

Swing & Step

März 2010



**Jörg Gutmann/Isabel Matthes
Sieger der TBW-Trophy
in Neu-Ulm**

Baden-Württemberg

*TBW-Trophy
in Neu-Ulm
2. BL Latein
DTA in Gold
für Hick/Lessmann*

Bayern

*Einladung
zum Verbandstag
Aufsteiger
Meisterschaften 2011*

Hessen

*Erste Meisterschaften
in Kelkheim*

Rheinland-Pfalz

*Mainzer Standardfor-
mationen*

Saarland

*Saarland-
meisterschaften*

Swing & Step erscheint
monatlich als eingelebte
Beilage des Tanzspiegels für
die Landestanzsportverbände
im Gebiet Süd.

Herausgeber: Die Landestanz-
sportverbände Baden-Württem-
berg (<http://www.tbw.de>),
Bayern (www.ltvb.de), Hessen
(<http://www.htv.de>),
Rheinland-Pfalz, Saarland

Redaktion: Ulrike Sander-Reis,
Tanzwelt Verlag (Leitung),
Petra Dres (TBW), Lothar Poth-
felder (LTVB), Cornelia Straub
(HTV), Margareta Terlecki (TRP),
Oliver Morguet (SLT).

Alle weiteren Angaben: siehe
Impressum Tanzspiegel
Titel-Foto: G. Terlecki

12. Donau Tanzsporttage

1. Qualifikationsturnier der TBW-Trophy-Serie der HGR

Sieger (Sa.)

- Hgr S-St:
Frederick Rösler
Janine Rusher
Askania - TSC Berlin
- Hgr A-St:
Fabian Rudolph
Anette Harms
TC Blau-Orange Wiesbaden
- Hgr B-St:
Alexander Stang
Anna Gerich
TSA Schwarz-Gold d. ESV
Ingolstadt
- Hgr C-St:
Benjamin Böhm
Stephanie Meindl
TSC Savoy München
- Hgr D-St:
Alexander Huber
Antje Sonntag
TSC Pocking
- Hgr A-Lat:
Patrick Reischmann
Stephanie Brachmann
TSA d. TSV Laupheim
- Hgr B-Lat:
Christian Groß
Svenja Romina Koch
Gelb-Schwarz-Casino München
- Hgr C-Lat:
Jonathan Wälde
Larissa Töpfer
Schwarz-Weiß-Club Pforzheim
- Hgr D-Lat:
Aleksander Barynsky
Viola Windisch
TSC Rot-Gold-Casino
Nürnberg
- Hgr II S-St:
Frederick Rösler
Janine Rusher
Askania - TSC Berlin
- Hgr II A-St:
Thomas Siefert
Annika Jung
TC Der Frankfurter Kreis
- Hgr II B-St:
Nick Salzer
Deyerl Barbara
TSC Activ Wien
- Hgr II C-St:
Josef Mittermeier
Alexandra Kleeburger
TSG Gammelsdorf
- Hgr II D-St:
Christian Wiczorek
Andrea Rhinow-Conrad
TSC Rot-Weiß Viernheim
- Hgr II S-Lat:
Marco Randel
Stephanie Blob
TC Rot-Gold Würzburg
- Hgr II A-Lat:
Joachim Zenk
Christine Griesbauer
TTC Erlangen
- Hgr II B-Lat:
Jörg Schudel
Beatrix Gräppi
TTK Happy Dancers Baden
- Hgr II C-Lat:
Dominik Fischer
Heike Harz
ATC Blau-Rot Ravensburg
- Hgr II D-Lat:
Joachim Börger
Aglaja Koch
Casino-Club Cannstatt
- Sen II S-St:
Roland Lein
Dr. Karin Anton
TC Rot-Gold Würzburg
- Sen III S-St:
Martin Sohler
Astrid Sohler
TSC Aristocats Bregenz

Insgesamt gab es am dritten Januarwochenende in der Wiley-Halle in Neu-Ulm 509 Starts. Außer den Punkten, die man im Rahmen der TBW-Trophy für das Einladungsturnier sammelt, gibt es noch viele weitere Gründe, dieses Turnier zu tanzen. Der Kommentar einer Trainerin nennt einen: „Ich bin mit einem meiner Paare hier. Es tanzt heute sein erstes Turnier. Hier kann man sicher sein, dass das Turnier auch wirklich stattfindet und die Beiden haben gleich die Gelegenheit, sich auch verschiedene andere Klassen anzuschauen, um zu sehen, wie Turniere so ablaufen.“

