

TSTV Trainerfortbildung Breitensport Bad Kissingen 2008

(Bericht von Michael Fischer)

Am Wochenende 09./10. August 2008 bot die TSTV im Rahmen des traditionellen Tanzsporttrainerseminars in Bad Kissingen wieder eine äußerst interessante Fortbildung für Trainer C Breitensport. Nach einer kurzen Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung des Wochenendprogramms begann die Fortbildung mit einem überfachlichen Referat über das Thema „Sportmedizin – Erste Hilfe im Tanzsport“. Dieses Thema ist von besonderer Bedeutung, da alle Unterrichtsleitende in diesem Zusammenhang eine besondere Verantwortung tragen. Als überaus kompetenten Fachreferenten konnte die TSTV den Verbandsarzt des TSH Herrn Dr. med. Tim Rausche gewinnen, der in einer auch für Laien verständlichen Sprache sehr anschaulich Empfehlungen gab, wie in einem Notfall vorzugehen ist.

Sportmedizin – Erste Hilfe im Tanzsport (Dr. med. Tim Rausche – Internist/Kardiologe und Notfallmediziner):



Das Thema Sportmedizin und Erste Hilfe gehört bereits in der Ausbildung zu den wichtigen überfachlichen Lehrinhalten der Trainerausbildung. Als Referenten zu diesem Lehrbereich empfehlen sich Sportärzte mit entsprechender Erfahrung. Die Aufgabe der Sportärzte im Bereich Tanzsport umfasst unter anderem Tauglichkeitsuntersuchungen, sportmedizinische Betreuung, Schulung und Weiterbildung sowie Antidoping. Als Trainer/innen sollten wir im Rahmen unserer Möglichkeiten darauf achten, dass die Unterrichtsteilnehmer die notwendige Tauglichkeit für die Ausübung unseres Sports haben. Es empfehlen sich bei Freizeit- und Breitensportlern bis ca. 35 Jahre bei Beschwerdefreiheit einfache Kontrolluntersuchungen alle

2-4 Jahre. Bei älteren Personen empfiehlt sich eine erweiterte Kontrolluntersuchung mit Diagnostik der Organsysteme und Belastungs-EKG alle 2 Jahre. Bei älteren Breitensportlern mit mehr als 6 Stunden Training pro Woche, Leistungssportlern bzw. Gesundheitssportlern ist eine jährliche umfassende Kontrolluntersuchung sinnvoll.

Sportverletzungen kann man durch vernünftiges Aufwärmen, Stretching, sowie keine Überforderung und einem „Cool Down“ vorbeugen. Nicht zu unterschätzen sind auch die notwendigen Ruhepausen und Regenerationsphasen.

Das Aufwärmen dient der Herstellung einer optimalen körperlichen Verfassung vor dem Training oder Wettkampf. Der optimale Zeitpunkt für den Beginn des Aufwärmens sind ca. 15 Minuten vor der Belastung. Ein richtiges Aufwärmen wirkt bis zu 30 Minuten.

Das Stretching dient der Erweiterung des Gelenkigkeitsbereichs.

Das „Cool Down“ dient der Verbesserung des Abbaus von Stoffwechselprodukten, die bei der Leistungserbringung entstehen und hilft beim Herunterfahren des Kreislaufs.

Nach § 323c StGB ist die Erste (Laien) Hilfe ist für jeden Bürger verpflichtend. Unterlassene Hilfeleistung ist strafbar. Es gilt jedoch: Selbstschutz geht vor Fremdschutz.

Folgende Schulungen zur Ersten (Laien) Hilfe sind zu unterscheiden: Sofortmaßnahmen am Unfallort (dauern i.d.R. 8 Stunden), Erste Hilfe Lehrgang (dauern i.d.R. 16 Stunden), spezielle Erste Hilfe Lehrgänge und Sanitätslehrgänge.

Es besteht die Pflicht, dass an jeder Sportstätte ein Erste Hilfe Kasten verfügbar ist. Für uns Unterrichtende empfiehlt es sich stets zu wissen, wo sich der nächste Erste Hilfe Kasten befindet. Erleidet eine oder mehrere Personen im Unterricht unvorhergesehen einen Unfall und die Benachrichtigung einer Notrufzentrale notwendig werden, so soll die Meldung nach folgendem Schema ablaufen:

1. **WO** ist es passiert
2. **WAS** ist passiert
3. **WANN** ist es passiert
4. **WIEVIELE** Personen sind verletzt
5. **WIE** sind sie verletzt
6. **FEUER** ausgebrochen? (betrifft mehr Kfz-Unfälle)
7. **WER** ist der Anrufer



Die Notrufzentralen erreicht man unter der international gültigen Notrufnummer 112.

