



Stephan Frank
im Chat

So schnell wird etwas, was man in heute übertrieben erscheinendem Optimismus als einmalige Sache gesehen hat zu etwas, was eine Routine entwickelt.

Nach dem der Sommerkongress der TSTV vom Regentenbau in Zoom verlegt wurde, folgte das Herbstspecial und auch der Rosenmontagstreff in 2021 wird wohl zum größten Teil, je nach Gemütslage, entspannt zu Hause oder mit Hummeln im Hintern sich endlich wieder im Saal bewegen

zu dürfen, vor dem Bildschirm stattfinden.

Die Referenten sind routiniert Videos zu produzieren, vor der Kamera im leeren Saal eine Lecture zu halten und im Live Chat souverän Fragen zu beantworten.

Die TSTV ist routiniert Trainer zu akquirieren, Inhalte abzusprechen und bei jeglicher Organisation zu unterstützen. Chaträume einzurichten, Technischen Support zu leisten, Troubleshooting, Webseitengestaltung, Hotline, Moderation.

Die Teilnehmer sind routiniert den Videos aufmerksam zu folgen und im Gespräch mit den Referenten tieferes Verständnis auch ohne direkte Bewegungserfahrung zu bekommen

Herzlich Willkommen in der digitalen Tanzsportwelt. Was bleibt sind die Berichte zum Nachlesen, Reflektieren und Aufarbeiten. Und wer kann am besten über unsere fantastischen Referenten schreiben, als andere fachkundige Trainerkollegen:

Stephan Frank

Lecture: Horst Beer



Horst Beer mit
Vanessa Carolin Beer
Cha Cha (Choreographie
inspiriert durch Musik)

Cha Cha inspiriert durch Musik war das Thema von Horst Beer in seinem Video.

In seiner Einleitung ging er kurz auf die 4 Wertungskriterien ein. **Musik, Balancen - Partnering, Bewegungsabläufe - Koordination. Und Ausdruck und Charakteristik.**

Unabhängig davon ob nun Revival Musik, Musical Musik oder sehr ausdrucksstarke Musik gespielt wird wie Whitney Houstons „One moment in time“ oder John Miles „Music was my first love“ mit einer starken Dramaturgie, ist es wichtig als Tänzer „hinzuhören“.

„Denn die Berührung der Menschen erfolgt durch die Musik und durch das Tanzen.“ Ein Cha Cha Cha hat entweder eine 4, 6 oder 8-taktige Einleitung. Die darauffolgende Strophe hat eine 2-taktige Struktur, einen

starken und einen schwachen Teil (Frage und Antwort).

Die Strophe kann 1,2 oder 3 Mal wiederholt werden. Dann erfolgt der Übergang zum 5. und 6. Takt (Frage und Antwort). Der 7. und 8. Takt beinhaltet eine Steigerung. Danach erfolgt der Übergang in die nächste Strophe oder in den Hauptteil.

Anhand einer Solo Basic Choreographie erklärte Horst Beer die Schlagwerte in den unterschiedlichen Rhythmen und gab wertvolle Trainingstipps in seiner hervorragend vorbereiteten Lecture.

- Das rechte Schulterblatt wird in die linke Hosentasche geschoben.
- Der Schritt ist die Konsequenz der Bewegung auf dem Standbein.
- Pendeln - Vertwisten - Projektion



Sowohl in der Solo Choreographie als auch in der darauffolgenden Paar Choreographie, die gespickt mit synkopierten Rhythmen war, wurde Horst Beer von seiner Tochter Vanessa Carolin sehr charmant unterstützt.

Petra Matschullat-Horn

Lecture : Sven Traut



Demopaar:
Erik Kem – Viktoria
Gusevskaja
Slowfox
(Choreographie
inspiriert durch Musik)

Sven Traut hatte für den TSTV-Herbst-Special Lehrgang ein informatives und interessantes Video vorbereitet. Eine gelungene Unterstützung fand er dabei im hochklassigen Tanzen von Erik Kem und Viktoria Gusevskaja.

„Der Körper muss bereit sein als Musikinstrument zu agieren“. Und um zu agieren

sollte man ein Grundverständnis für die Musik (Takt, Rhythmus, Timing, Akzente, Phrase und Chorus) haben. Diese Begriffe wurden von Sven erklärt und auf die typische Betonung bei 1 und 3 beim SF hingewiesen. Der „Meeting Point“ bei 3 unterstützt dabei den Ablauf des Schwungs.

Im weiteren Verlauf stellte Sven mit sei-

nem Demopaar eine moderne Choreographie mit 8 Takten vor.

Die Berücksichtigung der körperlichen und tänzerischen Voraussetzungen eines Paares, das den Aufbau der Folge mitgestaltet, gepaart mit einem Mix aus modernen Variationen und charakteristischen Elementen führt zu einer erfolgreichen neuen Choreographie. Um die Musik beim Tanzen der Folgen voll zum Ausdruck zu bringen brauchen die Tänzer/Innen technische Mittel, wie z. B. Heben/Senken, Rotation, Sway, Shape und „Shiften“. Beim Letzteren handelt es sich um Bewegungen des Brustkorbes in der Richtung des Schwungs, die zur Bewahrung der drei Balancen im Paar dienen.

