die lieber das Kleid insgesamt bestrast, als sich auf ein Motiv zu konzentrieren. Denn das sehe sehr wertig aus, wenn das Verhältnis stimme.

Immer angesagt seien hingegen besondere Stoffdrucke, die ins Auge fallen. Ob Animalprints im Leopardenlook, Kleider aus Schmetterlingsstoff oder ganz ausgefallene Versionen, berichtet Edda Hsu: „Einmal habe ich für eine Kundin, die vier-



*Eine ordentliche Bestrassung darf auf keinem Turnierkleid fehlen. Da die kleinen Glitzersteinchen aber sehr teuer geworden sind, werden heute häufig nur einzelne Motive in Szene gesetzt. Foto: red*

*Animalprints sind nie out: Madeline Weingärtner griff bei der Deutschen Meisterschaft der Hauptgruppe S zur immer aktuellen Leopardenoptik. Foto: Robert Panther*

fache Mutter ist, ein Kleid mit Puppen und vielen Kindermotiven gemacht. Auf jedem Turnier ist diese Dame darauf angesprochen worden, es passte einfach perfekt zu ihr“, freut sich die Designerin, die sich an viele ihrer Werke gerne erinnert. „Immer, wenn ich ein Kleid nach Jahren wiedersehe, das ich heute noch genau so machen würde, dann weiß ich, dass es richtig gut war.“

Wie sich die Mode in den Jahren 2020 und 2021 weiter entwickeln wird? „Alles ist schon da gewesen, es wird nur anders präsentiert“, meint die Designerin. Wichtig sei, dass ein Outfit besonders sei, ohne billig zu wirken. Dass es immer wertig und elegant aussehe. „Jedes Kleid muss sichtbar sein, aber nicht zu laut wirken. Es sei denn, die tänzerische Leistung rechtfertigt das auch.“

>>

*Ausgefallene Muster wie jenes, das das Kleid von Patricija Belousova bei der Deutschen Meisterschaft der Hauptgruppe S zierte, sind bei den Standarddamen sehr beliebt. Foto: Robert Panther*





**Eine lange Zeit waren Federn ein absolutes No Go auf den deutschen Tanzflächen. Nun feiern sie ihr Comeback, wie Standardweltmeisterin Ieva Zukauskaitė beim Goldstadtpokal in Pforzheim unter Beweis stellte.**  
Foto: Estler

## Zu eng ist nicht schlank, oder: Die Herren setzen wieder stärker auf Proportionen

Schwarz, schwarz und schwarz – wenn es nach Marian Zofcin geht, ist und bleibt das die Farbe für den Standard-Herren. Und der Frackdesigner weiß, wovon er redet, immerhin hat er bereits neun Weltmeister über jeweils mindestens acht Jahre eingekleidet. Zwar sei die Nachfrage nach gestreiften oder mitternachtsblauen Fräcken wieder gestiegen, er plädiere jedoch dafür, dass die Stücke durch den Schnitt bestechen, nicht durch Farbvarianten. Bei den Hosen werde man künftig hingegen wieder vermehrt bestimmte modische Highlights beobachten können. „Hier kommen die Seitenstreifen wieder“, meint Zofcin.

Für den Laien ist gerade bei der Herrenmode gar nicht einfach zu erkennen, was einen guten Frack ausmacht und wo sich die Mode wirklich verändert. Deshalb zählt der Profi die Top Drei auf seiner Liste der Qualitätsmerkmale auf. Erstens sei die Passform entscheidend: „Der Frack sollte auch in der Bewegung superglatt sein.“

Zweitens komme es auf die Aufteilung der Proportionen an: „Entscheidend sind das Verhältnis von Schulter zu Taille, die Länge der Jacken und Frackschöße und die Breite des Revers.“ Einen dritten wichtigen Faktor stelle das Wohlfühl des Tänzers dar: „Er muss genug Platz haben und auch beim Atmen noch gut aussehen.“

Während die Punkte eins und drei nicht so sehr unter dem Einfluss von Modewellen stünden, veränderten sich die Wünsche bezüglich des zweiten Punktes von Jahr zu Jahr. Allerdings seien in den vergangenen Jahren extrem enge Fracks modisch gewesen, bei denen mit Stretchstoffen gearbeitet wurde. „Im Grunde waren sie eigentlich viel zu klein geschnitten und sahen dadurch auch weniger elegant aus; der Träger wirkte etwas reingepresst“, erklärt Zofcin. „Enge Fräcke sind nicht für jede Statur geeignet und machen auch nicht schlanker.“ Dieser Trend wirke sich negativ auf die Passform und das Wohlfühl des Trägers aus. Man(n) kaufe ja auch keine Schuhe, die ein oder zwei Nummern zu klein sind.

Zudem sei Polyester als Stoff für einen Frack – anders als bei der Trainingsbekleidung – nicht unbedingt die beste Wahl, da das Kleidungsstück nicht in die Waschmaschine kann, sondern in die Reinigung muss. Während Stretch-Polyester optisch etwas weniger Falten werfe, beginne es in Verbindung mit Schweiß schnell unangenehm zu riechen. Wolle hingegen tue dies nicht.

„Gott sei Dank geht die Nachfrage nach zu kleinen und viel zu eng geschnittenen Fräcken wieder zurück. Stattdessen geht es eher wieder darum, den Träger und seine Vorzüge optimal in Szene zu setzen. Er soll schlank und elegant aussehen, sich aber dennoch möglichst frei bewegen können“, sagt Marian Zofcin und prognostiziert für das Jahr 2020 und die Zukunft ein Comeback der klassischen Materialien.

Der Trend zu Anzügen statt Fräcken habe sich entgegen den Erwartungen nicht durchgesetzt. Besonders in den Finals der höchsten Klassen sei der Frack wieder der einzige Sportdress für den Standardherren. Allerdings habe auch der Anzug weiter seine Daseinsberechtigung – für die höheren Altersklassen sieht Zofcin hier sogar Vorteile, denn Anzüge seien leichter und angenehmer zu tragen, besonders im Sommer. „Dafür passen sie allerdings eher zum Ambiente in Sporthallen, weniger zu historischen Stadthallen, Rathausssälen oder ähnlichen Räumen.“

Ein Phänomen, das in der Damenwelt Einzug gehalten hat, setzt sich auch im Herrenbereich seit einigen Jahren durch: Die Tanzkleidung wird deutlich länger getragen. Früher hätten die Topherrn alle ein bis zwei Jahre einen neuen Frack bestellt, die Hobbytänzer spätestens nach drei bis fünf Jahren. Heute finde eine Neuausstattung jeweils etwa drei Jahre später statt. Dabei seien die Kosten schon lange stabil.

Besondere Herausforderungen seines Berufs liegen für den Schneider aber in Bereichen abseits der Modetrends: „Für Kunden mit Handycap zu schneiden, ist etwas ganz Besonderes“, erzählt er. So müsse beispielsweise bei einem Rollstuhltänzer der Bund der Taille auch im Sitzen an Ort und Stelle bleiben. Einmal hat Zofcin schon ein fehlendes Schulterblatt mit entsprechenden Polsterungen im Frack kaschiert und besonders dünnen Herren auf diese Weise zu mehr Volumen verholfen. „Das war auch bei Weltmeister Emanuel Valeri am Anfang nötig“, verrät der Frackspezialist. „Schließlich wird auch ein gewisses Volumen auf der Fläche erwartet.“

Stefanie Nowatzky

Anzeige

**VIDANZA**  
DIE GANZE WELT DES TANZES.

Elbestraße 20  
47800 Krefeld

Tel. (0 21 51) 7 82 46 82  
Fax (0 21 51) 7 82 46 81

info@vidanza.de  
www.vidanza.de



# INFORMATIONEN KURZBERICHTE

BADEN-WÜRTTEMBERG  
BREMEN  
MECKLENBURG-VORPOMMERN  
NIEDERSACHSEN  
NORDRHEIN-WESTFALEN  
RHEINLAND-PFALZ  
SACHSEN

Symbolfoto: Kaiya Rose/Quintana

## Neuerungen im Präsidium Finanzen und Lehre neu besetzt



*Wurde kommissarisch als  
Vizepräsident Finanzen gewählt:  
Thomas Kienzle.  
Foto: Stefan Kunik*

Nach dem Tod von Uwe Nagel, dem Vizepräsidenten für Finanzen, hat sich TBW-Präsident Wilfried Scheible gemeinsam mit Thomas Kienzle um die Finanzen des Verbands gekümmert. Nun wurde **Thomas Kienzle** auf Scheibles Vorschlag hin als Nagels Nachfolger kommissarisch in das Präsidium gewählt.

Als Beauftragter Digitales Wertungssystem hat er bisher Landesmeisterschaften und Trophy-Turniere mit Digis und der sonstigen IT-Infrastruktur ausgestattet und die Veranstaltungen betreut. Als Vizepräsident Finanzen wird er diese Funktion weiterhin ausüben und die Vereine bei der Durchführung dieser Turniere unterstützen.



*Wurde kommissarisch  
zum Lehrwart bestimmt:  
Jörg Weindl.  
Foto: Bob van Ooik*

Wie bereits beim letzten TBW-Verbandstag am 15. April 2018 angekündigt, stellte sich Gerhard Zimmermann für weitere zwei Jahre als Lehrwart zur Verfügung. Während dieser zwei Jahre sollte **Jörg Weindl** eingearbeitet werden. Auf der per Skype durchgeführten Präsidiumssitzung am 16. April 2020 wurde auch Jörg Weindl kommissarisch in das TBW-Präsidium gewählt.

Weindl ist bereits als Beauftragter für Formationstanz im TBW aktiv. In dieser Funktion ist er Ansprechpartner für die Belange rund um den Formationssport und hat sich damit unter anderem um die Organisation und Durchführung der Hobbyliga gekümmert.

**Gerhard Zimmermann** sollte ursprünglich während der Superkombi Enzklösterle offiziell verabschiedet werden. Da aufgrund der Coronapandemie derzeit keine Veranstaltungen dieser Art durchgeführt werden dürfen, wird der Abschied und die Würdigung seiner langjährigen Verdienste in einem anderen ehrenden Rahmen stattfinden.

*Lars Keller*

*Muss auf seine offizielle  
Verabschiedung noch warten:  
Gerhard Zimmermann.  
Foto: privat*

## Nachruf

Völlig unerwartet hat uns die traurige Nachricht vom plötzlichen Tod von

### Susanne Cäsar

erreicht. Seit 2007 war Susanne Cäsar maßgeblich an der Aus- und Fortbildung im Bereich des Seniorentanzens im Breitensport des TBW beteiligt. Mit ihrer angenehmen, ruhigen Art hat sie viele potentielle Trainer\*innen überzeugt, mit der immer älter werdenden Generation zu tanzen. Ob nun im Sitzen, in der Gasse oder im Kreis – die vielfältigen Möglichkeiten hat sie uns allen immer wieder nahe gebracht. Seit 2007 gibt es im Württembergischen Landessportbund (WLSB) die Ausbildung zum „ÜL für Ältere“. Auch hier war sie immer bereit, diese Art des Tanzens vorzustellen und die Menschen anzustecken, sich zu Musik zu bewegen. Im TBW war sie regelmäßig dabei, wenn unsere Fortbildungswochenenden „Tanzend ins hohe Alter“ auf dem Programm standen.

**Wir alle haben sie sehr geschätzt und uns gefreut, sie in unserer Mitte gehabt zu haben. Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren. Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.**

*Maritta Böhme  
im Namen des TBW Präsidiums*

*Susanne Cäsar. Foto: Archiv*



➔ BREMEN

## Über 60 Jahre im Dienste des Tanzsports

**Ingo und Elma Müller von der TSA des Vereins Vorwärts in Bremen für langjähriges Engagement im Bremer Rathaus geehrt**

Seit Ingo Müller 1959 von seinen Eltern einen Tanzkurs geschenkt bekam, ist er mit dem Tanzsport verbunden. Ein Jahr später wurde seine heutige Ehefrau Elma seine Tanzpartnerin und die beiden verliebten sich. Anfang der 60er-Jahre nahm das Paar an Endrunden der Deutschen Formationsmeisterschaften teil, 1964 holten sie mit der Formation des Schwarz-Silber Bremen die Bronzemedaille bei der Deutschen Meisterschaft. 1968 gaben sich Ingo und Emma Müller das Ja-Wort.



*So viel Engagement verdient eine standesgemäße Ehrung in einer würdigen Kulisse: Ferdinand Raschdorf, Ingo Müller, Elma Müller und LTV-Päsident Lars Bankert (von links) im Bremer Rathaus. Foto: Frauke Niebuhr*

Einige Jahre später entdeckten sie ihre Leidenschaft für das Unterrichten und erwarben ab 1976 ihre Lizenzen, zunächst als Übungsleiter A (allgemein), dann als Übungsleiter F (fachlich Tanzen), Trainer C (Leistungssport) und Wertungsrichter C. Zudem dürfen sie das Deutsche Tanzsportabzeichen abnehmen. Seit Februar 2020 ist Ingo Müller außerdem als Breitensportwart im Präsidium des Landestanzsportverbandes Bremen tätig.

Für so viel Engagement wurden die Eheleute Müller am 19. Februar 2020 im Bremer Rathaus geehrt. Die Ehrung in die Wege geleitet hatte ihr Vereinskollege Ferdinand Raschdorf, der auch die Laudatio hielt. Das Präsidium des LTV Bremen gratuliert den Eheleuten Müller und wünscht seinem neuen LTV-Breitensportwart viel Erfolg.

Ralf Hertel

➔ MECKLENBURG-VORPOMMERN

## Zehn Tage, vier Länder, zwei Weltmeisterschaften und drei Turniere

Ein Erlebnisbericht von Christian und Anja Platz

Unseren ersten internationalen Auftritt bei den Senioren I hatten wir bei der WM Standard in Antwerpen. 106 Paare aus 22 Nationen traten an, darunter 28 DTV-Paare.

Mit vielen Kreuzen erreichten wir unser Minimalziel: die 80er- und die 48er- Runde. Mit 27 weiteren Paaren zogen wir ins Viertelfinale ein und erreichten Platz 28. Am nächsten Tag wurden wir bei der Gemeinsamen Landesmeisterschaft der Nordverbände in Buchholz mit 22 von 25 möglichen Einsen Landes- und Gesamtmeister der Senioren I S-Latein.

Am folgenden Mittwoch reisten wir mit den Kindern und der Omi nach Lyon, wo am Wochenende die Kombi-WM ausgetragen wurde. Mit 89 von 90 möglichen Kreuzen kamen wir ins Viertelfinale und erreichten auch die Runde der besten zwölf. Hier waren wir mit unserem Tanzen zufrieden, unserer Meinung nach war es unsere beste Runde. Allerdings flatterten die Nerven ein wenig, so dass wir einen für uns guten neunten Platz bei 35 angetretenen Paaren belegten. Für Rang acht

fehlte nur ein Kreuz, und auch die Siebt- und Sechstplatzierten waren in greifbarer Nähe.

