

Rosenmontagstreff der TSTV am 15.02.2010 in Wiesbaden

Bewegungslehre – Gemeinsamkeiten der Standard- und lateinamerikanischen Tänze in Theorie und Praxis



Noch vor der offiziellen Eröffnung des neuen Clubheims stellte der TC Blau-Orange Wiesbaden dieses der Tanzsport-Trainer-Vereinigung zur Verfügung, um darin die alljährlich am Rosenmontag stattfindende überfachliche Lizenzerhaltsschulung durchzuführen.

Nachdem Thema und Referent bereits im vergangenen Jahr großen Anklang gefunden haben, lud die

TSTV in diesem Jahr nochmals Manfred Orth ein, um seine Ausführungen zum Thema Bewegungslehre fortzusetzen. Da nicht alle Teilnehmer auch im letzten Jahr dabei waren, begann es mit einer kurzen Wiederholung der wichtigsten Inhalte. Dabei wurde der Tanzsport unter vier Aspekten betrachtet:



1. Ursprung / Sport / Kunst

Betrachtet man die Ursprünge des Tanzsports, so hat sich dieser im Laufe der Zeit von der Kunst zum Sport hin entwickelt. Dadurch sind inzwischen Bewegungsvolumen zu sehen, die vor einigen Jahren noch unvorstellbar schienen. Allerdings besteht durch die immer weiter fortschreitende Perfektionierung von Bewegungsabläufen auch die Gefahr, dass dabei die Individualität eines Paares auf der Strecke bleibt.

2. Biomechanische Prinzipien

Zentraler Faktor hierbei ist die Effektivität einer Bewegung. Dazu kommen weitere Teilaspekte wie beispielsweise die Dynamik in verschiedenen Phasen der Bewegung, aus der sich ein Energieverlauf ergibt.

3. Bewegungslernen

Das Bewegungslernen hat die Automatisierung von Bewegungsabläufen zum Ziel. Untersuchungen zufolge sind etwa 100 gelungene Versuche notwendig bevor ein Bewegungsablauf automatisiert ist.

4. Technik

Die Technik bildet – wie in den meisten Sportarten auch – die zentrale Grundlage, auf der alles andere aufbaut. Dabei liegt das Ziel darin, die bestmögliche Ausführungsvariante einer Bewegung zu erreichen.

Zum Optimieren der tanzsportlichen Leistung sind folgende Komponenten von Bedeutung:

- Kraft
- Schnellkraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Motorische Lernfähigkeit
- Fertigniveau
- Kognitive Fähigkeiten
- Bereitschaft



Dass diese Prinzipien nicht nur für die Standard- und lateinamerikanischen Tänze zentrale Bedeutung haben, wurde mit Hilfe eines Videos von einer modernen Ballett-Performance beeindruckend veranschaulicht.

In der zweiten Hälfte des Lehrgangs durften die Teilnehmer selbst aktiv werden um so anhand einer typischen Schrittkombination im Slowfox (Federschritt, Linksdrehung, Federende) auszuprobieren, wie sich ein korrekter Bewegungsablauf auf die Durchgängigkeit der Bewegung auswirkt.

Um dies weiter zu verdeutlichen, hatte Manfred Orth seine Frau – eine Profi-Golferin – mitgebracht, mit der er die Gemeinsamkeiten des Bewegungsablaufs eines Golfschwungs zu einem Slowfox Federschritt demonstrierte. Leider fehlte am Ende die Zeit, noch auf die lateinamerikanischen Tänze einzugehen, aber vielleicht ergibt sich ja dazu ein anderes Mal noch die Gelegenheit.



Robert Panther