In der abschließenden Demonstration des Paares wurden die besprochenen Themen noch einmal deutlich sichtbar in Zeitlupe präsentiert. Es war ein gelungener Abschluss dieser hervorragenden und professionell vorgetragenen Lecture.

Pavel Minarik



Lecture : Fred Jörgens



Am Anfang befasste sich Fred mit der Musikalität im Tanzsport. Musik ist für ihn die Seele des Tanzenden und sie motiviert die Paare zur Bewegung. Diese spiegelt dann ihre Musikalität wieder und bringt ihre Gefühle zum Ausdruck. Dafür müssen die Paare lernen der Musik zuzuhören und ihre Cha-

rakteristik akzeptieren. Mit gezielten Übungen erlangt man eine „innere Uhr“ für das vom Orchester vorgegebene Tempo. Das bringt Zeit und Ruhe. Wichtig ist das Gefühl für Impuls/Impact, unterschiedliche Geschwindigkeiten im Ablauf eines Schwungs und für die „Brücke“ zur nächsten energetischen Einheit, die Peter und Marlen bei einer einfachen Basicfolge demonstrierten. Ein Schwung pro Takt von oben nach oben – das ist der Langsame Walzer.

Lecture : Florencio-Garcia-Lopez

Das Thema von Florencio Garcia Lopez lautete Choreographie inspiriert durch Musik in der Samba. Die Samba Musik inspiriert durch den Sound (Bounce, Rhythmische Differenzierung).

Um die Samba Musik sehr gut interpretieren zu können, bedarf es einem optimalen Körperaufbau. Die Voraussetzungen dafür sind senkrechte Balancelinien und das Zentrum als Schaltzentrale. Das Zentrum steht in Verbindung mit den Beinen. Die Oberschenkel werden angespannt, das Hüftgelenk wird angehoben (öffnet sich), die Sitzhöcker kommen weiter nach vorne und die Wirbelsäule richtet sich auf. Der Kopf bleibt ruhig.

Die Muskelketten müssen frei aktiviert sein und das Zentrum sollte flexibel sein.

In verschiedenen Übungen sitzend auf einem Stuhl demonstrierte Michael Ziga für

Florencio Garcia Lopez sehr anschaulich wie die Oberkörperbewegung im Zusammenhang mit den Beinen steht. Eine weitere Übung zeigte Michael Ziga auf einem Bein stehend und das andere Bein angewinkelt, welche Stabilität erzeugt.

Florencio Garcia Lopez erklärte die Technik des Wischers ausführlich mit der sehr guten Unterstützung seines Demonstrationspaares Michael Ziga & Penelope Zschäbitz.

„Wenn nur auf dem Ballen getanz wird, stimmen die Balancelinien nicht. Das Zentrum sollte die Ferse auf den Boden drücken.“ Weiterhin ging er auf die Fußarbeit der Figur Promenade to Counter Promenade Runs ein und auf die in Haltung getanzten „Zig Zags“.

In dieser Figur gestaltet die Dame die Führung gleichermaßen.

Am Ende der sehr informativen und top

Im zweiten Teil des Videos stellten Fred und das Demopaar eine attraktive und anspruchsvolle Folge mit 16 Takten vor. Mit einer einfachen und geschickten Übung bringt Fred den Paaren das Gefühl für die Ausführung der unterschiedlichen Rhythmen bei. Die im ersten Teil der Lecture vorgestellten Prinzipien wurden bei der Folge von Peter und Marlen klar und deutlich präsentiert. Die Energie der Phrasierung war für Fred dabei sehr wichtig. Der Fixpunkt ist bei 3, dazwischen können die Paare beim hochklassigen Tanzen variieren.

Eine unterschiedliche Betonung von : Bewegung im Raum /Timing /Volumen und Design macht die Folge lebendig und musikalisch. Und das haben am Ende der lehrreichen und kurzweiligen Lecture Peter und Marlen perfekt demonstriert.

Pavel Minarik



Demopaar:
Peter Spasov –
Marlen Heilmann
Langsamer Walzer
(Choreographie
inspiriert durch
Musik)

vorbereiteten Lecture von Florencio Garcia Lopez tanzten Michael Ziga & Penelope Zschäbitz eine Samba Basic Side by Side Folge und ließen sich dabei wunderschön inspirieren von einer Samba Musik mit Flamenco Sound.

Petra Matschullat-Horn



Demopaar: Michael Ziga - Penelope Zschäbitz
Samba (Choreographie inspiriert durch Musik)

Überfachliche Lehreinheiten



Die überfachlichen Beiträge zum TSTV Herbst Special waren Wunschthemen der DTV Bundeslehrwartin Birgit von Daake. Das Referententeam Sunita Schwarz und Maik Behrendt stellten die Themen „Depression

im Sport“ und „Courage gegen Rechtsextremismus“ vor. Die Vorträge waren inhaltlich hervorragend gelungen, gut durchdacht, leicht verständlich, aufwändig vorbereitet und sympathisch und kompetent präsentiert. Beide Vorträge sind ein wichtiger Beitrag für die Sensibilisierung dieser Themengebiete in unserem Sport.

Oliver Kästle, Udo Schmidt

Wir sehen uns wieder beim
TSTV-Rosenmontagstreff „XXL“ 2021
vom 13. bis 15. Februar 2021

Online und Präsenz

In und aus dem Clubheim des
Blau-Orange Wiesbaden

Aufzeichnung am Folgetag online