Nach einer kurzen Nacht starteten wir mit 29 anderen Paaren bei unserem ersten Standard-Weltranglistenturnier und erreichten glücklich Platz fünf. Am Nachmittag wollten wir es in der Lateinsektion noch einmal wissen und verpassten hier knapp Rang vier von 18 Paaren. Nach 65 Turniertänzen verbrachten wir unsere letzte Nacht in Lyon sehr zufrieden.

Viel hatten wir uns 2020 vorgenommen – dank Corona fällt Etliches aus. Nun trainieren wir zu Hause auf einer Fläche von 3 x 2,5 Metern, und neben der Familie vermissen wir unsere Trainer, Schüler und Tanzfreunde unendlich. Wir wünschen allen beste Gesundheit, einen festen Zusammenhalt von Familie und Freunden sowie viele kreative Ideen. Haltet durch!

Christian und Anja Platz

*Christian und Anja Platz belegten bei der WM Standard in Antwerpen Rang 28. Foto: J. Vogelgesang*



## 19. Winsener Schlosspokal Über 100 Paare kämpfen um Trophäen

Anfang März fand die 19. Auflage des Turniers um die Winsener Schlosspokale statt. Obwohl an diesem Wochenende weitere hochrangige Turniere in der Region ausgetragen wurden – beispielsweise die Landesmeisterschaften der Hauptgruppe II A/S Latein sowie diverse Formationsturniere – und trotz grippebedingter Absagen fanden sich bei dem Traditionsturnier über 100 Tanzpaare ein, die den zahlreich erschienenen Zuschauern Tanzsport auf hohem Niveau präsentierten. Es herrschte an beiden Tagen von der ersten bis zur letzten Minute eine hervorragende Stimmung.

Die Turnierleiter Michael Panten und Frank Scheida führten souverän durch die gelungene Veranstaltung. Für einen zügigen und reibungslosen Ablauf im Hintergrund sorgte das seit Jahren bewährte Organisationsteam des 1. TC Winsen. Cordula Gehring sowie Frank und Klaus Scheida waren für den musikalischen Rahmen verantwortlich. Ihre hervorragende Auswahl der Tanzmusik beflügelte die Leistungen der aktiven Tanzpaare. Auch die Paare des Ausrichtervereins überzeugten auf ganzer Linie. So vor allem Bernd-Dieter Beecken/Maiken Rosenbusch: Sie nahmen an drei Turnieren teil und erzielten hervorragende Resultate, beispielsweise den ersten bei den Senioren III B.

Jörg Schade/Gisela Kühl



Die Lokalmatadoren  
Bernd-Dieter Beecken/  
Maiken Rosenbusch  
sicherten sich den Sieg  
bei den Senioren III B.  
Foto: Gisela Kühl

### DIE SIEGER DER SCHLOSSPOKALE

#### Senioren III B

Bernd-Dieter Beecken/  
Maiken Rosenbusch, 1. TC Winsen

#### Senioren III A

Hartmut und Sabine Stehr,  
TSA d. VfL Jesteburg

#### Senioren III S

Dr. Jürgen und Christine Flimm,  
SSV Neuhaus

#### Senioren IV S

Rainer und Astrid Quenzel,  
TSC in Hannover

#### Senioren II D

Maik Feuerhahn/Alexandra Glindemann,  
TSA d. VfL Wolfsburg

#### Senioren II C

Oliver Bruns/Ilka Schulz,  
TSZ Delmenhorst

#### Senioren II B

Sven Siemsen/Inna Gette,  
Club Céronne Hamburg

#### Senioren II A

Frank Scheida/Cordula Gehring,  
TSA d. Braunschweiger MTV

#### Senioren II S

Kim und Silke Bartels,  
TSA d. VfL Wolfsburg

## ➔ NORDRHEIN-WESTFALEN

Anzeige

immer die Neuesten Modelle am Lager



Werner Kern  
exclusiv im Raum Aachen

➔ RHEINLAND-PFALZ

## ↑ Die Aufsteiger Ralf Schmitt/Tynke Spoelstra

Im Dezember 2018 tanzten Ralf Schmitt/Tynke Spoelstra vom TSC Speyer ihr erstes gemeinsames Turnier. Zuvor hatte Tynke in der S-Klasse, Ralf in der B-Klasse getanzt, wobei er vor dem gemeinsamen Start acht Jahre pausiert hatte.

Nach nur 26 Turnieren und 18 Platzierungen, darunter vier Siege, sind die beiden in die S-Klasse aufgestiegen. In ihrer kurzen gemeinsamen Karriere kann das Paar einige Erfolge aufweisen: Im März 2019 belegten sie den dritten Platz bei der Landesmeisterschaft der Senioren II A. Im Juni 2019 wurden die beiden bei der TBW-Trophy an beiden Tagen Sieger in der Senioren III A, im September 2019 Dritte bei der Landesmeisterschaft der Senioren III A. Im Februar 2020 erreichten sie den zweiten Platz bei der Landesmeisterschaft der Senioren II A. Ihr Dank gilt dem Verein und ihren beiden Trainern, Petra Bischof-Hiel und Peter Müller.

*T. Spoelstra*

*Mit dem zweiten Platz bei der Landesmeisterschaft der Senioren II A in die S-Klasse aufgestiegen: Ralf Schmitt/Tynke Spoelstra. Foto: Helmut Kerschsieper*



➔ SACHSEN

## Neue Jugendwartin Nicole Bachmann



*Seit dem 1. April im neuen Amt: Nicole Bachmann. Foto: privat*

### Brit Großpietsch zurückgetreten

Nach vier Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit gab die Jugendwartin des LTVS, Brit Großpietsch, zum 30. März 2020 ihren Rücktritt bekannt. Mit dem Einverständnis aller Jugendausschussmitglieder übernahm Nicole Bachmann das Amt der Jugendwartin ab dem 1. April. Die 34-jährige Mutter von drei tanzbegeisterten Töchtern wohnt in der Nähe von Zwickau und ist derzeit bei der TSG Rubín Zwickau tätig. Bereits als Kind hat sie mit dem Turniertanzen angefangen und ist seitdem dem Tanzsport treu geblieben. Zwar agiert sie nicht mehr auf dem Parkett, dafür umso engagierter im Hintergrund als Trainerin im Videoclip- und Showtanzbereich sowie im Ehrenamt als Jugend- und Sportwartin beim TSC Silberschwan Zwickau. Damit bringt sie einen reichen und tanzartübergreifenden Erfahrungsschatz mit.

Nach den vielen Jahren der lokalen Vereinsarbeit möchte sie sich nun der nächsten Herausforderung stellen. *„Als neue Jugendwartin möchte ich die Jugendarbeit gern weiter fördern und pflegen sowie die gemeinsamen Interessen der sächsischen Tanzsportjugend vertreten, in sportlichen wie auch allgemeinen Fragen.“* Mit diesen Worten startet die neue Jugendwartin in eine besondere Zeit, die aufgrund der Corona-Pandemie ganz eigene Herausforderungen bereithält. Beispielsweise die erste Präsidiumssitzung via Telefonkonferenz.

Das gesamte LTVS-Präsidium bedankt sich bei Brit Großpietsch für die gute Zusammenarbeit und ihr Engagement in den letzten vier Jahren. Gleichzeitig begrüßt das Gremium Nicole Bachmann als neue Jugendwartin und wünscht ihr eine spannende Zeit.

*Rebecca Unger*

# Was ist eigentlich Seniorentanz?

## TEIL 2

unserer Serie über  
die Fachverbände  
des Deutschen  
Tanzsportverbandes



**Die Standard- und lateinamerikanischen Tänze zählen zu den sprichwörtlich bunten Hunden unter den tänzerischen Stilrichtungen, binden die meisten Mitglieder und bilden folglich die größte Sparte innerhalb des Deutschen Tanzsportverbandes – aber nicht die einzige. In unserer Serie „Was ist eigentlich...?“ werfen wir einen Blick über den Parkettrand des klassischen Paartanzes hinaus und in die vielfältigen Angebote unserer Fachverbände hinein.**



### **Worum geht es beim Seniorentanz?**

Seniorentanz richtet sich an Tanzinteressierte in der zweiten Lebenshälfte. Das Angebot ermöglicht soziale Begegnungen und Teilhabe, wirkt positiv auf Muskeln und Gelenke, fördert Bewegungssicherheit und trainiert das Gedächtnis. Es aktiviert zudem ganzheitlich, verbessert Alltagskompetenzen, steigert die Lebensqualität und macht einfach Spaß.

Zum Seniorentanz gehören drei Elemente: **Bewegung auf der Fläche, Tanzen im Sitzen (TiS) und mit dem Rollator**. Das Tanzen im Sitzen ist nicht nur ein fest vorgeschriebener Lerninhalt der Tanzleiterausbildung Seniorentanz, es gibt hier sogar eine eigenständige Ausbildung. Sie ist speziell auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Grundlagen älterer Menschen abgestimmt. TiS fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, hat eine rehabilitierende Wirkung, trainiert die Koordination und das Gedächtnis und ist kommunikativ.

Für das dritte Element, Tanzen mit Rollator, gibt es seit 2018 Fortbildungsmodule. Hier werden schon erste offene Tanzgruppen sowie in einigen Alten- und Pflegeheimen Tanzstunden angeboten.

### **Was hat es mit dem Begriff ErlebniSTanz auf sich?**

Die Mitglieder erachteten den Begriff „Seniorentanz“ nicht mehr als zeitgemäß. Das Wort Senior war negativ belegt, deswegen haben wir über einen längeren Zeitraum nach einer anderen Bezeichnung gesucht. Zuerst blieb die Suche erfolglos, da dieses Tanzangebot einfach so viele verschiedene, auf die Senioren angepasste Tanzarten umfasst. Beispielsweise Folklore, Kolos (Reigentänze), Block-, Kontra-, Kreis-, Reihen-, Paar-, Zweipaar-, Dreipaartänze, Round Dance, Quadrillen, Squares oder Volkstanz. Der damalige Bundesvorstand mit mir als Bundesvorsitzender hat 2013 bis 2015 mit professioneller Unterstützung die geschützte Marke ErlebniSTanz entwickelt. Und unsere Mitglieder erachten sie immer mehr als passend.

>>

**Die Seniorentänzer\*innen erfreuen sich nicht nur am Tanzen in Kleingruppen, sondern auch am fröhlichen Miteinander mit hunderten von Teilnehmer\*innen.**  
Foto: red



*Für das Tanzen im Sitzen gibt es mittlerweile eine eigenständige Aus-, für das Tanzen mit Rollator eine Fortbildung. Fotos: red*

*Der Seniorentanz ist genau auf die körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Grundlagen der Teilnehmer\*innen abgestimmt.*

## Was ist das Ziel?

Das Angebot soll älteren Tanzfreunden die Bewegung zur Musik vermitteln. Sie sollen den Ablauf, die Schrittfolgen und die Gestaltung der Figuren nachvollziehen können, denn so ermöglichen wir ihnen Erfolgserlebnisse. Außerdem sollen sie die Möglichkeit erhalten, stressfrei und mit viel Spaß zu lernen, während sich ihr Reaktionsvermögen, ihr Gedächtnis und ihre Konzentration und damit auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Dabei kommt unterschiedliche Musik zum Einsatz, beispielsweise Folklore, Country Dance, Standard und Latein oder Rock- und Popmusik. Das Tempo der Musiktitel wird entsprechend dem Bedarf der Tänzer angepasst.

## Wer kann Seniorentanz machen und welche Voraussetzungen sind nötig?

Grundsätzlich sprechen wir mehrere Zielgruppen an. Zum einen sind das die Teilnehmer\*innen, die noch fit sind und bei denen die sportliche und motorisch anspruchsvolle Aktivität im Vordergrund steht. Zum anderen sind das die Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, zu denen auch die Demenz-Betroffenen gehören. Und natürlich die Junge Pflege, beispielsweise mit jüngeren Schlaganfallpatienten. Als Voraussetzung wäre ein rhythmisches Gefühl gut, ein Partner ist aber nicht notwendig.



*Bewohner von Senioren- und Pflegeheimen lassen sich nicht nur als Zuschauer für das Tanzen begeistern. Die Aus- und Weiterbildungen des BVST befähigt Tanzleiter\*innen und Trainer\*innen auch zum Umgang mit Pflegebedürftigen und Demenzkranken.*

## Wie hat sich die Sportart entwickelt?

Sie hat sich aus der Jugendbewegung zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt. In den 1960er Jahren gab es in Belgien, den Niederlanden und der Schweiz erste Angebote, bei denen die Trainer mit Älteren getanzt haben.

Ilse Tutt, eine der Gründerinnen des Bundesverbandes Seniorentanz (BVST), war damals mit Personen aus dieser Tanzszene gut vernetzt. Ihre über 90-jährige Mutter lebte in einem Altenheim und forderte ihre Tochter dazu auf, mit den Bewohnern in diesem Heim zu tanzen. Ein kleiner Kreis mutiger Damen kam in der Folge zusammen und erprobte Tänze, die dann 1971 mit allen Heimbewohnern getanzt wurden.





Es war auf Anhieb ein fröhlicher Tanznachmittag, was sich schnell herumsprach. Andere Altenheime wünschten sich das gleiche. Die Presse wurde auf das „Gesellige Tanzen“ aufmerksam, und auch das Fernsehen kam, sodass der Seniorentanz viel Aufmerksamkeit und zahlreiche Anhänger fand. 1977 wurde schließlich unser Verband gegründet. Heute zählen wir 5800 Mitglieder, bei denen es sich um Tanzleiter\*innen und fördernde Tänzer\*innen handelt.

### **Müssen ältere Menschen anders angesprochen werden als jüngere Teilnehmer\*innen?**

Wir gehen davon aus, dass der Mensch am besten lernt, wenn mehrere Sinne gleichzeitig angesprochen werden. Wenn wir einen Tanz einführen und ihn in einzelnen Stücken in chronologischer Reihenfolge demonstrieren, kombinieren wir daher das Erklären und Zeigen, damit das Hör- und Sehvermögen gleichermaßen angesprochen werden. In dieser Phase sitzt die Gruppe, damit alle konzentriert zuhören und gleich gut sehen können.

Anschließend dürfen die Teilnehmer\*innen den Tanz selbst ausprobieren. Unsere Gruppenleiter\*innen zählen nicht laut vor, stattdessen sprechen sie rhythmisch mit und sagen Schritte und Figuren im Voraus an. Das rhythmische Sprechen fungiert als Musikersatz und orientiert sich am Grundschlag und der Taktart.