Eine B-Lateindame aus Hannover, die mit ihrem Partner acht Stunden Anreise in Kauf genommen hatte, formulierte es so: „Wir haben letztes Jahr das Turnier in Karlsruhe getanzt und erst dort erfahren, dass es zu dieser Turnierserie gehört und uns vorgenommen, dieses Jahr alle Trophy-Turniere zu tanzen. Wo hat man sonst die Möglichkeit, an einem Wochenende vier Turniere zu tanzen mit jeweils zwei bis drei Runden.“

Ein Berliner Zehntänze-Paar brachte es auf den Punkt: „Bei uns in Berlin gibt es kaum offene Turniere in der S-Klasse. Hier können wir uns mit Paaren aus ganz Deutschland und Österreich messen. Außerdem sind die Turniere gut organisiert und das Publikum ist super! Uns kennt hier keiner und trotzdem bekommen wir Applaus!“ Dieses Paar hat fünf Turniere getanzt und drei davon gewonnen.

Gerüchteweise gibt es aber auch Paare, die wegen des tollen Kuchenbuffets jedes Jahr wieder in Neu Ulm an den Start gehen. Mehr als die Hälfte der gestarteten Paare hat vier oder mehr Turniere an diesem Wochenende absolviert und da lohnt sich auch eine weitere Anreise.

Der Samstag war überschattet von kleinen technischen Problemen. Die Veranstaltung startete mit 45 Minuten Verspätung, da der Drucker spontan beschlossen hatte, den Dienst einzustellen. Er wurde umgehend ersetzt. Die Turnierleitung inklusive Musikanlage war erhöht auf einem Podest platziert,

welches sich leider als etwas wackelig entpuppte.

Dadurch sprangen ab und zu die CDs und stellten die Paare vor echte musikalische Herausforderungen.

Der Sonntag verlief reibungslos und auch das größte Starterfeld – 33 Paare in der Hauptgruppe C Latein – wurde vollständig im Zeitplan abgewickelt.

Zum Leidwesen der Zuschauer mussten die beiden Turniere der Hauptgruppe S-Latein aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl ausfallen. Im Gegensatz hierzu waren in der Haupt-



Platz zwei in der Hauptgruppe II S-Latein am Samstag: David Kiefer/ Selma Berberich aus Karlsruhe
Foto: Leonhardt

gruppe II S-Latein am Samstag acht Paare gemeldet und angetreten. Von den neun am Sonntag gemeldeten Paaren traten ebenfalls acht Paare an. Sie erwiesen sich damit als zuverlässigste Startklasse.

Erst bequem konzentriert – dann elegant siegreich: Stephanie Blob wechselte von den „Puschen“ zu den „Hochhackigen“ und gewann mit ihrem Partner Marco Randel das Turnier der Hauptgruppe II S-Latein am Samstag
Foto: Leonhardt



Beide Turniere der Hauptgruppe A-Latein gewonnen: Patrick Reischmann/Stephanie Brachmann aus Laupheim
Foto: Leonhardt



Fünf Starts, fünf Finalteilnahmen, drei Siege: eines der erfolgreichsten Paare bei der Trophy waren Frederick Rösler/Janine Rusher aus Berlin
Foto: Leonhardt

Erfolgreichstes Paar des Wochenendes mit drei gewonnenen Turnieren – wie schon oben erwähnt – waren die Berliner Frederick Rösler/Janine Rusher. Sie standen in beiden Standardturnieren am Samstag ganz oben auf dem Treppchen. Am Sonntag konnten sie die Hauptgruppe II S-Latein für sich entscheiden. Zwei gewonnene S-Turniere verbuchten die Mainzer Jörg Gutmann/Isabel Matthes auf ihrem Konto. Sie gewannen am Sonntag die beiden Standardwettbewerbe der Hauptgruppe und Hauptgruppe II. Der Sieg in der Hauptgruppe II S-Latein am Samstag ging an Marco Randel/Stephanie Blob aus Würzburg.

Normalerweise starten die Paare der Senioren I in der Hauptgruppe II doppelt. Sie kennen also das Flair der Wiley-Halle und die gute Stimmung bei dem Trophy-Wochenende. Die Paare der Senioren II und III S-Standard kamen zum ersten Mal in den Genuss der Neu-Ulmer Atmosphäre. Roland Lein/Karin Anton ließen sich davon inspirieren und holten sich den Sieg in der Senioren II S.