Für uns Tanzsporttrainer/innen sind orthopädische Notfälle wie Brüche, Bänderrisse, Meniskusrisse, Bänderdehnungen Muskelzerrungen, Muskelrisse, Gelenk- und Kugelungen sowie Verstauchungen die am häufigsten im Unterricht oder Wettkampf auftretenden Sportverletzungen. Diese Verletzungen sind in der Regel erkennbar durch Funktionseinschränkungen der betroffenen Körperteile, Schmerzen mit Schockentwicklung, Blutungen (auch ins Gewebe) Schwellungen durch Blutungen und Ödem, Nerven- und Gefäßverletzungen und/oder Wundinfektion.

Als Aufsichtsperson ist der/die Trainer/in verantwortlich für den Ablauf der Ersten Hilfe. Er/Sie gibt die notwendigen Anweisungen und behält den Überblick. Alle anderen haben sich unterzuordnen.

Im Falle einer Sportverletzung ist die psychische Betreuung wichtig. Je nach Verletzung sollte gekühlt bzw. gewärmt, auf Cremes und Salben aber verzichtet werden. Die Betroffenen sollen sich in einer bequemen schmerzfreien Stellung hinlegen oder wenn dies nicht möglich ist hinsetzen. Wunden sind steril abzudecken. In keinem Fall sollen Auskugelungen oder Brüche in Eigenregie behandelt werden. Auch bei Hals- und Wirbelsäulenverletzungen gilt: nicht anfassen. Ausnahme hiervon gilt nur bei Herz- und Kreislaufstillstand.

Die Notrufzentrale ist schnellstmöglich unter der international gültigen Notrufnummer 112 zu informieren.

Bei Schnitt- und Stichwunden besteht die Erste Hilfe aus:

- Grobem Säubern der Wunde möglichst mit sterilem Wasser
- Steriles Abdecken der Wunde
- Bei starker Blutung ausreichender Druckverband
- Rasches Aufsuchen eines Arztes oder Krankenhauses

Bei Augen- oder augennahen Verletzungen besteht die Erste Hilfe aus:

- Steriles und dunkles Abdecken des betroffenen Auges
- Bei Verätzung schnelles Spülen mit Wasser (immer von der Nase nach außen!)
- Rasches Aufsuchen eines Arztes oder Krankenhauses

Bei Stromunfällen besteht die Gefahr von Herz-Rhythmusstörungen. In diesem Fall ist sofort der Notarzt zu alarmieren und die Reanimation einzuleiten.

Bei Verbrennungen besteht die Erste Hilfe aus:

- Bei Rötung und kleiner Fläche Kühlung der betroffenen Fläche. Die Kühlung kann mit kaltem Leitungswasser erfolgen. Eiswürfel in ein Handtuch einpacken, um Erfrierungen zu vermeiden. Niemals Cremes, Zucker, Salben, usw. verwenden!
- Nach dem Kühlen die Wunde steril abdecken
- Den Rest des Körpers warm halten
- Schocklage einnehmen lassen
- Bei Blasenbildung und großer Fläche sofort ins Krankenhaus

Neben den oben beschriebenen Notfällen können im Unterricht oder Wettkampf auch internistische Notfälle auftreten.

Dazu gehören Ausfälle in Verbindung mit Diabetes (Unter-/Überzuckerung). Es empfiehlt sich die Frage nach gesundheitlichen Besonderheiten vor Beginn des Unterrichts um entsprechend vorbereitet zu sein. Ein zu hoher Blutzucker wird durch Gabe des verordneten Medikaments reguliert. Sollte dieses nicht zur Verfügung stehen sofort Rettungsdienst alarmieren. Ein zu niedriger Blutzucker kann durch Gabe von Apfelsaft oder Traubenzucker usw. reguliert werden. Eventuell ist auch hier der Rettungsdienst zu alarmieren.

Bei Atemnot (Asthmaanfällen, Bronchitis, Herzschwäche Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Lungenkollaps) sollte sich die betroffene Person sofort mit leicht aufgerichtetem Oberkörper hinlegen. Bei Brustkorbverletzungen

wird die Seitenlagerung mit leicht seitlich aufgerichtetem Oberkörper empfohlen.