Stück für Stück wird der Tanz in seiner chronologischen Reihenfolge ohne Musik zusammengesetzt. Erst, wenn die Gruppe alle Schritte erfolgreich verinnerlicht hat, kommt die Musik hinzu. Die Tanzleiter\*innen begleiten die Tanzenden sprachlich, sagen die Figuren nur noch an, wenn es nötig ist. Bei Kreistänzen reihen sie sich dann ein, ansonsten behalten sie die Gruppe vom Flächenrand aus im Blick. Auch beim Tanzen im Sitzen ist dieses Vorgehen üblich.

*Renate Scheidt*



*Bei einem Fest zum 30-jährigen Bestehen des hessischen Landesverbands zeigten die Tänzer\*innen einen Kreistanz ohne Partner. Fotos: red*



*Folklore, Country Dance, Standard und Latein oder Rock- und Popmusik: Auch musikalisch hält der Seniorentanz für jeden Geschmack etwas bereit.*

*Ein Gassentanz mit Partner kam beim Publikum des Jubiläumsfestes der TSG Schwalbach gut an.*



# Für eine Verbesserung der Lebensqualität

Renate Scheidt, Vorsitzende des Bundesverbands Seniorentanz (BVST), erklärt den Reiz ihrer Sportart

Renate Scheidt ist die Vorsitzende des Bundesverbands Seniorentanz. Sie möchte durch ihr Engagement insbesondere für Pflegeheimbewohner und Demenzkranke etwas bewegen.



*Nicht erst seit der Corona-Krise rückt die Frage, wie wir unseren Senioren eine gesellschaftliche Teilhabe bis ins hohe Alter ermöglichen können, immer häufiger in den Fokus der Öffentlichkeit. Welche Angebote können und müssen wir schaffen, um Teilnehmer\*innen der älteren Generation entsprechend ihrem körperlichen und geistigen Zustand auszulasten, ohne sie zu überfordern? In welcher Form können diese Ansätze auch Demenzkranke integrieren, um ihnen mehr Lebensfreude zu schenken und ihre Angehörigen zu entlasten? Und wie können wir einer Vereinsamung im Alter insbesondere bei Pflegeheimbewohnern vorbeugen? Einige Antworten liefert in diesem Zusammenhang der Seniorentanz. Renate Scheidt, die Vorsitzende des zugehörigen Bundesverbands, gibt einen Einblick in die Vielfalt dieser Tanzart und verrät, weshalb ihre Sportart ihr so sehr am Herzen liegt.*

**Frau Scheidt, seit wann beschäftigen Sie sich mit dem Seniorentanz?**

Eine Übungsleiterin in meinem Sportverein hat 1989 eine Tanzgruppe für Seniorentanz gegründet und mehrere Sportlerinnen zum Schnuppern eingeladen. Ich war eine davon. Damals lernten wir die ersten Tänze kennen und haben uns im weiteren Verlauf für ihre genaue Ausführung interessiert. Unser Vorteil war, dass wir in Bremen an Arbeitskreistreffen teilnehmen konnten. Dafür mussten wir aber Mitglieder des BVST werden, in meinem Fall war das 1992.

**Was macht diese Sportart für Sie persönlich aus?**

Zum einen ermöglicht sie es mir, älteren Menschen Tanzfreude zu vermitteln, ihnen soziale Kontakte zu ermöglichen und sie von den zahlreichen Vorzügen, die mit dieser Tanzart verbunden sind, profitieren zu lassen. Außerdem liegt es mir am Herzen, für Pflegeheimbewohner und Demenzerkrankte etwas zu bewegen.

Zum anderen bedeutet Seniorentanz ein lebenslanges Lernen für mich, da ich als Übungsleiterin C-Breitensport nicht nur Bewegung zu Musik in Gemeinschaft vermitteln, sondern mir auch Tänze nach den Tanzbeschreibungen und gemäß der Musik mit festen Tanzfolgen selbst erarbeite.

**Was war Ihr schönstes Erlebnis?**

2017 hat der BVST auf der Internationalen Gartenschau in Berlin (IGA) in einer neu erbauten Freiluft-Arena ein zweitägiges Tanzfest gefeiert, zu dem alle Mitglieder eingeladen waren. Rund 2000 Personen waren dabei, unter ihnen auch Christel Weber, ein Gründungs- und Ehrenmitglied unseres Verbands. Sie hatte wegen einer beruflichen Verpflichtung ihres Mannes eine lange Zeit mit ihm in Brasilien gelebt und vor 25 Jahren nach deutschem Vorbild dort auch einen weiteren Seniorentanz-Verband gegründet.

Mit ihrem Besuch bei dem Fest hatten wir gar nicht gerechnet, weil sie gerade erst eine Hüft-OP überstanden hatte. Trotzdem hat sie sich auf die Tanzfläche gewagt und mit uns getanzt.

**Warum haben Sie sich für die Arbeit auf Verbandsebene entschieden?**

Als Bankkauffrau rückt man schnell in den Blick eines Vereinsvorstands. In Bremen suchte man 1993 auf Landesebene eine Schatzmeisterin und ich wurde gewählt.

Anfänglich war es keine große Aufgabe. Sieben Jahre war ich insgesamt als Schatzmeisterin und Landesvorsitzende in Bremen tätig, anschließend war ich zwölf Jahre Bundesschatzmeisterin. Seit 2012 bin ich nun Bundesvorsitzende.

Beim Eintritt in den Verband habe ich mir diesen Verlauf sicherlich nicht vorgestellt, aber ich habe mich für die Interessen des Verbandes immer gern ehrenamtlich eingesetzt, wobei mir der tänzerische Aspekt verbunden mit den Bedürfnissen der älteren Generation ein besonderes Anliegen war.

Außerdem war ich im Laufe der Zeit mit allem vertraut, wodurch meine Bereitschaft, immer mehr Verantwortung zu übernehmen, wuchs.

**Haben Sie einen Lieblingstanz?**

Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten, denn es gibt so viele. Aber die Melodien zu den so genannten Rounds und Round-Mixer, die seit 1997 zu unserem Tanzprogramm gehören, sprechen mich persönlich sehr an und begeistern mich. Da mag es nicht verwundern, dass ich nicht nur als Trainerin C Breitensport Seniorentanz unterwegs, sondern auch als Tänzerin in einem Round-Club in Bremen aktiv bin. Einer meiner Favoriten ist der Fridolin. Dabei handelt es sich um einen Kreistanz ohne Partner, der nach der Melodie Swinging Charly getanzt wird und von Margarete Rauterkus choreographiert wurde.

Cornelia Straub



**Der Seniorentanz ermöglicht soziale Begegnungen und Teilhabe, wirkt positiv auf Muskeln und Gelenke, fördert Bewegungssicherheit und trainiert das Gedächtnis.**

**Was möchten Sie für den Seniorentanz erreichen?**

Obwohl der Bedarf für das Seniorentanz-Angebot groß ist, lässt die Zahl der Teilnehmer\*innen an unseren Lehrgängen zur Aus- und Weiterbildung zu wünschen übrig. Die Bereitschaft, sich wöchentlich zu binden, ist auch nach dem Austritt aus dem Berufsleben nicht sehr hoch, und wir müssen uns fragen, wie die Interessenslage hier aussieht. Um mehr Teilnehmer\*innen zu gewinnen, müssen wir deutlich mehr Werbung machen, allerdings wird die Corona-Krise es uns zusätzlich schwer machen.

Wir erwarten auch für die Ausbildungen im Bereich Tanzen im Sitzen und Tanzen mit Rollator einen Einbruch, denn die finanziellen Voraussetzungen der Interessenten werden in diesem Jahr wahrscheinlich nicht zufriedenstellend sein.

**Der Fridolin**

**Ein Kreistanz ohne Partner im 4/4-Takt, Vorspiel über 2 Takte**

TAKT	SCHLÄGE	SCHRITTE
		<b>Karree</b>
<b>1</b>	1-2	Wechselschritt seitwärts in Tanzrichtung (i.Tr.),
	3-4	2 Schritte vorwärts zur Kreismitte
<b>2</b>	1-2	Wechselschritt seitwärts gegen die Tanzrichtung (g.Tr.),
	3-4	2 Schritte rückwärts
<b>3</b>	1-2	Wechselschritt seitwärts i.Tr.
	3	links kreuzt vor rechts
	4	rechts am Platz belasten
<b>4</b>		wie Takt 3, aber g.Tr. beginnen
<b>5</b>		4 Schritte i.Tr., mit dem 4. Schritt 1/2 Links-Drehung zur Front g.Tr.
<b>6</b>		4 Schritte rückwärts i.Tr., dann Front zur Kreismitte
<b>7</b>	1-3	3 Schritte zur Kreismitte
	4	links Tipp zur Kreismitte
<b>8</b>	1-3	3 Schritte rückwärts
	4	rechts Touch neben Standbein



*Tänzer\*innen, die ihre Ausdauer verbessern möchten, sollten auf das Seilspringen setzen, meint Rafael Grüninger. Einsteiger sollten mit einem Trainingszeitraum von fünf bis sechs Minuten beginnen, Spitzensportler dürfen auch viermal wöchentlich 30 Minuten springen.*

*Foto: Symbolbild/©karepa Belov-Adobe Stock*

„Wer  
vorausschauend  
trainiert,

## Rafael Grüninger gibt Tipps für ein optimales Ausdauer- und Krafttraining

*Wer bei einem Tanzturnier seine bestmögliche Leistung abrufen möchte, der sollte sich gut auf den Wettkampf vorbereiten. Neben einer hervorragenden Technik und dem notwendigen Musikverständnis braucht es vor allem viel Ausdauer und eine Menge Kraft. Warum diese Elemente so wichtig sind, welche Trainingsmethoden sich insbesondere für Tänzer\*innen anbieten und was Sportler\*innen in diesem Zusammenhang unbedingt vermeiden sollten, verrät Rafael Grüninger, der seit 2001 gemeinsam mit Hubert Müller für die sportphysiologische Leistungsbetreuung der DTV-Kaderpaare verantwortlich ist.*

*Rafael Grüninger ist gemeinsam mit Hubert Müller für die sportphysiologische Betreuung der deutschen Kaderpaare zuständig. Foto: Heiner Wolken*



„Heute werden wir es schaffen“, sind sich die beiden Tanzpartner einig. „Heute werden wir ganz nach oben aufs Siegerpodest klettern.“ Monatelang haben sie sich auf diese Meisterschaft vorbereitet, haben Frisur und Outfit genau aufeinander abgestimmt, wieder und wieder die Videoaufnahmen der Konkurrenz studiert, während die aktuelle Turniermusik von morgens bis abends in Dauerschleife aus den Boxen und Kopfhörern herausdudelte. Die Kurzwahltaste auf dem Smartphone ist schon seit einer gefühlten Ewigkeit ihrem Trainer vorbehalten, und stünde im Clubheim ein Bett, bräuchten sie die eigene Wohnung eigentlich nicht mehr. Gefühlt haben sie Tag und Nacht auf der Fläche gestanden, um hier und heute den perfekten Auftritt hinlegen zu können.

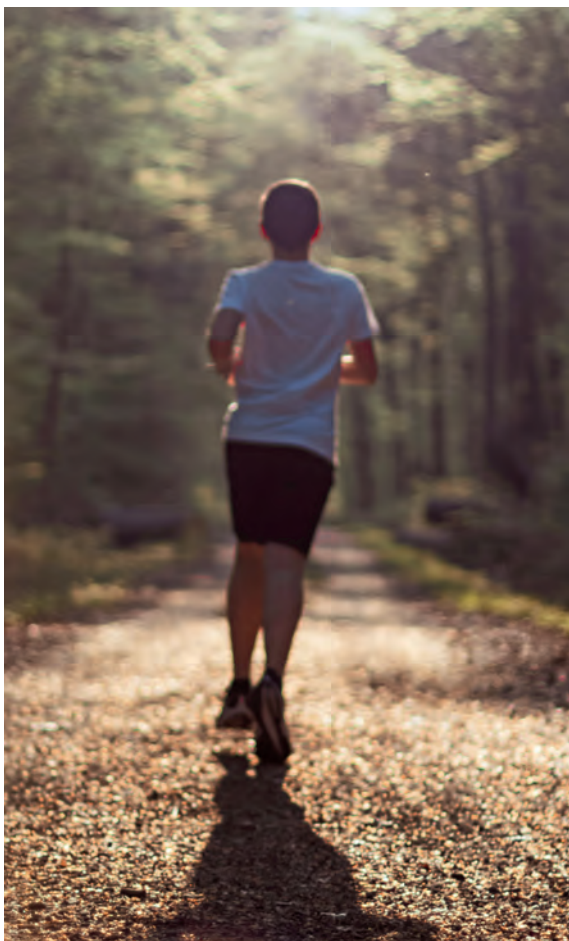
„Zu diesem Zeitpunkt freuen sich die Tänzerinnen und Tänzer darauf, endlich die Fläche betreten zu können“, weiß Rafael Grüninger. „Gleichzeitig bekommen sie aber auch Panik, dass der Körper nicht mitspielt, dass sie irgendwo Schmerzen bekommen oder dass sie den Genuss des Tanzens nicht auskosten können, weil sie unnötig herumkeuchen müssen.“ Die Folge: Ein psychischer Druck entsteht, der die Tänzer\*innen mitunter blockieren kann. Deshalb, meint Grüninger, sei es wichtig, den eigenen Körper im Vorfeld eines wichtigen Turniers durch ein gründliches und strukturiertes Training sorgsam auf den Moment vorzubereiten, an dem er eine Bestleistung vollbringen soll. „Wer vorausschauend trainiert, hat den Kopf komplett frei und kann auf der Fläche Kunst präsentieren.“

>>

# ... kann Kunst präsentieren“



*Denjenigen, die sich noch nicht fit genug für das Seilchen oder die Joggingsschuhe fühlen, legt Rafael Grüninger für den Anfang regelmäßiges intensives Spazierengehen oder Walken ans Herz. Foto: Symbolbild/Rosenke*



## Grundlagenausdauer: Warum Tänzer\*innen selten gute Läufer sind

Als Fundament jeder Höchstleistung dient dabei die Ausdauer. Wer seine Leistungsfähigkeit verbessern möchte, sollte sich daher zunächst um seine Grundlagenausdauer kümmern. Grundsätzlich wird beim Sporttreiben der Stoffwechsel angekurbelt und der Körper braucht Energie. Zu diesem Zweck verbrennt er Kohlehydrate unter Verwendung des eingeatmeten Sauerstoffs, Experten sprechen hier von dem so genannten aeroben Bereich. „Wer seine Grundlagenausdauer erhöht, sorgt dafür, dass der Körper in den Muskeln neue Blutgefäße bildet, und dafür, dass das Herz langfristig größer wird und langsamer, aber effektiver schlägt“, erklärt Grüninger. Der Effekt: Der Körper kann allen Muskeln schneller neue Energie zur Verfügung stellen und ist nach einer Belastung deutlich schneller erholt.