Nach Bregenz in Österreich entführten Martin und Astrid Sohler den ersten Platz in der Senioren III S-Standard. Sie waren eines der

Aufgeschnappt

Michael Rath: „Jetzt sind auch die vier Nadeln im Rücken des Herren fest.“

Fikret Bilge (im Slowfox): „Wir nehmen nur vier Paare auf die Fläche – weil die Fläche nur vier Ecken hat.“

Fikret Bilge: „Wer auf dem Parkplatz der FH geparkt hat, hat jetzt leider Pech. Die Schranke ist zu. Wir suchen gerade jemanden, der die Schranke wieder öffnet. Das kann allerdings etwas dauern. Am besten, Sie holen sich in aller Ruhe noch etwas zu trinken.“
Zehn Minuten später: „Das kann auch nur mir passieren! Also, wer drüben bei der FH geparkt hat, kann jetzt fahren. Die Schranke

vielen österreichischen Paare, die das Angebot in Neu-Ulm nutzen, da in ihrem Heimatland im Januar nur sehr wenige Turniere stattfinden. Das Turnier der Senioren S-Latein, das für Sonntag angesetzt war, ereilte das gleiche Schicksal wie die beiden Wettbewerbe der Hauptgruppe S-Latein. Es fiel mangels Masse aus. HEIKE LEONHARDT

Internet

Die Punktelisten und weitere Informationen über die TBW-Trophy unter www.tbw-trophy.de

Weitere Termine der TBW-Trophy der Hauptgruppe:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 2. Turnier: 24./25. April | Karlsruhe, Bürgerzentrum, TSC Astoria Karlsruhe |
| 3. Turnier: 17./18. Juli | Tübingen, Uhlandhalle, TSC Astoria Tübingen |
| 4. Turnier: 4./5. September | Sinsheim, Tanzsportzentrum, TSC Rot-Gold Sinsheim (Finale: Einladungsturnier) |

Ansprechpartner:

TBW-Trophy-Manager Ralf Ball
Telefon: +49/721/4902506 Telefax: +49/721 – 2032254
Telefon Büro: +49/7043/951779 Fax Büro: +49/7043/952730
Handy: +49/172/6022195
E-Mail: koordination@tbw-trophy.de



„Trophy macht müde“ – dieser kleine Fan musste schließlich erschöpft aufgeben
Foto: Leonhardt

ist zwar immer noch zu, geht aber auf, wenn man heranfährt!“

Fikret Bilge (zu seinem Protokoll): „Wie rechnet Ihr eigentlich? Schon wieder eine Siebener-Endrunde.“



Fleißige Tänzer: Gerald und Katrin Kranewitter vom UTSK Juwel Wattens sind auf fast jeder Trophy
Foto: Leonhardt

Sieger (So.)

- Hgr S-St:
Jörg Gutmann
Isabel Matthes
TC Rot-Weiß-Casino Mainz
- Hgr A-St:
Simon Baier
Katrin Müllauer
UTSK Tirol
- Hgr B-St:
Sven Mau
Karin Schuster
TC Rot-Gold Würzburg
- Hgr C-St:
Benjamin Böhm
Stephanie Meindl
TSC Savoy München
- Hgr D-St:
Alexander Huber
Antje Sonntag
TSC Pocking
- Hgr A-Lat:
Patrick Reischmann
Stephanie Brachmann
TSA d. TSV Laupheim 1862
- Hgr B-Lat:
Andreas Geltner
Melanie Fischer
1. TSZ Freising
- Hgr C-Lat:
Felix Lever
Jessica Graeser
TC Schwarz-Weiß Reutlingen
- Hgr D-Lat:
Viktor Bauer
Jasmin Kostorz
TC Schwarz-Weiß Reutlingen
- Hgr II S-St:
Jörg Gutmann
Isabel Matthes
TC Rot-Weiß-Casino Mainz
- Hgr II A-St:
Thomas Siefert
Annika Jung
TC Der Frankfurter Kreis
- Hgr II B-St:
Jens Hicking
Viktoria Bader
TSA d. TSV Unterhaching
- Hgr II C-St:
Frank Müller
Christine Gielow
TSA d. TV Stockdorf 1911
- Hgr II D-St:
Christian Wiczorek
Andrea Rhinow-Conrad
TSC Rot-Weiss Viernheim
- Hgr II S-Lat:
Frederick Rösler
Janine Rusher
Askania - TSC Berlin
- Hgr II A-Lat:
Oliver Brosch
Jadwiga Gadzinski
TSZ Stuttgart-Feuerbach
- Hgr II B-Lat:
Jörg Schudel
Beatrix Gräppi
TTK Happy Dancers Baden
- Hgr II C-Lat:
Dominik Fischer
Heike Harz
ATC Blau-Rot Ravensburg
- Hgr II D-Lat:
Martin Mickler
Stephanie König
TSC Alemanna Puchheim

Trainer C-Steptanz

Neuausbildung 2009/2010

Maxi Ford, Suzi Q und Shuffle Step sind keine berühmten Tänzer wie Bojangles und Bubbles, sondern Steptanzschritte. Das und noch sehr viel mehr haben wir, die frischgebackenen Trainer C-Steptanz, in den drei Wochen Lehrgang, die nun hinter uns liegen, gelernt.

