

## Ostsee-Tanzsport-Seminar - und die Sonne geht auf!

---

Wie schon in den vorangegangenen sieben Jahren zog es uns auch dieses Mal nach Heiligenhafen: zum 39. Ostsee-Tanzsport-Seminar zu Tanja Larissa und Thomas Fürmeyer, die auch in diesem Jahr wieder tatkräftig von Peter Beinhauer unterstützt wurden.

Die Woche vor Ostern nach Heiligenhafen - das ist fast, als würde man "nach Hause" kommen: es ist alles vertraut - und doch immer irgendwie ein wenig anders....

Dieses Mal wehte uns stets ein frischer Wind um die Nase ("Sturm" konnte man es aber noch nicht nennen, denn "Sturm" heißt es im Norden bekanntlich ja erst, wenn die Schafe keine Locken mehr haben).

Eine Änderung ergab sich in diesem Jahr auch daraus, dass die Oster-Turniere bereits am Karfreitag-Nachmittag begannen und deshalb das Seminar um einen Tag vorverlegt wurde.

Und so trafen wir uns bereits am Freitag zum Begrüßungsabend: mit einem großen "Hallo" wurden die Tanzsport-Kollegen begrüßt und umarmt, die man bereits in den vergangenen Jahren kennen- und schätzengelernet hatte - quasi eine "Familie innerhalb der Tanzsport-Familie"...

Da in Tanjas Shop im Vorraum schon Trainingsbekleidung ausgestellt war, wurden bereits lange vor dem Einlass die ersten Damen-Shirts und Herren-Hemden sowie passende Krawatten gesichtet.

Tanja und Thomas spannten wie immer alle Teilnehmer ein wenig auf die Folter und ehrten die zahlreichen "Wiederholungstäter" unter den Seminar-Teilnehmern, bevor es endlich an das reichhaltige Büffet ging, das vom Team rund um Mirai und Timo Steltner wieder "mega-lecker" zubereitet worden war.

Nachdem alle Gäste "pappsatt" waren, folgte eine kleine Vorstellungsrunde, so dass man auch die "neuen Gesichter" einmal kennenlernen konnte.

Ein Mann war bereits beim Begrüßungsabend extrem gefragt: Thomas' Bruder Volker Fürmeyer ist einer der wenigen Physiotherapeuten, die mit dem Tanzsport und den muskulären Bedürfnissen der Tänzer vertraut sind. So nutzten viele Paare die Gelegenheit, entsprechend der Pausen im ausgehändigten Trainingsplan Termine für "Physio-Einheiten" in der Seminarwoche abzusprechen.

Die Stärkung am Freitagabend war mehr als notwendig, denn am Samstagmorgen ging es gleich mit einer Einheit "Aufwärmen und Übungen zum Tanzen" los, bei der bereits die ersten Schweißperlen zu Boden tropften und die Oberschenkel brannten...

Das bewährte Konzept sah "Haltungsaufbau" und "Prinzipien" für beide Trainingsgruppen vor, bevor in einer Lecture das Jahresthema "Choreografie und Präsentation" erläutert und erarbeitet wurde.

Sehr aufschlussreich war ein Haltungsbeurteilungsbogen, in dem jeder Teilnehmer die Besonderheiten seiner eigenen Körperhaltung notieren konnte, um gezielt Schrägstellungen etc. muskulär auszugleichen.

Tanja und Thomas erklärten und zeigten Begriffe wie "Halber Schritt", "Ganzer Schritt", "Transport", "Rotation" und "Achteldrehung", die die Teilnehmer eine ganze Woche lang begleiten sollten.

Die zwischenzeitlichen Pausen konnten für Freies Training auf zwei Flächen genutzt werden - und dieses Angebot wurde kräftig genutzt.

Anschließend ging es an das Verschönern: für beide Gruppen folgten "Tages-MakeUp" bzw. im Wechsel "Grundierung" - auch wenn gerüchteweise um diese Uhrzeit das eine oder andere Paar in der "Kupferpfanne" beim "Engel" und Sahneschnitzel gesichtet wurden...