Um diese Form der Ausdauer zu trainieren, kann einerseits eine niedrigere Belastung über einen längeren Zeitraum gehalten werden (Dauermethode). Hier gilt gemeinhin das Joggen als bewährtes Mittel. „Allerdings ist nicht jeder Tänzer ein guter Läufer“, meint Grüninger. Wegen des speziellen Bewegungsstils der Tanzsportler\*innen passiert es oft, dass sie ihre Füße nicht richtig setzen, in der Folge vielleicht sogar umknicken und sich so Verletzungen zuziehen. Auch Tänzerknie und -gelenke könnten hier in Mitleidenschaft gezogen werden. „Im Zweifel machen die Leute mehr kaputt als dass es ihnen nützt.“ Deshalb rät er: „Wer nicht schon immer gelaufen ist, sich nicht sicher ist, über einen sauberen Laufstil zu verfügen, sollte auch nicht unbedingt nachträglich damit anfangen.“

Dem Tanzsport viel besser entspreche das Seilspringen, bei dem zudem die Muskelfasern durch den Vorgang des Hüpfens und Landens geschmeidig gehalten werden. Sechs bis sieben Minuten pro Einheit empfiehlt Grüninger für Einsteiger, das entspreche in etwa einem Lauftraining von 15 bis 20 Minuten. Die deutschen Kaderpaare hingegen springen bis zu viermal pro Woche 30 Minuten. Älteren Paaren und Breitensportlern, die sich für das dauerhafte Springen nicht fit genug fühlen, legt Grüninger für den Anfang regelmäßiges intensives Spazierengehen oder Walken ans Herz. „Wichtig ist, dass sie nicht nur flache Strecken, sondern auch mal einen Berg hochlaufen, damit die Herzfrequenz richtig ansteigen kann.“

Eine weitere Möglichkeit, die Grundlagenausdauer zu verbessern, bietet laut neuesten Forschungsergebnissen auch das so genannte High Intensity Training (HIT). Dabei führen Sportler\*innen über einen kurzen Zeitraum sehr anstrengende Trainingseinheiten aus. „Ein guter Mix aus Dauermethode und HIT ist hier sicherlich angebracht“, meint Grüninger.

*Nicht alle Tänzer\*innen sind gute Läufer\*innen, sagt Rafael Grüninger. Das hängt mitunter mit dem Bewegungsablauf zusammen. Wer nicht schon vorher gelaufen ist, sollte also nicht nachträglich damit anfangen, rät der Experte. Foto: Symbolbild/Rademache*

## Laktattoleranz: Kontrollierte Bewegungen bis zum bitteren Ende

Auf dem soliden Gerüst der Grundlagenausdauer fußt eine weitere Ausdauer-Form: die Laktattoleranz. Bei höheren sportlichen Belastungen reicht die Energie, die der Körper durch die Verbrennung von Kohlehydraten mithilfe von Sauerstoff erzeugt, nicht mehr aus. Dann setzt der so genannte anaerobe – also der sauerstofflose – Stoffwechsel ein, durch den Zucker in Milchsäure umgewandelt wird. Als Abfallprodukt entsteht dabei das Salz Laktat. So lange der Körper noch mehr oder genauso viel Laktat abbauen kann wie er produziert, können die Athlet\*innen ihre Muskeln noch feinkoordinativ steuern. „Im Tanzsport wollen wir ja schließlich eine kontrollierte Bewegung sehen“, betont Grüninger.

Wird diese anaerobe Schwelle jedoch überschritten, ermüdet der Muskel und die Leistungsfähigkeit sinkt. „In diesem Bereich geht das Bolzen los“, sagt Grüninger. „Jeder, der schon einmal bei einem Turnier dabei war, weiß, was ich meine. In dieser Phase können die Muskeln nur noch ganz oder gar nicht benutzt werden.“ In der Folge wirken die Bewegungen unrund und abgehackt. „Normalerweise setzt diese Phase nach gut einer Minute ein. Da unsere Tänzer aber länger auf der Fläche gefordert sind, müssen sie ihr Durchhaltevermögen steigern, um gegebenenfalls auch zwei Minuten feinkoordinativ tanzen zu können.“

Da hilft es, die Laktattoleranz des Körpers zu verbessern. Zu diesem Zweck empfiehlt Rafael Grüninger ein Intervalltraining. Normalerweise wechseln bei dieser Form des Trainings Belastungsphasen und Pausen so ab, dass sich der Körper vollständig erholen kann (Intervalltraining mit vollständiger Erholung). Um die Laktattoleranz zu verbessern bedarf es aber einer unvollständigen Erholung zwischen den Belastungsphasen. „So erarbeiten sich unsere Tänzerinnen und Tänzer sehr mühsam das zusätzliche Durchhaltevermögen“, sagt Grüninger.



*Eine deutlich sichtbare Armmuskulatur oder ein Waschbrettbauch gehören für viele Menschen zum heutigen Schönheitsideal. Für die Ausübung ihres Sports brauchen Tänzer\*innen hingegen lange und geschmeidige Muskeln, sagt Rafael Grüninger. Foto: Symbolbild/Maragos*

## Kraft: Von Bodybuildern und Balletttänzern

Ein dritter Baustein für die Erfolgsbasis ist die Kraft, die die Tänzer\*innen sich während ihrer Turniervorbereitung aneignen. „Was wir auf gar keinen Fall wollen, ist, dass sie ihre gesamte Muskelkraft während des Wettkampfs einsetzen“, erklärt Grüninger. Forschungen hätten gezeigt, dass Athlet\*innen ihre Muskeln theoretisch unendlich lang feinkoordinativ nutzen können, wenn sie nur 20 Prozent ihrer maximalen Kraft einsetzen. Das heiße allerdings nicht, dass Tanzsportler\*innen auf Turnieren weniger Gas geben sollen, vielmehr sollten sie in ihrer Vorbereitung die Muskelkraft deutlich erhöhen. „Leider haben wir in unserer Sportart häufig das Problem, dass beispielsweise die Herren eine gewisse Kraft aufbauen und die Dame dann mit 100 Prozent von Pose zu Pose werfen“, hat Grüninger beobachtet. „Stattdessen sollten sie sich vielleicht ein Beispiel an Balletttänzern nehmen.“ Die, meint Grüninger, könnten mit ihren Beinen in einer Beinpresse wahrscheinlich bis zu 300 Kilogramm stemmen, auf der Bühne sichtbar sei davon aber nur ein kleiner Teil.

Wer jetzt befürchtet, dass die internationalen Tanzflächen künftig einem Bodybuilder-Schaulaufen gleichkommen könnten, darf beruhigt sein. „Große und dicke Muskeln sind vielleicht schön anzuschauen, für Tanzsportler\*innen kommen sie aber einer Katastrophe gleich“, betont Grüninger. „Wenn das Paar schon Weltmeister ist und die Jungs auf dem Siegerfoto etwas mehr Brustmuskulatur zeigen oder die Mädels einen Sixpack präsentieren möchten, dann können sie das ja machen. Aber bis sie dort oben angekommen sind, sollten sie lieber dafür sorgen, dass sie den Muskelapparat, den sie fürs Tanzen benötigen, auf Vordermann bringen.“ Denn Tanzsportler\*innen bräuchten lange und geschmeidige Muskeln.

Dementsprechend unterschiedlich angelegt ist auch das Training. So entsteht der Dwayne-Johnson-Look hauptsächlich mithilfe von Übungen, die dafür sorgen, dass die Muskeln gegen einen Widerstand zusammengezogen werden, beispielsweise durch das Anheben einer Hantel. Tänzer\*innen sollten hingegen hauptsächlich auf das so genannte exzentrische Training setzen, bei dem die Muskeln unter Belastung auseinandergezogen werden, beispielsweise beim kontrollierten Absenken einer Hantel.

>>



Die Herzfrequenz zeigt an, welchen der verschiedenen Ausdauerbereiche die Athlet\*innen gerade trainieren. Die entscheidenden Werte, nach denen ein Trainingsplan erstellt werden kann, fallen aber bei jedem Menschen unterschiedlich aus. Deshalb ist es ratsam, dabei einen Experten zurate zu ziehen.  
Foto: Symbolbild/  
©sitthiphong-Adobe Stock

Für eine optimale Turniervorbereitung braucht es eine vorausschauende Planung, die das ganze Wettkampfsjahr im Blick hat.  
Foto: Symbolbild/Rothermel



Konzentrieren sollten sie sich beim Kraftaufbau vor allem auf jene Muskelgruppen, mit denen sie ihren Rahmen bilden sowie auf ihr Zentrum und seine Verbindungen zum Oberkörper und zu den Beinen. „Gerade in Zeiten der Corona-Krise bietet es sich übrigens an, das Zentrum zu stärken“, empfiehlt Grüninger. „Da unsere Paare momentan nicht mehr so durchtanzen können, wie sie es normalerweise tun würden, benutzen sie ihr Zentrum nicht mehr im Zusammenhang mit tänzerischen Bewegungen. Darunter wird wahrscheinlich ihre Feinkoordination leiden, so dass sie nach der Pause mehr Kraft fürs Tanzen aufwenden müssen als zuvor.“ Wer jetzt allerdings schon an der Stärkung seines Zentrums arbeite, der werde seine sportliche Form mit Sicherheit deutlich schneller zurückgewinnen.

## Expertentipps für ein optimales Training

Und woher wissen Tänzer\*innen nun, ob sie im aeroben oder anaeroben Bereich trainieren, ob sich ihre Ausdauer schon verbessert hat oder welche Muskelgruppen sie beim Training in den Fokus nehmen sollten? „Da lassen sich keine Pauschalaussagen treffen“, sagt Grüninger. Im Bereich der Ausdauer gebe grundsätzlich die Herzfrequenz Aufschluss über den Leistungsstand und die nötige Trainingsintensität – allerdings fielen die entscheidenden Werte, die anzeigen, wann welche Schwelle erreicht ist und wie diese sich durch das Training verändert haben, bei jedem Menschen unterschiedlich aus. „Deshalb ist hier eine genaue Analyse wichtig.“

Auch das Krafttraining müsse immer auf die individuellen Bedürfnisse der Tanzsportler\*innen angepasst sein. „Da kommt es darauf an, in welchen Muskelgruppen der jeweilige Sportler mehr Kraft benötigt, wo er gegebenenfalls Defizite hat und ob es Disbalancen gibt. Das müssen wir analysieren, bevor wir eine Trainingsempfehlung geben können“, sagt Grüninger, der aus diesem Grund immer auch den Physiotherapeuten Hubert Müller in seinem Team hat, den er gegebenenfalls zurate ziehen kann.

Ein allgemeingültiges Rezept für ein ideales Kraft- und Ausdauertraining kann Rafael Grüninger nicht aus dem Hut zaubern. Ein paar Tricks und Kniffe hat er aber dennoch parat. „Entscheidend ist, dass das Ausdauertraining immer vor dem Krafttraining durchgeführt wird“, betont er. „Wer nach dem Krafttraining noch einmal etwas für die Ausdauer tut, überschreibt sozusagen im Körper den Befehl zum Muskelaufbau.“

Außerdem sollten sich die Sportler\*innen immer darüber im Klaren sein, dass sie nicht alles gleichzeitig und auch nicht das ganze Jahr über trainieren können. Deshalb müssen sie wissen, wann die für sie wichtigen Turniere stattfinden und ihre Vorbereitung darauf abstimmen.“ Im Idealfall ließen sich etwa vier bis fünf Höhepunkte im Jahr setzen.



Weiterhin gehöre zu einem optimalen Training auch eine ausreichend lange Regenerationsphase. „Direkt nach einer intensiven Vorbereitung und dem zugehörigen Wettkampf sollten die Paare mindestens eine Woche lang eine komplette Pause einlegen, lieber wären mir sogar zwei Wochen.“ Angesichts des vollen Turnierkalenders bleibe das vor allem bei den Spitzenpaaren und insbesondere für die Zehntänzer wohl ein Wunschtraum.

Grundsätzlich appelliert er an alle Tänzer\*innen – egal ob im Bereich Breiten-, Leistungs- oder Spitzensport – auf gar keinen Fall übermotiviert sieben Tage die Woche ohne Struktur an die Sache heranzugehen. „Sie sollten sich langsam herantasten und genau auf ihren Körper hören. Ein trainingsfreier Tag in der Woche ist Pflicht, und wenn Schmerzen auftreten, bei denen es sich nicht um Muskelkater handelt, sind eine Pause und Ursachenforschung angesagt.“

Wer die Vorbereitung auf einen Wettkampf ernst nimmt und seinen Körper auch abseits des Techniktrainings auf Vordermann bringt, der vergrößert seine Chancen, anvisierte sportliche Ziele zu erreichen. Wie unser Tanzpaar, das mittlerweile das Finale bestreitet. Als die Musik für den letzten Tanz des Abends erklingt, lächeln beide. Diese Melodie kennen sie. Diese Melodie lieben sie. Befeuert von einer wilden Mischung aus Adrenalin und Emotionen kreieren sie in völligem Einklang mit dem digitalen Orchester einen Moment der tänzerischen Vollkommenheit. Die körperliche Anstrengung, die in diesem Moment auf beiden lastet, rückt vollkommen in den Hintergrund. Nun können sie endlich die Lorbeeren für das intensive Training einfahren, das Publikum mit ihrer Performance auf ihre Seite ziehen und das Wertungsgericht überzeugen. Und beweisen, dass harte Arbeit sich lohnt.

Sandra Schumacher

*Ein gutes Training beinhaltet eine ausreichend lange Phase der Regeneration, betont der Experte. Ein Pausentag in der Woche ist Pflicht, und auch eine bis zwei Wochen nach einer intensiven Vorbereitungsphase und dem dazugehörigen Wettkampf sollten die Workouts ausfallen. Foto: Symbolbild/Barlow*



### Von der Theorie in die Praxis:

In einer zwölfteiligen Serie stellen Rafael Grüniger und Hubert Müller ab der kommenden Ausgabe unseren Leser\*innen monatlich eine Übung vor, mit der sie ihren Muskelapparat auf Vordermann bringen können.

Die Einheiten bauen aufeinander auf und werden jeweils in einer Einsteiger- und einer Profiversion präsentiert. Zu den Erläuterungen in unserem Printmagazin wird es Videotutorials geben, die auf der DTV-Homepage veröffentlicht werden.

# DTV Ranglistensystem pausiert

## Regelungen für die Meisterschaften im Herbst

**Das DTV Ranglistensystem wird mit Stand vom 29. Februar 2020 pausieren. Aus dem Beschluss des SAS ergeben sich folgende Regelungen für die Zulassung zu Deutschen Meisterschaften und für Sternpaare im Jahr 2020:**

### Deutsche Meisterschaft Hauptgruppe S-Latein

→ Wer für die Meisterschaft am ursprünglichen Termin qualifiziert war (vier Ranglistenturniere im Ranglistenjahr 2019/2020 + Landesmeisterschaft), bleibt auch für den neuen Termin am 03.10.2020 qualifiziert. Sternpaare werden aus der Rangliste zum 29.02.2020 ermittelt.