In der Sportschule in Albstadt trafen wir uns im Januar 2009 zum ersten Mal – ganz gespannt, was da wohl auf uns zukommen wird. Es war eine ganze Menge Lernstoff, fachlich wie überfachlich, aber auch eine riesige Portion Spaß. Die Lehrgangsleiter hatten einen Stundenplan zusammengestellt, der uns ganz schön forderte. Getanzt wurde, bis die Eisen glühten.

Wir beschäftigten uns mit dem Erstellen von Choreographien, zählten Musik aus, lernten authentische Tanzschritte und übten das Unterrichten. Im überfachlichen Teil wurden Themen wie Koordinationstraining, Ausdauertraining, Ernährung im Sport und Sportmedizin behandelt. In der zweiten Lehrgangswoche stand als Lehrgangsthema das Organisieren eines großen Showabends auf dem Programm. Vor den anderen Sportschulgästen wurde in einem abendfüllenden Programm all das präsentiert, was während des Lehrgangs erarbeitet wurde.

Im Januar 2010 war nun Prüfungslehrgang und die Prüflinge hatten in einer schriftlichen Prüfung und in einem praktischen Teil mit einem Solotanz und einer Lehrprobe unter Beweis zu stellen, dass sie die Eignung zum Trainer haben.

Ein toller Lehrgang ging damit zu Ende und das war für alle ein bisschen traurig, denn wir waren ein super Team und hatten eine sehr schöne Zeit in Albstadt. Wir werden uns nun erst wieder zum Fortbildungslehrgang im nächsten Jahr treffen.

Ein ganz herzlicher Dank geht an die Lehrgangsleiter Volker Mandau und Dr. Wolfgang Friedrich und vor allem an Hermann Trefz, der als Beauftragter des DTV für den Steptanz diese Lehrgänge organisiert.

ANJA AMANN

*unten links:
Die erfolgreichen Teilnehmer des
Lehrgangs Trainer-C-Steptanz
Foto: privat*

*unten rechts:
Erhielten das DTA in Gold für 50 Siege
in der Sonderklasse:
Michael und Angelika Groß
Foto: Zeiger*

DTA in Gold an Michael und Angelika Groß

Wilfried Scheible, der Präsident des Tanzsportverbandes Baden-Württemberg, überreichte Angelika und Michael Groß das Goldene Tanzsportabzeichen mit den Worten: „60 Siege in der S Klasse – da muss man schon lange Tanzen – also ist man meistens schon Senior.“ Beide freuten sich riesig über diese Auszeichnung, die im Rahmen des großen Jahresempfangs des Tanzsportzentrums Stuttgart Feuerbach Anfang des Jahres verliehen wurde.

Mit dem Turnier Nr. 181 Ende 2008 hatten Michael und Angelika Groß, die für das Tanzsportzentrum Stuttgart Feuerbach starten, 50 Siege in der S-Klasse im Startbuch verzeichnet und damit die Voraussetzungen für die Auszeichnung geschaffen. Beide tanzten schon 1990-1992 zusammen, pausierten bis 2005 und machten keinen Schritt mehr auf dem Parkett. Im April 2005 tanzten sie ihr erstes Turnier bei den Senioren und konnten sich stetig nach vorne arbeiten. Bis zur Ehrung Anfang 2010 kamen noch eine Reihe weitere Siege, sowie nationale und internationale Treppchenplätze hinzu, so dass die dreimaligen Landesmeister der Senioren I S auf eine bislang sehr erfolgreiche Tanzsportkarriere zurückblicken können.



Die Aufsteiger

Günther und Renate Frick

Günther und Renate Frick von der Tanzsportakademie Ludwigsburg sind in die Sonderklasse der Senioren II Standard aufgestiegen.

Wegen Beruf und Kindern war der Einstieg mit einem Grundkurs bei der Betriebssportgruppe Bosch im Jahr 1991 nur als Freizeitbeschäftigung geplant. Zur tänzerischen Weiterentwicklung hatten sie sich 2005 der Breitensportmannschaft angeschlossen und starteten immer häufiger bei Wettbewerben. Mit diesen Erfahrungen reifte der Entschluss, den Turniertanz ab 2007 als Leistungssport zu betreiben. Durch Günther Fricks tänzerische Aktivitäten in den 80er Jahren, wurde der Einstieg in die B-Klasse der Senioren II beantragt. Bereits beim ersten Turnier schaffte das Ehepaar Frick den Einzug in das Finale im Feld der 15 Paare. Nach dem Wechsel zur Tanzsportakademie Ludwigsburg 2009 erreichten sie mit Turnier Nr. 45 ein weiteres Etappenziel: den Aufstieg in die Sonderklasse.

