

Bericht zum 46. Ostsee Tanzsport Seminar

Wir waren jetzt zum sechsten Mal in den sieben Jahren unserer Laufbahn als Turnier-Tanzpaar bei diesem Seminar, sind also wahrlich „Wiederholungstäter“. Der Ein oder Andere fragt uns: Warum denn schon sieben Mal? Warum immer wieder?

Da sind zum Ersten die Trainer. Mit Tanja und Thomas Fürmeyer und mit Peter Beinhauer wird das Training von Trainern geleitet, die es sehr gut verstehen, die Inhalte sowohl in der körperlichen Ausführung, wie auch bildhaft verbal rüberzubringen und die Paare mit viel Empathie mitzunehmen. Die Impulse können so erstmal gut aufgenommen werden. Durch die ausgeprägten Möglichkeiten zum üben, mit korrigierenden Hinweisen durch die Trainer zu den einzelnen Trainingsschwerpunkten, kamen wir auf den Weg zu einer richtigen Umsetzung und zu einer Verbesserung des Tanzens. Und alles Weitere ist dann natürlich eine Frage des konsequenten Trainings im Nachgang zu diesem Seminar durch das Tanzpaar selbst. Jeder Impuls erfährt seinen Wert erst durch konsequente Nachbearbeitung.

Da sind zum Zweiten die Inhalte selbst und die Schwerpunkte. Es geht zunächst um Haltungsaufbau und Prinzipien, dabei insbesondere um Richtungen, um Ankommen auf dem richtigen Fuß, dem richtigen Bein und Transport des Körpers, um Durchschwingen, um Auslösen und Ausführen von Rotationen, um Drehachsen, mobile Leisten und um den zeitlichen Ablauf der Aktionen. Diese Prinzipien wurden sehr detailliert in den einzelnen Tänzen trainiert, wobei dabei dann auch immer die Charakteristik des jeweiligen Tanzes im Mittelpunkt stand. Wohltuend empfanden wir dabei, dass es nicht um eine effektvolle Choreographie in den einzelnen Tänzen ging, sondern eben um ganz „einfache“ Figurenelemente, die dann aber -in richtiger Ausführung und Anwendung der Prinzipien- auch ein sehr effektvolles Bild ergeben.

Da sind zum Dritten der Ablauf und die Struktur des Seminars. Es beginnt mit einem stilvollen Begrüßungsabend, mit einem festlichen Dinner und einer kurzen Selbst-Vorstellung der Seminar-Teilnehmer. Die ersten Seminareinheiten werden dann mit allen Seminarteilnehmern durchgeführt. Da geht es dann um die Einführung zur Haltung und zu den Prinzipien. Bei den Seminareinheiten zu den einzelnen Tänzen wird dann ganz überwiegend in zwei Gruppen gearbeitet, die sich nach Tanzerfahrung und Turnierklasse, unterscheiden. Durch das ganze Seminar bestand dann immer wieder auch genügend Zeit für freies Training. Zwischendurch gibt es dann den sehr unterhaltsamen Ostseeabend, mit einer geistigen Herausforderung in Form eines Quiz und einer sportlich-lockeren Herausforderung in Form eines Kegelwettbewerbs. Eine sehr gute Übung ist auch das Endrundentraining in der Mitte des Seminars, insbesondere mit dem Feedback von den Trainern zu Optik, Präsentation, körperliche Fitness, Bewegungsabläufe und Musik. Und sehr stilvoll geht das Seminar dann auch mit der Abschluss-Lecture zu Ende, bei der die wesentlichen Seminarinhalte von Tanja und Thomas nochmal tänzerisch eindrucksvoll dargestellt und auch verbal anschaulich zusammengefasst werden. Das ist eine klare Struktur, mit zwischenzeitlichen Belastungsspitzen, in der sich jedes Paar sein eigenes Pensum für dieses Seminar zusammenstellen kann.

Darüber hinaus ist es aber auch die -inzwischen pulsierende- Kleinstadt Heiligenhafen, mit dem langgezogenen Strandabschnitt Am Steinwarder und dem lebhaften Hafengebiete, die immer wieder auch Abwechslung und neue Eindrücke bereithält. Und nicht zuletzt sind es auch die Seminarteilnehmer selbst, darunter auch noch einige weitere „Wiederholungstäter“, die wir dann auch immer wieder gerne wiedersehen.

Wir freuen uns auf eine Fortsetzung beim 47. Ostsee Tanzsport Seminar, dann in neuer Umgebung, im Feriencenter Holm, ca. 40 Kilometer westwärts von Heiligenhafen.

Berit und Lutz Fröhlich
September 2018
