

Ostern wieder in Heiligenhafen

Bereits zum 7. Mal haben wir uns entschlossen, am Tanzsportseminar von Tanja und Thomas teilzunehmen. Was treibt uns dazu? Obwohl wir schon so oft dort waren, freuen wir uns immer wieder auf die Ostsee und die schöne kleine Hafenstadt. Zum Anderen trifft man mal wieder "Alte Bekannte". Es gibt eine Stammbesetzung für das Osterseminar und wir freuen uns immer darauf, alle wiederzusehen. Aber warum es uns immer wieder zum Tanzsportseminar nach Heiligenhafen treibt, hat einen ganz einfachen aber bestimmten Grund. Ein Satz von Tanja und jeder Tänzer weiß, dass es oft die kleinen Nebensätze der Trainer sind, die eigentlich die Erkenntnis bringen. Tanzen ist gesund!! Das hat uns damals sehr erstaunt, bei all den Verrenkungen die wir unserem Rücken und unseren Knien zugemutet haben. Aber diesen Satz will man oft missverstehen in "Tanzen ist einfach und bequem". Rücken und Knie leisten schon Schwerstarbeit, allerdings nur so viel, wie die Anatomie es erlaubt.

Ca. 30 Paare fanden sich zum Begrüßungsabend bei gewohnt gutem Essen ein. Der Saal ist sehr schön dekoriert (Tanja und ihre Helfer übertreffen sich von Jahr zu Jahr) und wir genießen sofort das tolle Ambiente und die fast schon familiäre Atmosphäre. Thomas stellt den Ablauf des Seminars vor und bittet dann alle Teilnehmer sich vorzustellen. Wir erzählen, dass wir vor Jahren bereits als Breitensportler dieses Seminar besucht haben. Das führt bei einigen zu deutlich entspannteren Gesichtern. Ich kann mich auch noch sehr gut an die Zweifel erinnern, ob ich hierher gehöre. Aber es geht ja fast nur um Basic, das können Breitensportler sowie Turniertänzer gleichermaßen gebrauchen.

Der Samstag beginnt mit Aufwärmtraining. Man spürt die Waden und der Muskelkater wird wie immer mindestens 3 Tage anhalten. Thema des Tages sind die Prinzipien beim Tanzen und der Haltungsaufbau. Der Stoff ist trocken, die Stimmung ist locker, der Unterricht macht Spaß. Nach endlosen Haltungsübungen sagt die Partnerin: "Das ist viel entspannter und geht nicht so auf den Rücken." Das Seminar hat sich also schon gelohnt. Am Abend gibt es noch eine Veranstaltung zum DTV -Thema "Magic Feet".

Am Sonntag wartet der Langsame Walzer auf uns. In gewohnt lockere Stimmung wird erklärt, was bei einem einfachen progressiven Chassé alles nicht so gut aussieht. Es möchte sich dabei bitte jeder angesprochen fühlen. Irgendetwas bewegt sich immer, doch selten alles zusammen. Deswegen sind wir hier. Der Tag endet für Interessierte mit einer kleinen Tangofolge. 9 Jahre Tanzen haben sich gelohnt. Es ist das erste Mal, dass ich folgen kann.

Am Montag ist Schluss mit lustig, jetzt wird trainiert! Wiener Walzer bei Peter Beinhauer, Thema: Gewicht richtig platzieren. Das Training ist anstrengend, mühsam und gut. Wenn es mal gelingt, merkt man wie wenig Kraft so ein Wiener Walzer eigentlich kostet. Heute ist der gesellige Abend, auch Ostseeabend genannt. Wer möchte, geht mit gemeinsamem Essen und es gibt ein Quiz. Da muss man dann solche Dinge wissen, wie die Reihenfolge der Tänze nach ihrer Entstehung oder wie viele Schritte hat ein Dreierschritt. Beim Kegeln kommt man ins Gespräch und es geht laut und lustig zu. Es macht Spaß, wir haben ja Urlaub.

Am Dienstag unterrichtet Peter Beinhauer Tango. Der einfache Walk mit Körperfront diagonal zur Bewegungsrichtung erweist sich durchweg also Problem. Ausbilder Beinhauer ist unzufrieden. Spätestens nach 5 Schritten steht nur noch der Kopf diagonal. Das bedeutet: üben, üben, üben. Am Abend ist freies Training mit Trainern angesagt. Wir tun was uns Spaß macht: Tanzen und es gibt hilfreiche Tipps am Flächenrand.

Am Mittwoch unterrichten Tanja und Thomas wieder gewohnt humorvoll den Slowfox: außenseitlicher Wechsel, Rückfall, Rechts-/Linksflechte, Fersendrehung. Kann man alles besser machen. Abends ist eine Extraeinheit für den Contra Check angesagt.

Der Quickstep kommt immer zum Schluss. Chassé, Lockstep und Dynamic sind Thema und anschließend hören wir noch einen Vortrag zur Flächenübersicht. Zum Abschluss des Seminars gibt es am Freitagnachmittag wie gewohnt noch Kaffee und Kuchen. Tanja und Thomas bringen eine Zusammenfassung des Seminars und zeigen noch mal einen kleinen Ausschnitt ihres Könnens, was uns immer wieder in Staunen versetzt.

Wir sind nun schon oft beim Seminar gewesen und fragen uns vorher immer, ob es nun das letzte Mal gewesen sein soll. Die Woche hat uns so viel Spaß bereitet und es gibt noch viel zu tun. Wir kommen bestimmt wieder.

Gerald und Kerstin aus Heiligenstadt