Besonderen Anteil an diesem Erfolg hat der Trainer Alexander Montanaro, der dem Ehepaar Frick in perfekter Kombination die erforderliche Technik und Motivation vermitteln konnte. Günther und Renate Frick freuen sich nun auf die Herausforderungen, die sie in der Sonderklasse erwarten.

Günther und Renate Frick starten nun in der Sonderklasse.
Foto: privat



100 Mal Standard-Formation: DTV-Gold für Kirsten Blaum



Kirsten Blaum, Mannschaftskapitän und langjährige Stütze der Weltmeister-Formation des 1. TC Ludwigsburg, hat in Berlin ihr 100. Formationsturnier getanzt. Die 34-jährige Esslingerin bekam dafür im Rahmen der Siegerehrung des Bundesligaturniers vom Präsidenten des Deutschen Tanzsportverbands (DTV), Franz Allert, das Tanzsportabzeichen in Gold überreicht. Kirsten Blaum, die alle nur „Kirsche“ nennen, hat ihre tanzsportliche Karriere in der Standard-Formation des TSC Astoria Tübingen begonnen, ist seit 2002 Mitglied der TCL-Mannschaft und wurde mit dem Team viermal Deutscher Meister, zweimal Weltmeister und einmal Europameister. Mit ihrem Tanz- und Lebenspartner Sven Kreicha tanzt sie bei Einzelturnieren für den TSC Astoria Stuttgart in der S-Klasse. Kirsten Blaum ist Diplomingenieurin für Fahrzeugbau, arbeitet für die Firma Daimler und hat neben dem Tanzen ein ausgesprochenes Faible für die Mathematik.

DTA in Gold für Kirsten Blaum überreicht vom DTV-Präsidenten Franz Allert

Foto: Bolcz
Quelle:
1. TC Ludwigsburg

Discofox in Moskau Häfler Tanzpaar bei der IDO World Dance Gala am Start

Vom 16. bis 17. Januar fand die IDO World Dance Gala in Discofox, Salsa und Tango Argentino in Moskau statt. Vom TSC-No.10 aus Friedrichshafen nahmen Hilde Bink und Thomas Schütze daran teil. Die World Dance Gala war ein vorbildlich durchorganisierter Event. Für die Paare aus Russland, Ungarn, Rumänien, der Türkei, der Slowakei, der Schweiz, aus Deutschland, Österreich, Italien, Frankreich, England und Schweden wurde bestens gesorgt.

Am frühen Samstagmorgen begannen die Vorrunden im Salsa. Hilde Bink/Thomas Schütze zeigten hochmotiviert und ausdrucksstark salsatypisches Tanzen. Damit überzeugten sie die elf Wertungsrichter und qualifizierten sich für die nächste von neun Vorrunden. Runde für Runde zeigten sie Musikalität- und Rhythmusgefühl. Mit dem Erreichen des Halbfinals hatten Bink/Schütze nicht gerechnet. Sie erreichten in dem internationalen starken Feld den elften Platz.

Nach den elf Runden im Salsa ging es ohne Pause in die erste Vorrunde im Discofox. Die Friedrichshafener zeigten die Wertungskriterien wie Takt, musikalische Umsetzung, Paarharmonie, Figurenvielfalt und -Verbindungen auf höchstem Niveau. Mit Leichtigkeit schafften sie den Sprung nach acht Runden ins Halbfinale. Hier war kein weiteres deutsches Paar mehr vertreten. Am Ende fehlte nur ein Kreuz zum Finale, Bink/Schütze belegten den siebten Platz.



*Thomas Schütze/
Hilde Bink
Foto: privat*

Neues Spiel, neues Glück

Das zweite Turnier der 2. Bundesliga Latein

Ergebnis:

- 1 TSG Backnang A
11121
- 2 TTH Dorsten A
32213
- 3 TSG Quirinus Neuss A
53432
- 4 1. TC Ludwigsburg A
24344
- 5 TSC Rot-Gold-Casino
Nürnberg A
45555
- 6 FG TSZ Aachen/TD
TSC Düsseldorf Rot-
Weiß B
66667
- 7 1. TanzSportZentrum
Nienburg A
87776
- 8 TSC Astoria Karlsruhe
78888

Pünktlich um 18 Uhr begrüßte Turnierleiter Dr. Franz Ackermann die acht Formationen in der Karl-Euerle-Halle in Backnang. Nach dem ersten Ligaturnier in Karlsruhe galt es, die erreichte Position zu bestätigen oder nach Möglichkeit zu verbessern.