### Deutsche Meisterschaft Hauptgruppe S-Standard

→ Der Nachweis von vier Ranglistenturnieren im Ranglistenjahr 2019/2020 als Qualifikation für die DM wird ausgesetzt und entfällt damit für 2020. Sofern die Landesmeisterschaften im Herbst 2020 stattfinden können, müssen diese als Qualifikation für die DM getanzt werden. Sternpaare werden aus der Rangliste zum 29.02.2020 ermittelt.

### Deutsche Meisterschaft/Deutschland Pokal Senioren I, II, III S-Standard

→ Der Nachweis von 4 Ranglistenturnieren im Ranglistenjahr 2019/2020 als Qualifikation für die DM wird ausgesetzt und entfällt damit für 2020. Sofern die Landesmeisterschaften im Herbst 2020 stattfinden können, müssen diese als Qualifikation für die DM getanzt werden. Sternpaare werden aus der jeweiligen Rangliste zum 29.02.2020 ermittelt.

### Deutsche Meisterschaft/Deutschland Pokal Senioren I und II Latein

→ Alle Paare, die die entsprechende Landesmeisterschaft getanzt haben, sind für diese DM/DP qualifiziert, sofern die Landesmeisterschaft stattgefunden hat. Wenn diese LM nicht stattgefunden hat, entfällt diese Pflicht.

### Deutsche Meisterschaft/Deutschland Pokal Kombination Hauptgruppe und Senioren

→ Alle Paare, die die entsprechende Gebietsmeisterschaft getanzt haben, sind für diese DM/DP qualifiziert, sofern die Gebietsmeisterschaft stattgefunden hat. Wenn diese GM nicht stattgefunden hat, entfällt diese Pflicht.

### Für aufgestiegene Paare gilt:

1. a) Aufgestiegene Paare, die zwischen der LM und der (auch verschobenen) DM/DP aufgestiegen sind, dürfen an der DM/DP teilnehmen, wenn sie an der niedrigeren LM teilgenommen haben, sofern diese stattgefunden hat. Wenn diese LM nicht stattgefunden hat, entfällt diese Pflicht.
1. b) Paare, die durch ihren Aufstieg in der Kombination startberechtigt sind, sind von der Startpflicht bei den Gebietsmeisterschaften in der Kombination befreit, wenn der Aufstieg zwischen Gebietsmeisterschaft und DM/DP stattgefunden hat.

### Für neu zusammengesetzte Paare gilt:

- Paare, die sich bis zum verschobenen Termin einer DM/DP neu zusammengesetzt haben und die entsprechende LM/GM nicht tanzen konnten, sind in diesem Jahr ausnahmsweise trotzdem bei der DM/DP startberechtigt.

**Über die Wiederaufnahme des DTV Ranglistensystems wird rechtzeitig informiert. Die Bestimmungen für Junioren und Jugend werden zu einem späteren Zeitpunkt noch mitgeteilt.**



## Wegen Corona 34. German Open fallen aus

**Wegen Corona sind auch im Ländle Großveranstaltungen mit Zuschauern bis Ende August untersagt**

Die 34. Auflage der German Open Championships (GOC), die vom 11. bis 15. August 2020 im Kultur- und Kongresszentrum Liederhalle (KKL) Stuttgart stattfinden sollte, fällt der Corona Pandemie zum Opfer. „Die Entscheidung der Landesregierung ließ den Verantwortlichen keinen Entscheidungsspielraum“, heißt es in der Pressemitteilung vom 5. Mai.

Das Tanzsport-Highlight wäre in diesem Jahr zum 17. Mal in der Landeshauptstadt ausgetragen worden und hätte Tausende Tänzerinnen und Tänzer sowie Schlachtenbummler, unzählige Journalisten und Fotografen aus aller Welt in der zweiten Augustwoche beherbergt.

**Freuen wir uns auf ein Wiedersehen in der Zeit vom 10. bis 14. August 2021.**



## Wegen Corona Seniorenturniere abgesagt

**Endveranstaltungen für Goldene 55 und Leistungsstarke 66 fallen aus**

Nach den Qualifikationswettkämpfen der Serienturniere Goldene 55 und Leistungsstarke 66 wurden nun auch die zugehörigen Endveranstaltungen am 5. September in Unterschleißheim sowie am 3. Oktober in Aschaffenburg abgesagt.

Zwar waren beide Veranstaltungen erst in der zweiten Jahreshälfte vorgesehen, allerdings wäre eine Durchführung ohne die zugehörige Qualifikationsphase nicht sinnvoll gewesen, waren sich alle Verantwortlichen einig.

**Der Bundesmannschaftspokal der Senioren II S ist für den 28. November angesetzt und kann daher voraussichtlich stattfinden.**

## Lehrgänge und Schulungen Juli 2020

### LTV Baden-Württemberg

**06.07.2020** **Lizenzwerbslehrgang für Trainer C Breitensport**  
**06.07. bis 10.07.2020**  
 10:00 bis 12:00 Uhr am 10.07.  
 72461 Albstadt, Vogelsangstr. 21, Landessportschule

Vorgesehene LE: 45 überfachlich  
 Referent: Joachim Krause, Bernd Junghans, Dr. Wolfgang Friedrich  
 Teilnehmerzahl: 25  
 Zulassungsbereich: DTV  
 Teilnehmergebühr: 250,- € für TBW / 320,- € für andere LTV  
 – inklusive Übernachtung im DZ und Vollverpflegung.  
 Schulungsinhalte: Gemäß DTV-Schulungsunterlagen  
 Meldung bis: 13.06.2020  
 Meldung an: Maritta Böhme,  
 Kantstr. 9, 73457 Essingen  
 Tel: 07365 6927, E-Mail: Boehme@TBW.de  
 Überweisung an: TBW  
 IBAN: DE90 6704 0031 0362 1505 00, BIC: COBADEFF670

**10.07.2020** **Lizenzhaltslehrgang für Trainer C Breitensport**  
**10.07. bis 12.07.2020**  
 17:00 bis 11:30 Uhr am 12.07.  
 72461 Albstadt, Vogelsangstr. 21, Landessportschule

Vorgesehene LE: 5 fachlich, 10 überfachlich  
 Referent: Bernd Junghans  
 Teilnehmerzahl: 25  
 Zulassungsbereich: DTV  
 Teilnehmergebühr: 110,- € für TBW / 160,- € für andere LTV  
 – inklusive Übernachtung im DZ und Vollverpflegung.  
 Schulungsinhalte: Gemäß DTV-Schulungsunterlagen:  
 Interessante Verbindungen für Gesellschaftskreise  
 Meldung bis: 13.06.2020  
 Meldung an: Maritta Böhme  
 Kantstr. 9, 73457 Essingen  
 Tel: 07365 6927, E-Mail: Boehme@TBW.de  
 Überweisung an: TBW  
 IBAN: DE90 6704 0031 0362 1505 00, BIC: COBADEFF670

**12.07.2020** **Lizenzhaltslehrgang für Turnierleiter und Beisitzer**  
**12.07.2020, 10:00 bis 17:00 Uhr**  
**71636 Ludwigsburg, Friedenstr. 88**  
**Tanzschule MonRo**

Vorgesehene LE: 6 fachlich  
 Referent: Stephan Rath  
 Teilnehmerzahl: 40  
 Zulassungsbereich: DTV  
 Teilnehmergebühr: 25,- €  
 Schulungsinhalte: Gemäß DTV-Schulungsunterlagen:  
 Arbeiten mit Top Turnier  
 Meldung bis: 01.07.2020  
 Meldung an: TBW-Geschäftsstelle  
 Paul-Lincke-Str. 2, 70195 Stuttgart,  
 Fax: 0711 6990975, E-Mail: Geschaeftsstelle@TBW.de  
 Überweisung an: TBW  
 IBAN: DE90 6704 0031 0362 1505 00, BIC: COBADEFF670

### LTV Hessen

**07.07.2020** **Lizenzwerbslehrgang für Wertungsrichter C**  
**07.-10.07. | 22./23.08.**  
**29./30.08. | 19./20.09. | 10./11.10.2020**  
 Lehrgangsorte werden noch bekannt gegeben

Vorgesehene LE: 90 LE fachlich, überfachlich  
 Prüfung: 25.10.2020  
 Referent: Adrian Klisan, Timo Kulczak, Dr. Hans-Jürgen Burger,  
 Kai Jungbluth  
 Teilnehmerzahl: 20 – 40  
 Zulassungsbereich: DTV  
 Teilnehmergebühr: 500,- € HTV / 550,- € andere LTV  
 Schulungsinhalte: Gemäß DTV-Schulungsunterlagen:  
 WR C-Ausbildung  
 HTV-Geschäftsstelle  
 Wächtersbacher Str. 80, 60386 Frankfurt  
 mail@htv.de  
 Überweisung an: Konto des HTV  
 Sparkasse Darmstadt, IBAN: DE83 5085 0150 0023 0114 17

### LTV Sachsen-Anhalt

**04.07.2020** **Lizenzhaltslehrgang für Trainer C/B Leistungssport und Wertungsrichter C**  
**04.07.2020, 9:30 bis 17:00 Uhr**  
**06847 Dessau-Roßlau, Köthener Str. 64**  
**1. TSC Dessau 1961 e.V.**

Vorgesehene LE: 10 überfachlich  
 Referent: Dirk Heidemann  
 Teilnehmerzahl: 20  
 Zulassungsbereich: DTV  
 Teilnehmergebühr: 20,- € TVSA / 25,- € andere LTV  
 Schulungsinhalte: Gemäß DTV-Schulungsunterlagen:  
 Sei du selbst, Persönlichkeitsaufbau,  
 Angstabbau, Nonverbale Kommunikation  
 Meldung bis: 30.06.2020  
 Meldung an: Birgit Schulnies  
 E-Mail: birgit.schulnies@tsc-dessau.de  
 Überweisung an: IBAN: DE61 8105 5000 3320 0060 10  
 BIC: NOLADE21HDL, Kreissparkasse Börde

## Lehrgänge und Schulungen August 2020 | Seite 44



**i** Anmeldungen zu Lehrgängen in fremden Landestanzsportverbänden müssen schriftlich vom eigenen Sportwart/Lehrwart genehmigt werden. Unterrichtseinheiten und neu erworbene Lizenzen werden ohne Genehmigungsvermerk nicht anerkannt.

## Lehrgänge und Schulungen Vorschau 2020

### LTV Hessen

<b>22.08.2020</b>	<b>Lizenzierungslehrgang für Trainer C Breitensport</b>
	22./23.08.2020   26./27.09.2020   24./25.10.2020
	– jeweils Sa 10:00 bis 18:00 Uhr, So 9:00 bis 17:00 Uhr, am Prüfungstag entsprechend Teilnehmerzahl –
	25447 Reiskirchen, Schulstr. 19, Bürgerhaus Reiskirchen
Vorgesehene LE:	36 fachlich, 12 überfachlich
Referent:	Michael Fischer
Teilnehmerzahl:	30
Zulassungsbereich:	DTV
Teilnehmergebühr:	250,- € inklusive Prüfungsgebühr
Schulungsinhalte:	Gemäß DTV-Schulungsunterlagen: Modul Boogie Woogie
Meldung bis:	14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Meldung an:	HTV-Geschäftsstelle Wächtersbacher Str. 80, 60386 Frankfurt mail@htv.de
Überweisung an:	IBAN: DE55 5139 0000 0091 2141 99 Als Verwendungszweck bitte angeben: BWO-2020 + Teilnehmername

### LTV Nordrhein-Westfalen

<b>22.08.2020</b>	<b>Lizenzierungslehrgang für Wertungsrichter C</b>
	22./23.08.2020, 10:00 bis 17:30 Uhr 44388 Dortmund, Volksgartenstr. 11, TSC Dortmund
Vorgesehene LE:	15 fachlich
Referent:	Oliver Kästle
Teilnehmerzahl:	10–25
Zulassungsbereich:	DTV
Teilnehmergebühr:	105,- € pro Person
Schulungsinhalte:	Gemäß DTV-Schulungsunterlagen: Vorbereitungs-Seminar für WR C (Standard)
Meldung bis:	16.08.2020
Meldung an:	Tanzsportverband Nordrhein-Westfalen, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg E-Mail: geschaeftsstelle@tnw.de
Überweisung an:	TNW IBAN: DE30 3305 0000 0000 6478 91 BIC: WUPSDE33XXX, Stadtparkasse Wuppertal Als Verwendungszweck bitte angeben: LG 15/20
<b>29.08.2020</b>	<b>Lizenzierungslehrgang für Wertungsrichter C</b>
	29./30.08.2020, 10:00 bis 17:30 Uhr 44388 Dortmund, Volksgartenstr. 11, TSC Dortmund
Vorgesehene LE:	15 fachlich
Referent:	Oliver Kästle
Teilnehmerzahl:	10–25
Zulassungsbereich:	DTV
Teilnehmergebühr:	105,- € pro Person
Schulungsinhalte:	Gemäß DTV-Schulungsunterlagen: Vorbereitungs-Seminar für WR C (Latein)
Meldung bis:	16.08.2020
Meldung an:	Tanzsportverband Nordrhein-Westfalen Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg E-Mail: geschaeftsstelle@tnw.de
Überweisung an:	TNW IBAN: DE30 3305 0000 0000 6478 91 BIC: WUPSDE33XXX, Stadtparkasse Wuppertal Als Verwendungszweck bitte angeben: LG 16/20

### Erläuterungen zum Wettkampfkalender:

#### Startmeldungen:

Mit dem Beginn der Turnierabwicklung über das neue Tanzsport-Portal am 1. Juli 2015 (ESV-Portal) ist die Meldung von Paaren zu Turnieren nur noch „Online“ durch die Paare oder Vereinssportwarte möglich. Weitergehende Informationen finden Sie auf der Homepage des Deutschen Tanzsportverbandes e.V. —> <http://www.tanzsport.de/esv>

#### Startberechtigung:

Grundsätzlich sind Paare des DTV sowie der Nachbarländer im kleinen Grenzverkehr, wenn deren Verbände der WDSF angeschlossen sind, startberechtigt. Bei Einschränkungen sind die startberechtigten LTVs hinter den Startklassen anzugeben.

#### Vergütungen:

Vergütungen werden bei offenen Turnieren grundsätzlich nicht gezahlt. Abweichungen sind angegeben.

#### Startgebühren:

Werden Startgebühren erhoben, sind diese anzugeben.

#### Tanzfläche:

Grundsätzlich Parkett. Abweichungen sind angegeben (K = Kunststoff).

#### Genehmigungsvermerk DTV für Turnieranmeldungen:

Offene Turniere gelten als genehmigt, wenn innerhalb 6 Wochen nach Eingang der Turnieranmeldung kein Widerspruch erfolgt. Eine Rücksendung mit Genehmigungsvermerk erfolgt nur, wenn ein frankierter und adressierter Rückumschlag beiliegt.