Der Sonntag gehörte dem Waltz: aufbauend auf den Schwerpunkten des Vortages wurden in beiden Übungsgruppen die Charakteristika und Feinheiten des Langsamen Walzer erarbeitet.

Passend zum Tagesthema hatte das Ehepaar Fürmeyer eine Waltz-Variation über sechzehn Takte erarbeitet, die entsprechend des Leistungsstandes auf eine bzw. beide Übungsgruppen zugeschnitten war.

Abgerundet wurde der Sonntag wieder mit einer Schmink-Einheit; diesmal waren die Augen dran.

Die neue Woche begann beschwingt: Peter Beinbauer zeigte den Paaren, wie einfach der Wiener Walzer sein kann, wenn die Bewegung nicht als "Eins-Zwei-Drei" begriffen wird, sondern als "One-Two" umgesetzt wird.

Auch am Montag wurden die Zeiten zwischen den Hauptunterrichtsblöcken mit Schminkkursen zum Thema "Lippen" und mit Freiem Training nahtlos aufgefüllt.

Als "Bergfest" am Montag im ungewohnten, aber perfekten Timing, war der beliebte "Ostseeabend".

Hier wurde die Zeit bis zum Essen mit einem Tanzsport-Quiz überbrückt, das sowohl für Aha-Effekte, als auch für lautes Gelächter sorgte.

Zum Ausklang dieses schönen Abends hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit, auf der Kegelbahn "eine ruhige Kugel zu schieben".

Auch der Dienstag gehörte Peter Beinbauer: im Slowfox vermittelte er den Teilnehmern die Charakteristika dieser "Mutter aller Standardtänze", vom gleichmäßigen Bewegungsablauf hin zu den Unterschieden zwischen Takt und Schwungphasen.

In den Schminkkursen am Dienstag wurden beiden Gruppen die Neuheiten vorgestellt, und auch an diesem Tag gab es wieder reichlich Möglichkeit zum Freien Training mit den anwesenden Trainern.

Der Mittwoch wurde wieder von Tanja und Thomas geleitet, die die Prinzipien im letzten verbliebenen Schwungtanz, dem Quickstep, zeigten und erarbeiteten.

Wie auch schon an den Tagen zuvor gab es bei so mancher Dame ein sehr entspanntes, wohlfülliges Gesicht, wenn der Herr (endlich einmal für "sie" streßfrei) einen vernünftigen Lockstep tanzen konnte...

Abgerundet wurde der Mittwoch mit einer Unterrichtseinheit "Posen", in der der Backcheck und der Oversway geübt wurden (beide sind natürlich auch im Posenbuch von Tanja und Thomas nachzulesen).

Am Donnerstag wurden von den Fürmeyers mit beiden Gruppen die Unterschiede des Tangos zu den Schwungtänzen erarbeitet, bevor die gewonnenen Erkenntnisse in den jeweiligen Gruppen vertieft wurden.

Den Abschluss bildete das Thema "Turnierpräsentation" mit dem optimalen Verhalten rund um das Turniergehen.

Die Teilnehmer erhielten ausgiebig die Möglichkeit, den Auftritt auf bzw. den Abgang von der Turnierfläche zu üben - begleitet von Tanjas Präsentation der Armhaltung mit der Beschreibung "...und die Sonne geht auf !"

Wie immer ging dieses Seminar viel zu schnell zuende...

In einer abschließenden Lecture bei Kaffee und Kuchen fasste das Ehepaar Fürmeyer die Themen der Woche einschließlich ihrer Waltz-Variation zusammen und wurden von den Teilnehmern und Gästen mit einem lang anhaltenden Applaus bedacht.

Als Erinnerung erhielten alle Teilnehmer eine Urkunde für die Teilnahme in den Bereichen "Tanz, Freude und Erholung" und wurden auf einem Gruppenfoto verewigt.

Nun geht es daran, das Erlernte zuhause nachzutrainieren, bevor es im nächsten Jahr wieder heißt "Ostern nach Heiligenhafen !"