Auch an den Teams war die aktuelle Erkältungswelle nicht vorbeigezogen und so zeigte sich der eine oder andere Aktive bereits nach dem Vorrundendurchgang mit deutlichen Erschöpfungserscheinungen. Oder sollte es vielleicht doch nur an der mangelnden Kondition gelegen haben?

Über mangelnde Kondition könnte sich so mancher Trainer nicht beschweren. „Wenn der nicht vor einer Formationsmannschaft sitzen würde, würde man ihn einsperren!“, war der Kommentar einer Zuschauerin zu dem extremen Körpereinsatz eines Trainers, der buchstäblich jede Position seiner Choreographie in sitzender Weise mittanzte.

Nach der Vorrunde hatten sich drei Formationen für das Kleine Finale qualifiziert, wobei FG TSZ Aachen/TD TSC Düsseldorf Rot-Weiß B knapp das Große Finale verpasst hatte und deutlich das Kleine Finale für sich entschied.

Die beiden folgenden Mannschaften hatten ihre Schwächen – das 1. TSZ Nienburg A hatte das glücklichere Ende und verteidigte den siebten Platz gegen das motiviert tanzende Team des TSC Astoria Karlsruhe auf Platz acht.

Das Große Finale eröffnete die Heimmannschaft der TSG Backnang 1846 A, die bereits in der Vorrunde eine deutlich verbesserte Ausführung der Choreographie gezeigt hatte. Die tänzerisch starke Mannschaft zeigte im Finale einen tollen Durchgang und ließ sich vom frenetischen Jubel ihrer Fans tragen.

Ihnen konnte nur der TTH Dorsten A gefährlich werden. Dieses Team bewegt sich auch auf einem hohen tänzerischen Niveau und ist so in der Lage, formationstechnische Höchstschwierigkeiten wie den Wind über 16 Schläge (16 Spins in Folge um den Herrn) in einer ansprechenden Weise zu präsentieren. Hier gaben die fünf Unparteiischen klar dem Team aus Backnang den Vortritt, das sich sehr über den Heimsieg freute. Der zweite Platz ging an den TTH Dorsten A.

„Was schreien die denn so?“ Ausnahmsweise waren nicht die lautstarken Fangruppen gemeint, sondern die Formation auf der Fläche.

Um die Synchronität zu betonen, wird zusätzlich laut geschrien – dies soll auch die Gruppendynamik fördern. Die meisten Zuschauer würden darauf aber vermutlich genauso gerne verzichten wie auf das Zunge rausstrecken oder das exzessive Schnippen bei einem Latein-Einzelturnier.

Bei den folgenden Teams herrschte bei den Wertungsrichtern eher Uneinigkeit. Die TSG Quirinus Neuss A bekam Wertungen von zwei bis fünf für einen ansprechenden Finaldurchgang und konnte somit die Mannschaft des 1. TC Ludwigsburg A auf Platz vier verweisen.

Für den TSC Rot-Gold-Casino Nürnberg A, dessen Mannschaft als letzte im Großen Finale angetreten war und die von den Teams des Kleinen Finales lautstark angefeuert wurden, blieb trotz einer tollen Leistung dieser homogenen Mannschaft nur der fünfte Platz.

Ebenso pünktlich wie es begonnen hatte endete das von der TSG Backnang routiniert durchgeführte Turnier. Die Teams und ihre Fans werden bereits in zwei Wochen wieder aufeinandertreffen – beim dritten Ligaturnier in Düsseldorf.

HEIKE LEONHARDT

**Zweiter Sieg im zweiten Turnier:
TSG Backnang A Foto: Leonhardt**



Die „Objekte der Begierde“: die Pokale beim Turnier der 2. Bundesliga Formationen Latein
Foto: Leonhardt



DTA in Gold an Hick/Lessmann



Foto: Leonhardt

Die Mitgliederversammlung 2010 der TSTV-BW findet statt:

am Sonntag, 11. April 2010
in Enzklösterle
Grundschule (an der Festhalle)
um 9.00 Uhr

Hiermit ergeht dazu eine herzliche Einladung.

Vorläufige Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Berichte der Präsidiumsmitglieder mit Aussprache
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Präsidiums
6. Wahl des Präsidiums
7. Wahl der Kassenprüfer
8. Haushaltsplan 2010
9. Termine 2010
10. Anträge
11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung müssen gemäß § 12 Ziffer 4 der TSTV-BW-Satzung bis zum 1. April 2010 schriftlich bei Joachim Krause, Blauer Weg 77, 71384 Weinstadt, eingereicht werden.

JOACHIM KRAUSE, PRÄSIDENT TSTV-BW

Im Rahmen des Sinsheimer Tanztages wurde dem Zehn-Tänze-Paar Alexander Hick und Petra-Alexandra Lessmann das Tanzturnierabzeichen in Gold überreicht.