Bei Bauchraumverletzungen (Stumpfe Bauchverletzung, Blinddarmentzündung, Darmentzündung, Bauchorganentzündungen, usw.) empfiehlt sich die flache Lagerung mit angewinkelten Knien.

Ein Schock entsteht durch das Missverhältnis von zirkulierendem Blut mit dem Bedarf. Einen Schock erkennt man durch das Ansteigen der Pulsfrequenz bei nachlassendem Blutdruck. Es zeigt sich eine fahle Blässe manchmal in Verbindung mit einem Kollaps oder Ohnmacht. Bei Schock die betroffene Per-



son flach lagern und die Füße/Beine anheben.

Bei Ohnmacht mit guten Atmungs- und Kreislaufverhältnissen ist die stabile Seitenlagerung zu empfehlen. Wichtig hierbei ist vor allem das Überstrecken des Kopfes, um die Atemwege frei zu halten.

Bei Herz- Kreislaufstillstand ist sofort mit der Reanimation zu beginnen und der Notarzt zu alarmieren. Hier zählt jede Sekunde. Nicht erst lange nach Puls oder Atmung suchen oder den Druckpunkt zur Herzmassage suchen. Es ist möglichst rasch und zuerst (!) mit der Herzmassage zu beginnen. Nur bei länger dauernder Reanimation hilft die Beatmung. Eine erfolgreiche Laienreanimation erhöht die Überlebensrate um das 2-3 fache !

Die Ausführungen von Herr Dr. Rausche machte jedem noch einmal deutlich, wie wichtig das richtige Reagieren auf solche Notfälle ist und dass Fortbildung in diesem Bereich für jeden Verantwortlichen eine Pflicht darstellt.

Boogie-Woogie im Breitensport (Christian und Karin Punk):

Nach längerer Pause bot die TSTV wieder eine Fortbildung im Bereich Boogie-Woogie an. Als Fachreferenten konnten Christian und Karin Punk gewonnen werden, die in der Boogie-Szene einen hervorragenden Ruf genießen. Zu Beginn stellten die beiden Referenten die Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede zwischen Boogie und Jive heraus. Zu den Unterschieden gehört, dass der Boogie stets leicht im Knie getanzt wird, was das „erdverbundene“ Tanzen ermöglicht. Im Boogie gibt es auch keine übermäßigen Hüftaktionen. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Schritte auf „Rück“ und „Platz“ die gleiche Größe haben wie ein „Chasse“. Im Boogie werden die „Chasses“ eher vorwärts und rückwärts getanzt als seitwärts. Besonders großen Wert legen die Boogie-Tänzer/innen darauf, dass die Führungshände ruhig und möglichst auf Hüfthöhe gehalten werden. Im Boogie bleiben die Oberkörper ruhig und nur die Beine und Füße fliegen. Der Boogie lebt von Improvisation, deshalb gibt es keine feste, starre Technik, vieles ist erlaubt.



Im Einsteigerunterricht kann man mit dem sogenannten „Singletime“-Rhythmus beginnen. Dieser erlaubt das Tanzen der Einsteigerfiguren auch auf sehr schnelle Musik. Die nächste Steigerung ist der „Doubletime“-Rhythmus gefolgt vom „Triplettime“-Rhythmus wie im Jive.

Grundsätzlich kann man im Einsteigerbereich alle Einsteigerfiguren des Jives verwenden. Jedoch sollte man auf die Unterschiede zum Boogie achten (siehe oben).

Im zweiten Teil zeigten Christian und Karin zwei spektakuläre Boogie Figuren für fortgeschrittene Tänzer. Es waren dies Kicks in Promenadenposition mit Beinhaken und ein sogenannter „Drübersteiger“, bei dem der Herr

über die am Boden sitzende Dame steigt.

Das Üben machte allen viel Spaß und am Ende gelang allen Teilnehmern die Ausführung beider Figuren.

In den letzten 10 Minuten kam eine kurze Einweisung in die Musiktheorie des Boogie, da Musikinterpretation und das Vertanzen der Musik ein wichtiges Bewertungskriterium bei Boogie Turnieren darstellt. Bei der verwendeten Musik wird zwischen zwei unterschiedlichen Phrasenarten unterschieden: dem 12-taktigen Boogie- oder Blues-Schema und dem 8-taktigen Swing-Schema. Änderungen in der Tonhöhe sowie Wiederholungen von Melodieteilen geben Hinweise darauf, welches Schema bei einem Musikstück verwendet wird. Danach kann das Paar bereits im Voraus erkennen, wann die nächste Betonung in der Musik kommt und entsprechend Figuren, Stopps, Posen usw. einleiten, die perfekt zur Musik und in die Phrasierung passen. Nach der Theorie kam die Praxis und die Teilnehmer sollten feststellen zu welcher Phrasenart das vorgespielte Stück gehört. Auch hier verabschiedeten die Teilnehmer die beiden Referenten mit dem wohlverdienten Applaus.