#### Hinweis zum Doping:

Mit der Meldung zum Turnier erkennen die Sportler die Verbandsgerichtsordnung und die Turnier- und Sportordnung des DTV sowie den NADA-Code als für sich verbindlich an und unterwerfen sich für den Fall von Regelverstößen der Disziplinargewalt des DTV, insbesondere den in der Verbandsgerichtsordnung vorgesehenen Sanktionen.

Gegen eine Entscheidung des Sportgerichts des DTV in einer Streitigkeit, die einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen zum Gegenstand hat, kann unter Ausschluss des ordentlichen Rechtsweges ein Rechtsmittel gemäß § 45 der Sportschiedsgerichtsordnung der Deutschen Institution für Schiedsgerichtsbarkeit e.V. (DIS) (DIS-SportSchO) eingelegt werden. Nach § 38.2 der DIS-SportSchO kann in einer Streitigkeit, die einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen zum Gegenstand hat, gegen den Schiedsspruch ein Rechtsmittel zum Court of Arbitration for Sport (CAS) in Lausanne eingelegt werden.

Beim Turnier werden die genannten Regeln zur Einsicht bereit liegen.

#### Landesverbände:

HATV	= Hamburg
HTV	= Hessen
LTV Br	= Brandenburg
NTV	= Niedersachsen
SLT	= Saarland
TBW	= Baden-Württemberg
TMV	= Mecklenburg-Vorpommern
TNW	= Nordrhein-Westfalen
TRP	= Rheinland-Pfalz
TSH	= Schleswig-Holstein
TTSV	= Thüringen
TVSA	= Sachsen-Anhalt

#### Abkürzungen zum Wettkampfkalender:

#### Meisterschaften/Turniere:

GM	= Gebietsmeisterschaft
DP	= Deutschland-Pokal
LM	= Landesmeisterschaft
DM	= Deutsche Meisterschaft
DTV RL	= Ranglistenturnier

## Offene Turniere

### 03. Juli

<b>42103 Wuppertal</b> Johannisberg 40 Historische Stadthalle	Tanzsportverband Nordrhein-Westfalen e.V. <b>danceComp 2020</b>  Aktueller Zeitplan nach Meldeschluss auf danceComp Homepage!  Tanzflächengröße: Großer Saal 25x14 Mendelssohn Saal 18x12 Offenbach Saal 17x10  Startgebühren für – DTV-Turniere HGR/SEN je 15,- €/Paar – WDSF- und DTV- Ranglistenturniere je 50,- €/Paar  GESAMTES TURNIER ABGESAGT!	12:00 <b>SEN II A/S ST</b> 91729 WDSF Open / DTV-Rangliste <b>HGR D ST</b> 91730 <b>SEN II D ST</b> 91731 12:15 <b>HGR C ST</b> 91732 <b>SEN II C ST</b> 91733 13:15 <b>SEN I C LAT</b> 91734 13:30 <b>SEN I D LAT</b> 91786 14:00 <b>SEN I A/S LAT</b> 91787 WDSF Open 14:15 <b>HGR II A ST</b> 91788 <b>SEN II D LAT</b> 91789 14:30 <b>SEN II C LAT</b> 91790 15:00 <b>HGR B ST</b> 91791 <b>SEN II B LAT</b> 91792 15:15 <b>SEN III A ST</b> 91793 15:30 <b>SEN III B ST</b> 91794 16:00 <b>HGR II D LAT</b> 91795 17:30 <b>SEN II A LAT</b> 91796 17:45 <b>HGR II C LAT</b> 91797 18:30 <b>HGR A/S LAT</b> 91798 WDSF Rising Star – nicht startberechtigt Platz 1–50 der WDSF-Weltrangliste <b>SEN I A ST</b> 91800 19:15 <b>SEN III A/S LAT</b> 91801 WDSF Open <b>SEN II A ST</b> 91802 <b>SEN II B ST</b> 91803 19:30 <b>U21 A/S ST</b> 91804 WDSF Open <b>SEN I B LAT</b> 91805
---	---	--

### 04. Juli

<b>42103 Wuppertal</b> Johannisberg 40 Historische Stadthalle	Tanzsportverband Nordrhein-Westfalen e.V. <b>danceComp 2020</b>  Aktueller Zeitplan nach Meldeschluss auf danceComp Homepage!  Tanzflächengröße: Großer Saal 25x14 Mendelssohn Saal 18x12 Offenbach Saal 17x10  Startgebühren für – DTV-Turniere HGR/SEN je 15,- €/Paar – WDSF- und DTV- Ranglistenturniere je 50,- €/Paar  Trainingskostenzuschuss WDSF World Open Latein: 1. Platz 800,- € 2. Platz 700,- € 3. Platz 600,- € 4. Platz 500,- € 5. Platz 400,- € 6. Platz 300,- € je Paar  GESAMTES TURNIER ABGESAGT!	08:30 <b>SEN III A/S ST</b> 91735 WDSF Open / DTV-Rangliste <b>HGR D LAT</b> 91736 <b>HGR II B LAT</b> 91737 09:00 <b>HGR A ST</b> 91738 <b>HGR II D ST</b> 91739 09:45 <b>HGR A LAT</b> 91765 10:30 <b>HGR II C ST</b> 91766 10:45 <b>HGR II B ST</b> 91767 11:15 <b>HGR II S LAT</b> 91768 12:15 <b>HGR B LAT</b> 91769 13:00 <b>SEN I C LAT</b> 91770 13:30 <b>HGR D ST</b> 91771 14:00 <b>HGR C LAT</b> 91772 <b>SEN I A ST</b> 91773 14:30 <b>HGR A/S LAT</b> 91774 WDSF World Open / DTV-Rangliste 16:00 <b>HGR A/S ST</b> 91775 WDSF Rising Star – nicht startberechtigt Platz 1–50 der WDSF-Weltrangliste 16:45 <b>HGR II A LAT</b> 91777 17:15 <b>SEN I C ST</b> 91778 18:30 <b>HGR B ST</b> 91779 <b>HGR II A ST</b> 91780 19:00 <b>SEN II A/S LAT</b> 91781 WDSF Open <b>SEN IV A ST</b> 91782 19:30 <b>HGR C ST</b> 91783 20:45 <b>SEN I A LAT</b> 91784 21:00 <b>SEN I B LAT</b> 91785
		16x10 11:00 <b>JUG D ST</b> 92321 <b>JUN I B LAT</b> 92322 <b>HGR D ST</b> 92323 <b>JUN II B LAT</b> 92324 <b>JUG C LAT</b> 92325 <b>SEN I C ST</b> 92326
<b>66740 Saalouis</b> St. Nazaire Allee Clubheim TSC Rubin 0178 3420276	TSC Rubin Saalouis Gesamtes Turnier abgesagt! Rubin-Pokal  Exakte Anfangszeiten ab 01.07.2020 auf www.tsc-rubin.de unter "Aktuelles"	

www. *Falk* - fashion . net  
 Turnierkleider - Tanzsportbedarf  
 66484 Dietrichingen Tel: 06338 1255  
 Nähe Outlet Zweibrücken

Alles für's Tanzen  
**Tanzträume**  
 Tanzschuhe  
 Turnierkleider  
 Trainingskleidung  
 Konfektionsfräcke  
 Petra Voosholz  
 Steinfurter Str. 51 · 48149 Münster  
 Di–Fr 14–18 Uhr · Sa 10–14 Uhr  
 0251-6865070 · www.tanztraeume.de

**Livemusik**  
 vom Trio bis zur Bigband  
[www.michaelholz.de](http://www.michaelholz.de)

**createx**  
 Dance Collection Marianne Schillak  
 Tel. 07044 5080 · Mobil 0170 9085906  
[www.createx-dancecollection.de](http://www.createx-dancecollection.de)  
[info@createx-dancecollection.de](mailto:info@createx-dancecollection.de)



**CORO DANCE GRIP**  
 DAS SPRAY FÜR ERFOLGREICHE AUFTRITTE!  
 • Sicherer Halt auf Tanzböden  
 • Sofortige Wirkung, ohne Treibgas  
 • Spielend leicht dosierbar  
 • Sprühdose aus jeder Lage funktionsfähig  
 • Kein Verhärten der Schuhsohlen



Find us on  [www.facebook.com/CoroDanceGrip](http://www.facebook.com/CoroDanceGrip)  
 Coro Products UG · Am Mittelpfad 59 · 65468 Trebur · Tel.: 06145-9549922

05. Juli

**42103 Wuppertal**  
Johannisberg 40  
Historische Stadthalle

Tanzsportverband  
Nordrhein-Westfalen e.V.  
**danceComp 2020**

Aktueller Zeitplan  
nach Meldeschluss auf  
danceComp Homepage!

Tanzflächengröße:  
Großer Saal 25x14  
Mendelssohn Saal 18x12  
Offenbach Saal 17x10

Startgebühren für  
– DTV-Turniere  
HGR/SEN je 15,- €/Paar  
– WDSF- und DTV-  
Ranglistenturniere  
je 50,- €/Paar

GESAMTES TURNIER  
ABGESAGT!

08:30	HGR	A	LAT	91740
	HGR	D	LAT	91741
	HGR II	B	LAT	91742
09:00	HGR	A	ST	91743
	HGR	C	LAT	91744
	SEN I	D	ST	91745
10:15	SEN I	C	ST	91746
10:30	SEN I	B	ST	91747
11:00	SEN IV	A/S	ST	91748
	WDSF Open			
	HGR	B	LAT	91749
12:15	U21	A/S	LAT	91750
	WDSF Open			
12:45	SEN III	B	ST	91751
13:15	HGR II	D	ST	91752
14:00	SEN II	A	ST	91753
14:30	HGR	A/S	ST	91754
	WDSF World Open / DTV-Rangliste			

– Fortsetzung nächste Spalte–

**42103 Wuppertal**  
– Fortsetzung –

Trainingskostenzuschuss  
WDSF World Open Latein:  
1. Platz 800,- €  
2. Platz 700,- €  
3. Platz 600,- €  
4. Platz 500,- €  
5. Platz 400,- €  
6. Platz 300,- €  
je Paar

HGR IIC	ST	91755
15:00 SEN III	C ST	91756
15:30 SEN I	A/S ST	91757
	WDSF Open / DTV-Rangliste	
16:30 HGR II	A LAT	91758
	HGR II C LAT	91759
17:00 HGR II	D LAT	91760
17:15 SEN III	A ST	91761
	SEN III D LAT	91762
18:00 HGR II	B ST	91763
	SEN III C LAT	91764

11. Juli

**38518 Gifhorn**

Kötnerstr. 2  
Dorfgemeinschaftshaus  
05371 6667

TSA d. SV Triangel e.V.  
Gesamtes Turnier abgesagt!  
**LM Niedersachsen**  
**SEN IV**  
2020 im Rahmen Turnier-  
wochenende SEN IV nur NTV,  
andere Klassen offen DTV  
Infos zu aktuellen Startzeiten  
auf [www.svtriangel.com](http://www.svtriangel.com)  
Startgebühr je 5,- €/Paar

14x10	12:00	SEN II	D	ST	92503
	12:30	SEN III	C	ST	92504
	13:00	SEN I	C	ST	92505
	14:00	SEN I	C	ST	92506
	15:00	SEN IV	B	ST	92507
	15:00	SEN IV	A	ST	92508
	16:00	SEN IV	S	ST	92509

**46149 Oberhausen**

Brinkstr.31  
Clubheim  
0208 650365

TC Royal Oberhausen e.V.  
Tanztag  
Startgebühr je 5,- €/Paar

15x10	10:00	SEN I	D	ST	92327
	11:00	SEN I	C	ST	92328
	12:00	SEN I	B	ST	92329
	13:00	SEN I	A	ST	92330
	14:00	SEN II	D	ST	92331
	15:00	SEN II	C	ST	92332
	16:00	SEN II	B	ST	92333
	17:00	SEN II	A	ST	92334

**93059 Regensburg**

Schopperplatz 6  
017674101692

TSA d.  
Regensburger  
Turnerschaft e.V.  
Bayernpokal  
KIN/JUN I/ JUN II/ JUG  
D- u. C-Klassen

18x12	10:00	KIN I/II	D	ST	87691
		KIN I/II	C	ST	87692
		KIN I/II	D	LAT	87693
		KIN I/II	C	LAT	87694
		JUN I	D	ST	87695
		JUN I	C	ST	87696
		JUN I	B	ST	87697
		JUN I	D	LAT	87698
		JUN I	C	LAT	87699
		JUN I	B	LAT	87700
		JUN II	D	ST	87701
		JUN II	C	ST	87702
		JUN II	B	ST	87703
		JUN II	D	LAT	87704
		JUN II	C	LAT	87705
		JUN II	B	LAT	87706
		JUG	D	ST	87707
		JUG	C	ST	87708
		JUG	B	ST	87709
		JUG	A	ST	87710
		JUG	D	LAT	87711
		JUG	C	LAT	87712
		JUG	B	LAT	87713
		JUG	A	LAT	87714

12. Juli

**38518 Gifhorn**

Kötnerstr. 2  
Dorfgemeinschaftshaus  
05371 6667

TSA d. SV Triangel e.V.  
Gesamtes Turnier abgesagt!  
Infos zu aktuellen Startzeiten  
auf [www.svtriangel.com](http://www.svtriangel.com)  
Startgebühr je 5,- €/Paar

14x10	12:00	SEN II	C	ST	92510
	13:00	SEN III	C	ST	92511
	13:30	SEN II	B	ST	92512
	14:30	SEN III	A	ST	92513
	15:30	SEN III	S	ST	92514
	16:00	SEN II	S	ST	92515

**93059 Regensburg**

Schopperplatz 6  
017674101692

TSA d.  
Regensburger  
Turnerschaft e.V.  
Regensburger  
Tanzsporttage 2020  
Startgebühr je 5,- €/Paar

18x12	10:00	HGR	D	ST	87715
		HGR	C	ST	87716
		HGR	B	ST	87717
		HGR	A	ST	87718
		SEN II	B	ST	87719
		SEN II	A	ST	87720
		SEN III	C	ST	87721
		SEN III	B	ST	87722
		SEN III	A	ST	87723
		SEN III	S	ST	87724
		SEN IV	B	ST	87725
		SEN IV	A	ST	87726
		HGR	D	LAT	87727
		HGR	C	LAT	87728
		HGR	B	LAT	87729
		HGR	A	LAT	87730

Anzeige

**Gute Trainer – Bessere Leistungen**

**Tanzsporttrainer-Vereinigung**

Qualifizierte Trainer aus Ihrer Region finden Sie unter:

[www.tstvev.de](http://www.tstvev.de)

**Baden-Württemberg**

**Karlsruhe - Martin Buri**

Tanzsporttrainer – Tanzlehrer  
Privatstunden – Workshops – Lectures

Mobil: 0176-98437170  
E-Mail: [info@martin-buri.de](mailto:info@martin-buri.de)