Hick/Lessmann begannen 2002 beim Blau-Gold-Casino Mannheim ihre Turnierkarriere. Nach 1 1/2 Jahren und 25 Turnieren erreichten sie die S-Klasse in Standard. Seit Oktober 2008 starten sie für den TSC Rot-Gold Sinsheim.

Sie sind amtierende Landesmeister der Senioren II S-Standard. Bei der Landesmeisterschaft der Senioren I S gewannen sie die Bronzemedaille. In der Weltrangliste werden sie auf dem 15. Platz geführt. Außerdem erreichten sie bei den GOC im Turnier der Senioren II Standard dreimal das Semifinale, bei allen großen IDSF-Turnieren der Senioren II belegen sie regelmäßig Plätze unter den besten Zwölf.

Einladung zum ordentlichen Verbandstag des LTVB 2010

am Sonntag, 11. April 2010, Beginn 13.00 Uhr
im Vereinsheim der TSA Blau-Silber,
Deiningener Weg 78, 92318 Neumarkt/Opf.

Vorläufige Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Stimmzahl und der Beschlussfähigkeit
2. Ehrungen
3. Aussprache über die Berichte der Präsidiumsmitglieder und der Beauftragten
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Präsidiums
6. Satzungsänderungen
Änderung des § 3 Abs. 5 – Mitgliedschaft der Fachverbände mit besonderer Aufgabenstellung
7. Etat 2010
8. Behandlung eingegangener Anträge der Mitgliedsvereine und des Präsidiums
9. Verschiedenes

Antragsfrist:

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen bis spätestens vier Wochen vor der Mitgliederversammlung, also bis 15. März 2010, schriftlich mit kurzer Begründung beim Präsidenten des LTV Bayern eingegangen sein (es gilt das Datum des Poststempels).

RUDOLF MEINDL, PRÄSIDENT LTVB

Vorschläge für Ehrungen auf dem Verbandstag

Das Präsidium des LTVB bittet alle bayerischen Vereine, langjährig engagierte Mitglieder und Funktionäre für eine Ehrung beim Verbandstag vorzuschlagen. Einzelheiten ergeben sich aus der Ehrenordnung des LTVB.

Meldungen bitte nur mit dem Formblatt bis spätestens 01.03.2010 an den Vizepräsidenten des LTVB senden: Matthias Huber, Marschberg 17, 96450 Coburg, Telefax: 09561-31993, E-Mail: huber@ltvb.de.

MATTHIAS HUBER

Vergabe der Landesmeisterschaften 2011

13.02.	KIN/JUN und JUG	alle Klassen Latein	Club des Rosenheimer Tanzsports
26.02.	HGR	S Latein	TSC Rot-Gold-Casino Nürnberg
12.03.	SEN II und SEN IV	D-S Standard A/S Standard	TSC Savoy München
02.04.	HGR II und SEN	D-S Latein D-S Latein	TSC dancepoint Königsbrunn
16.04.	HGR	B/A Standard	Club des Rosenheimer Tanzsports
26.06.	HGR	D/C Standard	1. TSZ Freising
09.07.	HGR	D/C Latein	Gelb-Schwarz-Casino München
16.07.	HGR II	D-S Standard	TSG Bayreuth
10.09.	SEN III	D-S Standard	TSC Unterschleißheim
24.09.	SEN I	D-S Standard	TSA des TSV 1847 Weilheim
25.09.	KIN/JUN und JUG	alle Klassen Standard	TSA der Regensburger Turnerschaft
01.10.	HGR	S Standard	TSC Rot-Gold-Casino Nürnberg
29.10.	HGR	B/A Latein	TSC dancepoint Königsbrunn



Tanzen jetzt in der Sonderklasse: Robert und Elisabeth Nicklas
Foto: Brunner

Die Aufsteiger

Robert und Elisabeth Nicklas

Sie tanzen schon seit 36 Jahren miteinander. Mit 16 entdeckten sie in einer Fürther Tanzschule ihre Leidenschaft für das Tanzen und mit 17 füreinander. Es dauerte allerdings bis Ende der 80er Jahre, bis der erste Breitensportwettbewerb auf dem Programm stand. Diese Breitensportkarriere wurde jedoch nach kurzer Zeit wegen Nachwuchs und Beruf wieder beendet. Erst Ende der 90er Jahre gelang ein neuer Startversuch im Breitensport und der war dauerhaft und erfolgreich.

