

1. Trainer Workshop des Bundesverband Deutscher Männerballette e.V.



Foto: Schatz/Offer

Der 1. Vorsitzende Arno Schatz und seine Mitstreiter konnten am 15. April 2006 einen Workshopleiter der Extraklasse gewinnen. Kein unbekannter in der Tanzszene.

Oliver Noweck

Selbst aktiver Tänzer, Hessen-, Deutscher-, und Europameister. Lehrwacht beim Hessischen Verband für Garde und Show-Tanzsport, DVG Lehrer, Trainer und Choreograph von erfolgreichen verschiedener Tanz Gruppen, DVG Wertungsrichter und Herausgeber des Buches : Der Gardetanzsport.

Ein altes chinesisches Sprichwort „Lernen ist so wie das Rudern gegen den Strom, sobald man aufhört, treibt man zurück“.

Darum hat sich der BvDM e.V. entschlossen verschiedene Schulungen seinen Mitgliedern jedes Jahr anzubieten.

Dementsprechend reisten aus den ganzen Bundesländer wissbegierige Trainer/ innen und Tänzer / innen nach Frankenthal bei Worms an.

Nun ging es nach der Begrüßung gleich in die Grundlagen der Anatomie .Ein schwieriges Thema. z.B. Aufbau der Muskulatur, Belastung der Gelenke, Knochenaufbau, Knie-Schultergelenk. Dies ist nur ein Beispiel wie vielseitig die Belastung unseres Bewegungsapparat beim ausüben unseres schönen Tanzsport auf unseren Körper einwirkt. Als Trainer ist man in der Verantwortung. Denn durch falsches Training können bleibende Schäden entstehen.

Nach soviel Theorie ging es zur Praxis. Warm –up war angesagt. Wer von Euch kennt den Satz „ muss das sein “ am Beginn eines Tanztrainings. Dieses ablehnende Gefühl, wenn ein gemeinsames Aufwärmprogramm absolviert werden soll. Sollte man nicht besser mit einen Kräften schonend umgehen, das Tanzen später ist schon Anstrengend genug? Das glauben sehr viele.

Erfreulich bei diesem Workshop die spontane Bereitschaft mitzumachen war überwältigend. Selbst der Vorsitzende Arno Schatz ließ es sich nicht nehmen und machte mit.

Man unterteilt heute nach wissenschaftlich erwiesenen Studien in 4.Pasen:

- 1 Phase: allgemeines Aufwärmen (Puls 120 – 140)
- 2 Phase: Dehngymnastik, spezifisches Streichen (Puls 120 – 100)
- 3 Phase: sportartspezifische Muskelstärkung (Puls 100 – 140)
- 4 Phase: sportartspezifische Bewegungsabläufe (Puls 140 – 160)

Das Aufwärmen muss langsam beginnen um einer zu schnellen Übersäuerung der Muskulatur vorzubeugen. Da die Muskulatur noch nicht eingestellt auf hohe Leistung und es entsteht eine Sauerstoffschuld, dies sollte aber erst nach längerer Aktivität eintreten.

Also langsam beginnen – abwechselnd steigern – auf hohem Niveau trainieren – und langsam ausklingen lassen. So sollte gesunder, erfolgreicher und Spaßbringender Tanzsport betrieben werden.

Ganz Wichtig am Schluss ist der Cool down, nach intensiver Anstrengung sollte der entspannende Ausklang durch lockere Bewegung – Entspannung nach Anspannung folgen. Dies leitet die Erholung ein und beugt Muskelkater vor. Es ist darauf zu achten das im Hintergrund eine beruhigende Musik läuft.

Dies Thema könnte man noch ausführlicher beschreiben. Aber es würde den Rahmen sprengen. Nur soviel sei gesagt der nächste Workshop ist schon in der Planung.

Danach ging es in die wohlverdiente Mittagspause.

Die Gastgeber der [KV Rosenkavaliere 1957 e.V.](#) hatte sich alle Mühe gegeben .

Vom Frühstück über Mittagsessen bis zum Kuchenbuffet war alles perfekt. An dieser Stelle einen großen Dank an die vielen Helfer die eine solche Veranstaltung erst ermöglichen.

Nach dem Mittagessen Theorie und Praxis der Bewegungskriterien und Tanztechniken Balance, Sprungvermögen (hohe und kleine Sprünge), Drehungen, Platzdrehung, Drehung vom Platz weg, und Drehung Fuß übersetzen. Körperspannung, in Arme und Beine. Koordination bei gleich bleibender und abweichenden Bewegung der Arme und gleichzeitig Fuß und Beinbewegungen. Auf einem Bein stehen, - zur Seite und nach Vorne. Die Flexibilität in Spagat, Brücke, Standspagat machte manchen Teilnehmer Probleme. Aber nur so können die Trainer dem richtig Aufbau eines Tanzes an die Tänzer weitergeben wenn sie es selbst am eigenen Körper ausprobiert haben.

Danach erklärte man die Bewertungskriterien der Deutschen Meisterschaft für Männerballette des Bundesverband Deutscher Männerballette e.V.

Es wurde die Regularien für die Deutsche Meisterschaft für Männerballette an Hand von Beispielen erklärt.

Aufmarsch / Abmarsch

Gemeinsame Mindesttanzzeit

Kulissen, Requisiten, Beleuchtung, technische Effekte

Tanzbewertung

Schwerpunkte der Bewertung:

Präsentation	15 Punkte
Karnevalistischen Aspekt	20 Punkte
Umsetzung	15 Punkte
Choreographie	15 Punkte
Kreativität	10 Punkte
Tanztechnik	10 Punkte
Ausführung	15 Punkte

Es kann eine Gesamtpunktzahl von 100 Punkten erreicht werden. Die Regularien sowie Bewertungskriterien liegen auf der Internetseite www.B-v-D-M.de zum download bereit.

Geschafft und mit sich zufrieden über das Beigebrachte war man sich einig beim nächsten Workshop sind wir wieder dabei.