**Thierry Ball**

Diplomierter Sportmental-Coach & Systemiker  
Mental-Coaching im Tanzsport  
Privatstunden – Workshops – Impulsvorträge

Telefon: 0173-3140674  
E-Mail: [kontakt@thierry-ball.de](mailto:kontakt@thierry-ball.de)  
[www.thierry-ball.de](http://www.thierry-ball.de)

**Hamburg**

**Christine Heitmann**

Deutsche Meisterin Standard  
mehrfache EM und WM-Finalistin  
Deutsche Vizemeisterin Profi Standard

Privatstd. – Lectures – Workshops  
Trainerin A

[www.christine-heitmann.de](http://www.christine-heitmann.de)  
E-Mail: [christineheitmann@gmx.de](mailto:christineheitmann@gmx.de)

**Nordrhein-Westfalen**

**Sybill Daute**

Weltmeisterin über 10 Tänze  
3-fache Worldcup-Siegerin über 10 Tänze  
3-fache Deutsche Meisterin über 10 Tänze  
WM-Finalistin Standard

Trainerin – A

Mobil: 0151-41904835  
E-Mail: [sybill.daute@gmx.de](mailto:sybill.daute@gmx.de)

**Schleswig-Holstein**

**Tanja Larissa & Thomas Fürmeyer**

mehrfache Deutsche- und Europameister Professional  
Trainer A DOSB/DTV, WR S/WDSF  
[www.fuermeyer.de](http://www.fuermeyer.de)

Mobil: 0172-9779033  
E-Mail: [Thomas.Fuermeyer@t-online.de](mailto:Thomas.Fuermeyer@t-online.de)

**In diese Rubrik werden Trainer von  
Mitgliedsvereinen des DTV aufgenommen.**



### 18. Juli

<b>46117 Oberhausen</b> Wittekindstr. 47 Clubheim TTC Oberhausen 0208 74152451	TTC Oberhausen e.V. Senioren Lateinmeeting Zeitplan wird nach Meldeschluss veröffentlicht Startgebühr je 6,- €/Paar	17x12	12:00	SEN I D LAT	92335
				SEN I C LAT	92336
				SEN I B LAT	92337
				SEN I A LAT	92338
				SEN I S LAT	92339
				SEN II D LAT	92340
				SEN II C LAT	92341
				SEN II B LAT	92342
				SEN II A LAT	92343
				SEN II S LAT	92344
<b>50829 Köln-Vogelsang</b> Venloer Str. 1031 Clubhaus 0221 502455	TTC Rot-Gold Köln e.V. 18. Kölner Sommertanzsporttage Zweiflächenturnier S-Klassen tanzen auf einer großen Fläche Aktuelle Startzeiten nach Meldeschluss auf www.ttcrotgoldkoeln.de Startgebühr je 5,- €/Paar	13x11	12:00	SEN III D ST	92419
				SEN III C ST	92420
				SEN III B ST	92421
				SEN III A ST	92422
				SEN IV B ST	92423
				SEN IV A ST	92424
			15:00	HGR D LAT	92425
				HGR C LAT	92426
				HGR B LAT	92427
				HGR A LAT	92428
				SEN III S ST	92429
				SEN IV S ST	92430
<b>97082 Würzburg</b> Mergentheimer Str. 15 0931 75660	TC Rot-Gold Würzburg e.V. Startgebühr je 5,- €/Paar	17x10	11:00	JUG D ST	91686
				JUG D LAT	91687
				HGR C ST	91688
				HGR C LAT	91689
				HGR B ST	91690
				HGR B LAT	91691
				HGR A ST	91692
				HGR II B LAT	91693
				HGR A LAT	91694
				HGR II A LAT	91695



**SABEA**  
DESIGN  
BERLIN · DELMENHORST

• **STÄNDIG NEUE KLEIDER ZUR AUSWAHL** •  
 • **ANFERTIGUNG VON HOCHWERTIGER TURNIERGARDEROBE** •

sabine schillak      beate wick  
 +49 (30) 64093510      +49 (4221) 9731494  
[info@sabea-design.de](mailto:info@sabea-design.de) · [www.sabea-design.de](http://www.sabea-design.de)

### 19. Juli

<b>50829 Köln</b> Venloer Str. 1031 Clubhaus 0221 502455	TTC Rot-Gold Köln e.V. 18. Kölner Sommertanzsporttage Zweiflächenturnier S-Klassen tanzen auf einer großen Fläche Aktuelle Startzeiten nach Meldeschluss auf www.ttcrotgoldkoeln.de Startgebühr je 5,- €/Paar	13x11	10:00	SEN III D ST	92431
				SEN III C ST	92432
				SEN III B ST	92433
				SEN III A ST	92434
				SEN IV B ST	92435
				SEN IV A ST	92436
			13:00	HGR D LAT	92437
				HGR C LAT	92438
				HGR D ST	92439
				HGR C ST	92440
				SEN III S ST	92441
				SEN IV S ST	92442
<b>97082 Würzburg</b> Mergentheimer Str. 15 0931 75660	TC Rot-Gold Würzburg e.V. Startgebühr je 5,- €/Paar	17x10	11:00	JUG D ST	91676
				JUG D LAT	91677
				HGR C ST	91678
				HGR C LAT	91679
				HGR B ST	91680
				HGR B LAT	91681
				HGR A ST	91682
				HGR II B LAT	91683
				HGR A LAT	91684
				HGR II A LAT	91685



**WWW.RALF BURK.DE**  
 Atelier - 35390 Giessen - Tel. + Fax. 0641/31629

### 25. Juli

<b>77815 Bühl</b> Europaplatz Bürgerhaus Neuer Markt 07223 2830141 oder 0162 7121107	TurniertanzClub Bühl e.V. TBW-Trophy Startgebühr je 5,- €/Paar	15x10	09:00	HGR II D LAT	90935
				HGR II C LAT	90936
				HGR II D ST	90937
				HGR II C ST	90938
				HGR D LAT	90939
				HGR C LAT	90940
				HGR D ST	90941
				HGR C ST	90942
				HGR II B LAT	90943
				HGR II A LAT	90944
				HGR B ST	90945
				HGR A ST	90946
				HGR B LAT	90947
				HGR A LAT	90948
	HGR II B ST	90949			
	HGR II A ST	90950			



**DANCE VIBES BERLIN** by *BVG*

Atelier Britta Gericke  
 Neubauernweg 9a  
 15366 Hoppegarten  
 Telefon: +49 3342 423 85 64

[www.dancevibes-berlin.de](http://www.dancevibes-berlin.de)  
 Besuchen Sie unseren Online-Shop!

25. Juli

**83022 Rosenheim**  
Stemplerstr.  
Luitpoldhalle  
(neben Hallenbad)  
08031 235959

Club des Rosenheimer  
Tanzsports e.V.  
Bavarian Dance Days,  
LTVB-Bayernpokal und  
Rosenheimer InnPokal  
3-Flächen-Turnier  
Alle Doppelstarts werden  
möglich sein, daher bitte  
entsprechend anmelden  
Endgültiger detaillierter  
Zeitplan ab Donnerstag,  
23.07.20 unter  
www.crt-ro.de  
Startgebühr je 7,- €/Paar

18x11 PVC	09:00	SEN IV B ST	89239
		SEN III D ST	89240
		HGR II D ST	89241
	09:15	SEN IV A ST	89242
		HGR D ST	89243
	09:45	SEN II A ST	89244
		HGR C ST	89245
		SEN II D ST	89246
	10:15	HGR II B ST	89247
	10:30	HGR II A ST	89248
		SEN IV D ST	89249
		SEN I D ST	89250
	11:15	SEN III A ST	89251
		SEN III B ST	89252
		SEN II C ST	89253
	12:45	HGR B ST	89254
		SEN II B ST	89255
		HGR II C ST	89256
	13:45	SEN I B ST	89257
		SEN IV C ST	89258
		SEN I C ST	89259
	14:15	SEN I A ST	89260
	14:45	HGR A ST	89261
		SEN III C ST	89262
	16:00	SEN II B LAT	89263
		SEN III D LAT	89264
		HGR II D LAT	89265
	16:15	SEN I C LAT	89266
		HGR D LAT	89267
	16:45	HGR B LAT	89268
	17:30	SEN I B LAT	89269
		SEN III C LAT	89270
		HGR II C LAT	89271
	18:00	SEN I D LAT	89272
	18:15	SEN III A LAT	89273
		SEN II C LAT	89274
		SEN II D LAT	89275
	18:45	SEN II A LAT	89276
	19:15	SEN I A LAT	89277
		HGR C LAT	89278
	19:45	HGR II A LAT	89279
		HGR II B LAT	89280
	20:15	HGR A LAT	89281
		SEN III B LAT	89282

26. Juli

**77815 Bühl**  
Europaplatz  
Bürgerhaus Neuer Markt  
07223 2830141

TurnierTanzClub Bühl e.V.  
TBW-Trophy  
Startgebühr je 5,- €/Paar

15x10	09:00	HGR II D LAT	90951
		HGR II C LAT	90952
	10:00	HGR II D ST	90953
		HGR II C ST	90954
	11:00	HGR D LAT	90955
		HGR C LAT	90956
	12:15	HGR D ST	90957
		HGR C ST	90958
	13:30	HGR II B LAT	90959
		HGR II A LAT	90960
	14:30	HGR B ST	90961
		HGR A ST	90962
	15:45	HGR B LAT	90963
		HGR A LAT	90964
	17:00	HGR II B ST	90965
		HGR II A ST	90966

**83022 Rosenheim**  
Stemplerstr.  
Luitpoldhalle  
(neben dem Hallenbad)  
08036 9098187

Club des  
Rosenheimer Tanzsports  
e.V. Bavarian Dance Days,  
LTVB-Bayernpokal und  
Rosenheimer InnPokal  
3-Flächen-Turnier  
Alle Doppelstarts werden  
möglich sein, daher bitte  
entsprechend anmelden!  
Endgültiger detaillierter  
Zeitplan ab Donnerstag,  
23.07.20 unter  
www.crt-ro.de online  
Startgebühr für  
HGR u. SEN je 7,- €/Paar

18x11 PVC	09:00	SEN I B LAT	90381
		JUN II D LAT	90382
		Bayernpokal	
		KIN I/II D LAT	90383
		Bayernpokal	
	09:30	JUG B LAT	90384
		SEN II D LAT	90385
		Bayernpokal	
		JUG D LAT	90386
		Bayernpokal	
	09:45	HGR B LAT	90387
		Bayernpokal	
		KIN I/II C LAT	90388
		Bayernpokal	
		JUN I D LAT	90389
		Bayernpoakl	
	10:30	SEN I D LAT	90390

– Fortsetzung nächste Spalte –

83022 Rosenheim  
– Fortsetzung –

10:45	JUG A LAT	90391
10:45	JUN I C LAT	90392
	Bayernpokal	
11:15	HGR A LAT	90393
	Bayernpokal	
	JUG C LAT	90394
	Bayernpokal	
	HGR D LAT	90395
	Bayernpokal	
11:45	SEN II B LAT	90396
	Bayernpokal	
	JUN II C LAT	90397
	Bayernpokal	
12:15	JUN I B LAT	90398
	SEN I C LAT	90399
12:30	SEN I A LAT	90400
12:30	HGR C LAT	90401
	Bayernpokal	
13:00	JUN II B LAT	90402
	SEN II C LAT	90403
	Bayernpokal	
13:30	SEN II A LAT	90404
	Bayernpokal	
14:15	HGR B ST	90405
	Bayernpokal	
	KIN I/II D ST	90406
	Bayernpokal	
	SEN I D ST	90407
	JUN II D ST	90408
	Bayernpokal	
14:30	SEN I B ST	90409
	SEN I C ST	90410
	JUG D ST	90411
	Bayernpokal	
15:00	SEN II A ST	90412
	Bayernpokal	
	JUN I D ST	90413
	Bayernpokal	
	KIN I/II C ST	90414
	Bayernpokal	
	JUN II C ST	90415
	Bayernpokal	
15:15	HGR A ST	90416
	Bayernpokal	
	JUN I C ST	90417
	Bayernpokal	
	JUG C ST	90418
	Bayernpokal	
15:45	SEN II C ST	90419
	Bayernpokal	
	HGR D ST	90420
	Bayernpokal	
16:00	SEN I A ST	90421
	HGR C ST	90422
	Bayernpokal	
16:30	SEN II B ST	90423
	Bayernpokal	
	SEN III D ST	90424
	SEN II C ST	90425
17:30	SEN III A ST	90426
	SEN III B ST	90427
	SEN II D ST	90428
	Bayernpokal	

Turniere TAF

18. Juli

**93138 Lappersdorf**  
Regensburger Str. 45 B  
ADTV Tanzschule Schick

ADTV Tanzschule Schick  
**TAF Süddeutsche Meisterschaft**  
**Discofox 2020**  
Ansprechpartner: Michael Schick  
Telefon: 0941-83056990  
E-Mail: michael@schick-tanzen.de  
http://www.schick-tanzen.de  
Tanzfläche: 11x7

**Disziplin:**  
Discofox  
**Klassen:**  
Frei, Sichtung, Klassen C, B, A, S  
**Kategorie:**  
Paare  
**Altersgruppe:**  
Junioren Discofox, Erwachsene,  
Erwachsene 2, Erwachsene 3



Anzeige

## Tanzsport-Trainer mit A-Lizenz

### Klaus Genterczewsky

Kurfürstenstraße 58-60 Mobil: 0179-3238036  
56068 Koblenz klausgenterczewsky@hotmail.com

### Oliver Kästle

Telefon: 0221-544781  
– Diplomsportlehrer DSHS – E-Mail: okaestle@t-online.de  
In der Lößbörde 12, 50859 Köln www.profitanzen.de

**Udo und Ute Rosanski** Mobil: 0151-127816-50 (Ute) – 49 (Udo)  
13581 Berlin Telefon: 030-35139955  
E-Mail: u.rosanski@t-online.de Telefax: 030-35130529

**Udo Schmidt** Telefon: 02333-973915  
Willringhauser Straße 6 Telefax: 02333-973916  
58256 Ennepetal www.tanzen-ist-musik.de

**Anne-Lore Zimmermann** Mobil: 01522 8736019  
Feldenkrais Pädagogin www.freedom-of-movement.de  
83410 Laufen/Bayern www.dancesmartnow.com



## Fachorgan des Deutschen Tanzsportverbandes e.V. im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)

**Herausgeber:** Deutscher Tanzsportverband e.V.  
Adresse siehe rechts auf dem Rand | E-Mail: tanzspiegel@tanzsport.de  
ISSN 0931-5640  
Kontoinhaber: Deutscher Tanzsportverband e.V.  
IBAN: DE08 5065 2124 0034 1166 24 BIC: HELADEF1SL

