

## Bericht zum 55. Ostsee-Tanzsport-Seminar in Holm zu Ostern 2023

Wenn jemand zum dreizehnten Mal am Ostsee-Tanzsport-Seminar teilnimmt, fragt man sich natürlich, was dafür den Ausschlag gibt... Sind es die Trainer Tanja und Thomas Fürmeyer, ist es die Location an der Ostsee, ist es die gewachsene Gemeinschaft oder eine Kombination aus all solchen Punkten ?

Nach einer für uns vierjährigen Pause konnten wir dieses Mal wieder mit dabei sein – und haben jeden Tag genossen...

Es ging mit einem Begrüßungsabend im Gasthof "Witt" in Krumbek los, wo wir viele für uns neue Gesichter sahen – aber auch langjährige Bekannte wieder begrüßen konnten.

Die "Wiederholungstäter" wurden von Tanja und Thomas mit einem kleinen, praktischen Präsent und einer Flasche Wein geehrt.

Danach wartete ein reichhaltiges und leckeres Büfett auf uns – was angesichts der zu erwartenden Bewegung an den fünf Trainingstagen auch ohne schlechtes Gewissen genutzt wurde.

Der Sonntagmorgen begann traditionell mit einer halben Stunde Aufwärmübungen, bei der auch prompt die ersten Schweißtropfen fielen.

Der von uns im Trainingsplan vermisste Prinz Ipien versteckte sich dieses Mal hinter dem Punkt "Intro", bei dem Tanja und Thomas die von ihnen im Unterricht verwendeten Grundlagen und Ausdrücke vorstellten.

Der Rest des Sonntags war dem Langsamen Walzer gewidmet. An einer einfachen Basic-Folge (halbe Rechtsdrehung, Zöger-Wechsel-Schritt, Chassé) konnten die Grundlagen wie "Transport in die Kartonecke", Drehachse & Co. ausgiebig angewendet und vertieft werden.

Abgerundet wurde der Sonntag mit zwei Schminkkursen und zwei Einheiten mit Freiem Training.

Der Montag stand ganz im Zeichen des Tangos. Tanja beschrieb ausführlich die Rhythmisierung im Tango und ließ die Herren passend zur Übungsfolge "Ta-ta...ta...jatta...ta...jatta...ta" skandieren, was prompt zur Bildung des "Holmer Männerchors 2023" führte.

Den Abschluss bildeten ein Endrundentraining mit drei Runden und ein Schminkkurs.

Am Dienstag führte Evelyn Hädrich-Hörmann als Gasttrainerin uns in das Thema "Tanzgeschichte" ein. Mit einem spritzigen Vortragsstil beschrieb sie den Übergang vom "Walking Dance" zu "Spot Dance" und "Figure Dance" und betonte die Wichtigkeit, nicht der Corioliskraft folgend zum Mittelpunkt zu drehen, sondern sich an Mitte und Außenseiten im Raum zu orientieren.

In jeweils zwei Einheiten Wiener Walzer unterrichtete die Tanzsport-Ikone anhand von Linksdrehungen und Übergängen Schwerpunkte wie "Aktionslinien", "Follow your shoulder line" und Drehachsen.

Passend zur "Halbzeit" fand am Dienstagabend im Gasthof "Witt" der traditionelle Ostseeabend mit einem leckeren Essen statt. Tanja und Thomas hatten beim diesjährigen Tanzsport-Quiz etliche Fragen dabei, bei denen gehörig um die Ecke gedacht werden musste. Ein Teil der Punkte musste mit dem Erraten von Textzeilen angespielter Musik erzielt werden, was aber durch einen extrem textsicheren "Sänger-Tisch" zum Kinderspiel wurde.

Den Schwerpunkt des Mittwochs bildete der Slowfox. Auch hier wurden die Grundlagen wie "Karton-Ecken" und Drehachsen an Basic-Figuren wie Federschritt und Fersendrehung der Dame angewendet und vertieft.

Eine besondere Einheit bildete an diesem Tag das Thema "Ready to Dance", bei dem Tanja und Thomas Tipps zur Vorbereitung und zum Verhalten auf Turnieren gaben – sowohl auf, als auch

neben der Tanzfläche.

Abgeschlossen wurde der Mittwoch mit einem weiteren Endrundentraining, das auch wieder von weit über zwanzig Paaren genutzt wurde.

Der Donnerstag bestand aus zwei Einheiten Quickstep, bei denen mit einer Basic-Folge die Prinzipien angewendet wurden, aber auch die Eigenheiten des Quicksteps herausgestellt wurden.

Am späten Nachmittag endete, leider wieder viel zu früh, das 55. Ostsee-Tanzsport-Seminar mit einer Verabschiedung bei Kaffee und Kuchen und dem üblichen Gruppenfoto.

Draußen scharrten inzwischen schon die ersten Tänzer mit den Hufen, um das Parkett im Rahmen der Practise Night auszutesten.

Abschließend können wir nur sagen: Es hat uns wieder sehr viel Spaß gemacht; wir konnten Vieles mitnehmen und freuen uns schon auf das nächste Mal !!!

Marita & Thomas Illies