

Tanzen mit Herz

Am Abend des 24.8.2018 fanden sich zahlreiche tanzsportbegeisterte Standardpaare im Kurhaus des schönen Küstenörtchens Heiligenhafen zur Eröffnung des 46. Ostsee Tanzsportseminars ein. Schnell bildeten sich unter teils großem „Hallo“ Grüppchen aus untereinander bekannten Seminarteilnehmern, während andere sich erst bekanntmachten und etwas langsamer ins Gespräch kamen. Vor allem die Neulinge interessierten sich für den bei Eintreffen ausgeteilten Trainingsplan für die kommenden Seminartage.

Nicht mit der gleichen, etwas ängstlichen Erwartung wie beim ersten Mal, wohl aber im Wissen, dass uns „harte“ Tage bevorstanden, genossen wir als sogenannte Wiederholungstäter erst den regen Austausch mit befreundeten Mitstreitern sowie das köstliche kalt/warme Begrüßungsbuffet. Danach erfolgte die offizielle Begrüßung durch die Seminarleiter Tanja und Thomas Fürmeyer. Wer die beiden noch nicht kannte, merkte spätestens jetzt, dass trotz hoher Trainerkompetenz der Humor in den folgenden Tagen nicht zu kurz kommen würde. Es folgte eine kurze Vorstellungsrunde der teilnehmenden Paare, die darauf schließen ließ, dass sich diesmal eine sehr heterogene Truppe zusammengefunden hatte. Von Breitensportlern bis Turnierprofis mit jahrzehntelanger S-Klassenerfahrung war alles vertreten. Ein Umstand, der zwar auf den ersten Blick eine Herausforderung zu sein schien, sich im Verlauf der Woche aber eher als bereichernd entpuppte. Gut gesättigt und müde - viele hatten bedingt durch die Anreise einen anstrengenden Tag hinter sich - machten sich anschließend alle auf den Weg in ihre Feriendomizile.

Der nächste Morgen begann mit einem 1 ½ stündigen Aufwärmtraining zu einer Uhrzeit zu der andere Urlauber noch nicht mal vom Aufstehen träumen – besonders bitter für uns Ingelheimer, die wir von unserer Ferienwohnung in einem anderen Ostseeurlaubsort noch ein halbe Stunde Anreise mit dem Auto hatten. Nachdem der Schlaf vertrieben, sowie Balance, Kondition und Beweglichkeit gefordert waren, diente der restliche Teil des Tages dazu, Basiswissen zu Körperhaltung, Haltungsaufbau im Paar sowie Gewichtstransport innerhalb eines Tanzschritts zu vermitteln oder zu vertiefen.

An den fünf folgenden Tagen wurde in gewohnter Manier jeweils ein Standardtanz in den Mittelpunkt gestellt. Beginnend mit grundlegenden Bewegungsabläufen und Charakterisierung des betreffenden Tanzes wurde in zwei nach Leistungsvermögen eingeteilten Gruppen im Wechsel trainiert. Je nach Gruppe wurden dann die erarbeiteten Grundlagen auf Figuren bzw. Figurenfolgen übertragen, wobei auch immer wieder der bzw. die Trainer rundgingen, um paarbezogene Tipps zu geben. Während Tanja die Bewegungsabläufe genau erklärte, scheute Thomas keine Mühe, geeignetes Demonstrationsmaterial (von Pappkarton über Bistrotisch, Straßenkreide und Staffelholz zu Pilatesring, um nur Beispiele zu nennen) herbeizuschaffen, auf besonderen Wunsch auch geräuscharm. Auch zeigte er, wenn es der Klarstellung der richtigen Unterschenkelposition diente, schon mal Bein. Einzig bei der Veranschaulichung orthopädisch bedenklicher Fehler hatte seine Einsatzbereitschaft

Grenzen. Es wurde akribisch an jedem Detail gefeilt und am Ende der Trainingswoche begeisterte uns nicht zum ersten Mal die Erkenntnis um wie vieles besser es sich anfühlt, wenn man nicht mehr nur gleichzeitig, sondern tatsächlich zusammen zu tanzt.

Als Gasttrainer war wieder Peter Beinhauer mit von der Partie, der sich den Tänzen Wiener Walzer und Slowfoxtrot widmete. Der begnadete Tänzer und Trainer stellte erneut unter Beweis, dass unser Sport besser als die meisten anderen geeignet ist, sowohl dem Alter als auch körperlichen Besonderheiten ein Schnippchen zu schlagen.

Zwischendurch und abends gab es immer wieder freie Trainingseinheiten, bei denen teilweise auch die Trainer anwesend waren und für Fragen zur Verfügung standen, sowie einen mehrteiligen Schminkkurs für das perfekte Turnier Make Up. Jeweils eine Unterrichtsstunde zum Thema Posen und -für Lateintanzinteressierte- Rumba sowie ein intensives Endrundentraining rundeten das Angebot ab.

Auch um das Abendprogramm brauchte man sich keine Sorgen zu machen – nie schien ein Abend auf der Couch erstrebenswerter... Wer sich allerdings aufraffen konnte, hatte die Möglichkeit, beim sogenannten Ostseeabend in geselliger Runde sein Wissen bei einem Tanz/Musik-Quiz zu testen und beim Bowling zu versuchen, trotz Muskelkaters zu punkten.

Das Ende des Lehrgangs bildete wie immer eine Lecture bei Kaffee und Kuchen. Hierbei griffen Tanja und Thomas noch mal den roten Faden aus den vergangenen Unterrichtstagen auf und demonstrierten eindrucksvoll, wie leicht etwas so Schwieriges wie perfektes Tanzen aussehen kann.

Dem Seminar folgte, wie jedes Mal, ein perfekt organisiertes Turnierwochenende unter dem Motto „Die Ostsee tanzt“, an dem wir aus terminlichen Gründen diesmal leider nicht teilnehmen konnten. So fuhren wir Freitag mit Bedauern und reichlich Trainingsansätzen gen Heimat, im Kopf einen Lieblingssatz von Tanja, der bei allem erforderlichen Trainingsfleiß wohl die Basis für erfolgreiches Tanzen bildet:

Dance with your heart and your feet will follow!

Irmgard & Stefan Schantz