Salsa im Breitensport (Astrid Lewrenz und Fredy Batista):

Astrid Lewrenz stellte zusammen mit ihrem Partner Fredy Batista die kubanische Variante (Casino Stil) der Salsa vor. Zunächst wurden noch einmal die Grundschriftmuster aus dem letzten Jahr wiederholt. Neu hinzu kamen die Laufschriffe „Pa'arriba“ und Pa'abajo“. Ebenfalls wiederholt wurden die Figuren „Guapea“, „Dile que no“ und „Setenta“. Neu hinzu kamen die Figuren „Dile que si“, „Enchufila/Enchufila doble“ sowie „Prima con la hermana“. Die Musik begeisterte auch diesmal wieder und lockte alle Teilnehmer auf die Tanzfläche. Es gab ausgiebig Gelegenheit zum Üben. Im zweiten Teil wurde das Erlernte in Form eines Kreistanzes (Rueda) in der Gruppe getanzt. Eingebaute Partnerwechsel lockerten den Unterricht auf und brachten den Teilnehmern viel Spaß. Gut vorbereitet ist die „Rueda de Casino“ für jede Breitensportgruppe eine Bereicherung des Tanzrepertoires. Astrid und Fredy verabschiedeten sich von den Teilnehmern mit einer kleinen Salsa-Show und erhielten dafür den wohlverdienten Applaus.



Brauchbare Figurenfolgen im Breitensport (Kai Dombrowski):



Für die Fortbildung im Bereich Standard-/Lateintänze im Breitensport verpflichtete die TSTV mit Kai Dombrowski einen erfahrenen Referenten, der schon in der Vergangenheit durch seinen Unterricht zu überzeugen wusste. Beginnend mit einem Technikteil bereitete er auf die folgenden Figuren vor und stellte überzeugend dar, dass auch im Breitensportbereich die Technik ihren Stellenwert hat. Schnell können auch Breitensportpaare durch einfache Technikübungen zu einem höheren Leistungsniveau gebracht werden. Nach dem Technikteil stellte Kai Dombrowski einfache aber sehr wirkungsvolle Breitensportfolgen in Rumba und Cha-Cha vor, die alle Teilnehmer begeisterten. Es ist geplant, diese Folgen auf der Webseite der TSTV detailliert zu veröffentlichen. Ein Blick auf die Webseite der TSTV lohnt sich also.

TSTV-Workshop für Partytänze / Beiträge aus dem Teilnehmerkreis:

Tanz des Jahres 2008 der Spreewaldschule Lübben (Erika Lehmann):

Auch in diesem Jahr bot die TSTV die Gelegenheit, eigene Beiträge vorzustellen. Erika Lehmann, Landesbeauftragte für Tanzen im Schulsport des LTV Brandenburg, brachte den Tanz des Jahres 2008 der Spreewaldschule Lübben mit. Dieser war eine Kooperation von Frau Lehmann mit ihren Schülern und stellte eine Zusammenfassung der Tanzgeschichte dar. Da die Original-Choreographie für den zeitlichen Rahmen des Lehrgangs zu umfangreich war, unterrichtete Frau Lehmann nur den ersten Teil der Choreographie. Beginnend mit einer Polonaise folgten Ausschnitte aus Menuett, Polka sowie Charleston. Wer an der kompletten Choreographie sowie Musik Interesse hat kann sich über den Landesverband an Frau Lehmann wenden und die Unterlagen sowie die Beschreibung und CD erwerben.

Fazit:

Auch dieses Jahr gelang es der TSTV wieder, ein sehr lehrreiches Fortbildungswochenende zu organisieren. Dazu kann man den Organisatoren nur danken. Eine Fortsetzung dieser Fortbildungsreihe im Rahmen des traditionellen TSTV Trainerseminars in Bad Kissingen ist auch im Interesse der Trainerkollegen/innen sehr wünschenswert. Bleibt zu hoffen, dass auch in Zukunft das Interesse an einer solchen Veranstaltung bestehen bleibt und die Teilnehmerzahlen weiter steigen.