**Geschäftsführerin:** Ute Hillenbrand  
**DTV-Pressesprecherin:** Gaby Michel-Schuck  
**Chefredaktion:** Sandra Schumacher  
**Anzeigenverwaltung:** Miriam Schöpp

### Ausschuss für Öffentlichkeitsarbeit

**Baden-Württemberg:** Lars Keller, Tel.: 0711-34238310, Mobil: 0170-2939122, E-Mail: keller@tbw.de

**Bayern:** Mila Scibor, Mobil: 0177-6872577, E-Mail: presssprecher@ltvb.de

**Berlin:** Nils Bengler, E-Mail: nils.bengler@tv-berlin.de

**Brandenburg:** Helmut Lindmair, Mobil: 0160-96729688, E-Mail: pressewart@tanzsport-brandenburg.de

**Bremen:** Ralf Hertel, Tel./Fax: 04743-949928, Mobil: 0160-3548206, E-Mail: presse@tvbremen.de

**Hamburg:** Stefanie Nowatzky, Mobil: 0171-7474883, E-Mail: stefanie.nowatzky@hatv.de

**Hessen:** Cornelia Straub, Tel.: 06074-90362, Mobil: 0172-6731997, E-Mail: cornelia.straub@gmx.com

**Mecklenburg-Vorpommern:** Mario Wittkopf, Mobil: 0170-7529267, E-Mail: mario.wittkopf@t-online.de

**Niedersachsen:** Martina Lotsch, Mobil: 0172-5248673, E-Mail: presssprecher@ntv-tanzsport.de

**Nordrhein-Westfalen:** Volker Hey, Tel.: 0211-6025348, Mobil: 0173-4140316, E-Mail: volker.hey@tnw.de

**Rheinland-Pfalz:** Christine Reichenbach, Tel.: 06307-9126827, Mobil: 0160-91077000, E-Mail: presse@tanzen-in-rlp.de

**Saarland:** Oliver Morguet, Tel.: 06831-122597, Mobil: 0170-2836835, E-Mail: oli.morguet@t-online.de

**Sachsen:** Rebecca Unger, Mobil: 0177-4803132, E-Mail: pressewart@faszination-tanzen.de

**Sachsen-Anhalt:** Jette Schimmel, Tel.: 0345-5604202, Mobil: 0151-50407545, E-Mail: jette.schimmel@yahoo.de

**Schleswig-Holstein:** Dr. Bastian Ebeling, Mobil: 0176-48101293, Fax: 03212-1086862, E-Mail: ebeling@tanzen-in-sh.de

**Thüringen:** N. N.

**Deutscher Rock'n'Roll- und Boogie Woogie Verband e.V.:** Rüdiger Menken, Tel.: 035205-74489, Mobil: 0173-6861735, E-Mail: vizepraesident@drbv.de

**Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport e.V.:** Sigrid Klemenz, Mobil: 01578-0481123, E-Mail: presssprecher@dvg-tanzsport.de

**Deutscher Twirling-Sport-Verband e.V.:** Ann-Kristin Hildenhagen, E-Mail: pressereferent@twirling.de

**Deutscher Verband für Equality-Tanzsport e.V.:** Henry Döllitzsch, E-Mail: henry.doellitzsch@equalitydancing.de

**Bundesverband für karnevalistischen Tanzsport in Deutschland e.V.:** Michael Danz, Tel.: 0361-3450085, E-Mail: danz@tanzsport-karnevaldeutschland.de

**Bundesverband für Country- & Westertanz Deutschland e.V.:** N. N., E-Mail: pressewart@bfcw.com

**Bundesverband für Seniorentanz e.V.:** Geschäftsstelle, Tel.: 0421-441180, E-Mail: verband@seniorentanz.de

**TAF Germany e.V.:** Alexander Ratkovic, Tel.: 0711-9371926, E-Mail: alexander@taf-germany.de

**American Football Verband Deutschland e.V.:** Robert Huber, Tel.: 06104-4099092, E-Mail: r.huber@afvd.de

**Tanzsporttrainer-Vereinigung e.V.:** Stephan Frank, Mobil: 0172-7888338, E-Mail: coach@holocoach.de

**Vertreter der DTSJ:** Eva Maria Sangmeister, E-Mail: eva.sangmeister@btsj.de

**Beauftragter für das Internet:** Tobias Hock, Tel.: 0241-92042682, E-Mail: hock@tanzsport.de

### DTV-Präsidium

**Präsidentin:** Heidi Estler, Mobil: 0172-9351531, E-Mail: estler@tanzsport.de

**Vizepräsident:** Thomas Wehling, Mobil: 0151-52557175, E-Mail: wehling@tanzsport.de

**Vizepräsident:** Dr. Tim Rausche, Mobil: 0151-25345900, E-Mail: rausche@tanzsport.de

**Schatzmeister:** Markus Sónyi, Mobil: 0171-7523259, E-Mail: sonyi@tanzsport.de

**Sportwart:** Michael Eichert, Mobil: 0172-3554673, E-Mail: eichert@tanzsport.de

**Lehrwartin:** Birgit von Daake, Tel.: 05161-945555, E-Mail: vonDaake@tanzsport.de

**Pressesprecherin:** Gaby Michel-Schuck, Mobil: 0170-1874555, E-Mail: michel@tanzsport.de

**Jugendwartin:** Sandra Bähr, Mobil: 0173-5850200, E-Mail: baehr@tanzsport.de

**Vertreter der Fachverbände:** Falk Scheibe-In der Stroth, Mobil: 0160-5511453, E-Mail: scheibeinderstroth@tanzsport.de

**Geschäftsführerin:** Ute Hillenbrand, Tel.: 069-677285-33, Fax.: 069-677285-30, E-Mail: hillenbrand@tanzsport.de

**Design:** Currydesign | Uwe Möller | Karlsruhe

**Layout & Herstellung:** Quintana GmbH | Cuxhaven

**Druck & Verarbeitung:** Henrich Druck + Medien GmbH | Frankfurt

## Deutscher Tanzsportverband e.V. gegr. 1921

Fachverband für Tanzsport im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)

Geschäftsstelle:

Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 677285-0  
Telefax: 069 677285-30  
E-Mail: dtv@tanzsport.de  
http://www.tanzsport.de

Bürostunden:

Mo.–Do. 9.00 bis 16.00 Uhr  
Fr. 9.00 bis 15.00 Uhr



Die Verwendung des Logos, so wie es ist, ist allen Mitgliedsvereinen im DTV gestattet. Eine Veränderung an den Logos oder ein Ein-/Umbau für den Verein oder ähnliches ist nicht gestattet.

### Anzeigen und Erscheinungsweise

Z. Zt. gültige Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1.1.2019 für die Gesamtausgabe.

Anzeigenpreise für die Gebietsausgaben auf Anfrage.

Preise für Kleinanzeigen (netto zzgl. gesetzl. MwSt.)

- je angefangene Zeile 15,50 €
- Chiffre-Anzeige je angefangene Zeile 18,00 €
- Die Zuschriften auf Chiffre-Anzeigen werden kostenlos zugesandt.

Der Tanzspiegel erscheint monatlich und kommt am 25. des Vormonats zum Versand.

### Redaktions- und Anzeigenschluss

5 Wochen vor dem Versandtermin.

### Abonnement

Inland – Bezugspreis jährlich: 40,00 €  
inkl. Postzustellung durch Postzeitungsverband.  
Ausland – Bezugspreis jährlich: Europa: 55,00 €  
Übersee: 68,00 €  
inkl. Versandkosten. Versand ins Ausland nur gegen Vorkasse.

### Kündigungsrfrist

3 Monate vor Jahresende.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion gestattet. Einsender von Manuskripten, Briefen u. ä. erklären sich mit redaktioneller Bearbeitung einverstanden. Einzelne Beiträge müssen nicht in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Die Redaktion haftet nicht für unverlangte Einsendungen.



27 Teilnehmer aus ganz Deutschland haben sich beim Online-Training von Emanuil Karakatsanis eingewählt.  
Foto: Robert Soencksen

Tanztrainer Emanuil Karakatsanis und seine Seniorenpaare trotzten dem Corona-Virus mit einer virtuellen Trainingseinheit

# Ein Virus kann Tänzer nicht stoppen

*Corona hat unser tägliches Leben total umgekrempelt. Besonders die Tanzsportler sind davon betroffen, denn nur wenige haben noch die*

*Möglichkeit, ihre Trainingsräume zu nutzen. Da kommt die Idee, eine Sporteinheit per Video-Konferenz in den Wohnzimmern der Teilnehmer abzuhalten, gerade richtig. Wie das funktionieren kann, zeigen Tanztrainer Emanuil Karakatsanis und sein „Seniorenkader“.*

„Jetzt seid ihr gut aufgewärmt, wenn wir gleich die erste Endrunde tanzen“, sagt Emanuil Karakatsanis und erntet heiteres, virtuelles Gelächter. Der Tanztrainer aus dem baden-württembergischen Weinheim hat heute eine kreative Form des Trainings gewählt: Da aufgrund der Corona-Pandemie gerade keine öffentlichen Tanzstunden stattfinden dürfen, setzen er und seine „Seniorenkader“-Paare, von denen die meisten in den Altersgruppen II und III starten und somit zur Risikogruppe gehören, auf eine Gruppenstunde per Video-Konferenz. 27 Verbindungen werden auf dem Bildschirm angezeigt – das sind genauso viele, wie die EU Staaten zählt. Aus ganz Deutschland haben sich die Teilnehmer in diese Video-Tanzstunde eingewählt – auch wenn einige von ihnen noch ein wenig Hilfe in Sachen digitaler Technik benötigen. „Emi, wie geht das, ich seh’ dich nicht?“, erklingt es von manchem Screen. Aber mit ein bisschen Unterstützung durch alle Beteiligten klappt das digitale Training recht schnell.

„...und zwei, drei, vier...“ – wie bei seinem analogen Unterricht gibt Emi seine Anweisungen für die korrekte Ausführung der Samba-Grundtechnik. Und in einem gewissen Rahmen kann er die umgesetzten Aktionen sogar über die Bildschirme überprüfen und gegebenenfalls korrigieren. Wischer, Stationary und Bota Fogo sind die Grundbewegungen, die Emi mit allen detailliert bearbeitet. Ein etwas eingeschränktes Angebot, da der Raum, den die meisten Teilnehmer zur Verfügung haben, auf wenige Quadratmeter begrenzt ist – andere Schritte oder Figuren sind da nur schwer umzusetzen. Trotzdem sind alle Teilnehmer mit Begeisterung dabei.

Nachdem die Corona-Pandemie den öffentlichen Sportbetrieb komplett lahmgelegt hat, freuen sich die in der bewe-

gungslosen Zeit bereits leicht eingerosteten Tänzer besonders über das gemeinsame Training und die kontrollierte Bewegung. Zudem sind sie hochmotiviert, sich weiterhin fit zu halten, um nach der Krise ihrem Hobby gut vorbereitet wieder nachgehen zu können.

Das Fazit? „Das hat echt Spaß gemacht“, „War echt klasse“ und „Bin komplett begeistert“, meinen die Teilnehmer. Und was sagt Trainer Emanuil Karakatsanis dazu? „Was machen Latein-Senioren während Corona? Eine Zoom-Einheit mit Samba-Basics! Ihr seid echt alle verrückt – es hat so viel Spaß gemacht!“ Na, dann steht weiteren Folgen der spannungsvollen Serie „Emi und die Senioren“ ja nichts mehr im Wege...

Robert Soencksen



# OHNE STREUVERLUST

Anzeigen im **tanzspiegel** erreichen  
Ihre Zielgruppe garantiert.

Sprechen Sie mit uns: Gerne informieren  
und beraten wir Sie persönlich.

Deutscher Tanzsportverband e. V.  
Telefon 069 677285-44  
E-Mail: [tanzwelt@tanzsport.de](mailto:tanzwelt@tanzsport.de)

Anzeigenformate, Termine, Preise  
und technische Informationen  
finden Sie online unter:

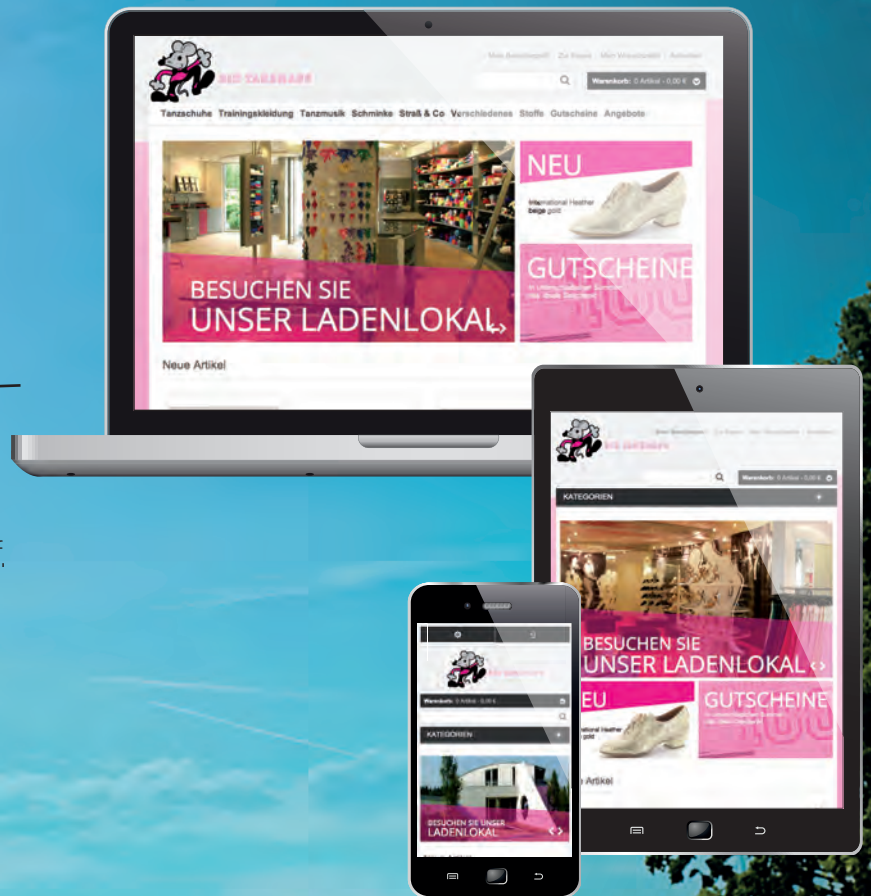
[www.tanzsport.de  
/presse/tanzspiegel/mediadaten](http://www.tanzsport.de/presse/tanzspiegel/mediadaten)



Schuhe . Kleidung . Strass  
Stoffe . Schminke . Zubehör etc.

**Viele neue Angebote unter  
www.Tanzmaus.de**

und in unserem Ladenlokal in Düsseldorf.  
Eigene Parkplätze direkt vor der Tür.



# IHR PROFI FÜR TANZSPORT- BEDARF



## DIE TANZMAUS