

Rosenmontags-Workshop der TSTV e.V. mit HTV

Bewegungslehre: Gemeinsamkeiten der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze



„Warum lieben Sie Tanzen?“ - Das war die Eingangsfrage von beim schon traditionellen Workshop am Rosenmontag im Clubheim.

Und die über 70 teilnehmenden Trainerinnen und Trainer hatten bereit. Ergebnis: wir machen Sport mit Musik, wir machen Sport Freude an Bewegung.

Das zentrale Eingangsstatement von Manfred Orth war: Tanzen ist Und wie können wir Technik lernen? Die Lösung: durch ein Gedächtnis, Technik muss automatisiert werden und ständig Die Gemeinsamkeiten der Standard und Lateintänze stellt Manfred Aspekten dar:

- Grundlagen incl. Verhältnis Sport und Kunst
Für die Technik ist ein geschulter Körper erforderlich.
Tanzen ist eine verlaufsorientierte Sportart mit Tendenz zur Kunst.
- Biomechanische Prinzipien
Wichtigster Aspekt für die Trainer ist es, auf die Gesundheit der Paare zu achten, sie müssen die Tänzer „richtig“ hinstellen und entsprechend beraten.
- Bewegungslernen
Die Technik beschreibt Positionen im Raum, erst die Kinetik, also die Bewegung zwischen den Positionen, macht daraus eine Botschaft für den Betrachter.
Und die Qualität der Bewegung erklärt den Wert der Positionen.
- Technik
Die Technik spielt beim Tanzen eine dominante Rolle.
Die Füße sind die Verbindung zum Boden.
Zur Technik gehört auch das Atmen, denn ein guter Tänzer atmet auch gut, und ohne Atmen wirkt der Tänzer steif und mechanisch.



Diplomat-Trainer Manfred Orth des Blau-Orange Wiesbaden.

natürlich viele Antworten zu zweit und wir haben

eine „Technik-Sportart“. ausgeprägtes Bewegungsabrufbar sein.

Orth an vier wesentlichen

Nach dem theoretischen Einstieg ging es mit Manfred Orth in die Praxis mit dem Schwerpunkt „Bewegungslernen“ und alle waren voll dabei. Die praktischen Übungen zu diesem Punkt ergaben natürlich auch wieder wesentliche Erkenntnisse mit diesen Kernaussagen:

Balance ist ein aktiver, innerer Zustand, der immer wieder neu entsteht. Problem: durch falsch verstandene Technik geht das oft in die falsche Richtung, benutze die Instrumente in deinem Körper, präge dir die Bewegung ein und konzentriere dich darauf, übe immer wieder das Basisprinzip, Erlernen eines tiefen Verständnisses für den Ursprung der Bewegung (wo fängt ein Schritt an?, wo kommt die gute Bewegung her?)!



Und so könnten wir die Übungen und zentralen Aussagen von Manfred Orth noch weiter fortsetzen nach einem wirklich hervorragenden Workshop.

TSTV-Präsident „Sony“ Schöneberger und Organisator Niko Riedl nahmen den Wunsch der Trainerinnen und Trainer mit nach Hause, dieses Thema beim nächsten Rosenmontagstreff fortzusetzen, natürlich mit Manfred Orth.