So bedurfte es nicht viel Überredungskunst ihrer Trainer, in das Turniergehen einzusteigen. Am 20. Januar 2007 tanzten sie ihr erstes Turnier in der Senioren II D. Bereits am 1. April folgte der Aufstieg in die C-Klasse bei einem Turnier im eigenen Verein, der TSG Fürth, und am 5. August 2007 stiegen sie im 22. Turnier in Enzklosterle in die B-Klasse auf. Dort erweiterten Robert und Elisabeth Nicklas ihren „Trainerstab“. Krönend in der B-Klasse war das Erringen des bayerischen Meistertitels.

Im März 2008 erfolgte der Aufstieg in die A-Klasse, in der beide die erste internationale Luft schnupperten (GOC Stuttgart, Linz, Wien, Berlin). Höhepunkte in der B- und A-Klasse waren auch die Teilnahmen an den Einladungsturnieren 2007 und 2009 zur TBW-Trophy, die sie jeweils gewannen.

Am schönsten fanden es beide zwar in der A-Klasse, da man sich schon mit allen Mitstreitern angefreundet hat, aber „die S“ kam durch die Turniererfolge immer näher. Perfekt gemacht wurde der Aufstieg in die Senioren II S am 13. Dezember 2009 in Unterschleißheim. Mit dem zweiten Platz errangen sie die letzte erforderliche Platzierung. Ein Traum, der mit Mitaufsteigern aus Unterschleißheim und der gesamten A-Konkurrenz mit Sekt begossen wurde, um dann gleich das erste S-Turnier mitzutanzten.

Doch kennt ihr Tanzen nicht nur Turniere. Treu bleiben sie seit über 30 Jahren ihrem 1. Formations Club Fürth, einem Verein von Hobbytänzern, der Tanz-Formationen aus unterschiedlichen Epochen einstudiert und darbietet – auch als Auflockerung bei Turnieren.

PETRA WIEDEMANN

Silvesterball 2009 im Bürgerhaus Hausen

Zum Jahreswechsel war das Bürgerhaus Hausen wieder fast ausverkauft. Es war der 35. Silvesterball der Stadt Obertshausen, der zum 35. Mal in ununterbrochener Folge vom Vorsitzenden des Tanzsportclub Maingold-Casino Offenbach, Carlo Enders, in gewohnt souveräner Manier geleitet wurde. Nach 46 Jahren und 649 Einsätzen war dies sein letzter Einsatz für den HTV bzw. DTV. Seine Wertungsrichterlizenz hatte Carlo Enders bereits im Dezember 1999 zurückgegeben.

Den Höhepunkt des Balles bildete das angesetzte Tanzturnier der Seniorengruppe II A-Standard. Souverän konnten Wolfgang Weiser/Karin Hannighofer das letzte Turnier des Jahres gewinnen. Dieses Paar genoss offensichtlich seinen Heimvorteil vor zahlreichen Schlachtenbummlern, zur großen Freude des Schirmherrn Bürgermeister Bernd Roth.

Carlo Enders vergaß nicht zu erwähnen, dass dieses Paar ehemals aus dem Maingold-Casino hervorgegangen war.

Auf Platz zwei folgten Klaus und Silvia Nissl. Der dritte Platz ging mit Joachim Baatsch/Beate Kehr ebenfalls an ein Paar des Ausrichters. Die vierpaarige Endrunde komplettierten Wolfgang und Birgit Kaller.

CS

Carlo Enders' letzter Einsatz als Turnierleiter Foto: Braun



Ergebnis

- 1 Wolfgang Weiser
Karin Hannighofer
TSA Blau-Silber der
TSG 1879 Hausen
- 2 Klaus und
Silvia Nissl
TC Maingold-Casino
Offenbach
- 3 Joachim Baatsch
Beate Kehr
TSA Blau-Silber der
TSG 1879 Hausen
- 4 Wolfgang und
Birgit Kaller
TSC Grün-Gold
Ludwigshafen
- 5 Volkmar Smolnik
Sabine Kaltwasser
TC Blau-Orange
Wiesbaden
- 6 get. Michael und
Barbara Groß
TSC Grün-Gelb
Neu-Anspach
- 6 get. Franz Lang
Monika Kleinschmidt
TSC Schwarz-Gold
Aschaffenburg

WR

Karl-Heinz Kosbab
Grün-Gold-TSC
Dreieich
Rudi Willer
Grün-Gold-TSC
Dreieich
Siegfried David
TSC Blau-Gold Langen

Erste Titel vergeben Drei neue Meister kommen aus Frankfurt

Der Tanzsportclub Fischbach hatte die Stadthalle in Kelkheim wieder einmal zu einem idealen Austragungsort für Landesmeisterschaften hergerichtet. Zunächst standen die Entscheidungen in der Senioren III auf dem

Programm. Neuschnee und winterliche Straßenverhältnisse hielten die tanzsportinteressierten Zuschauer nicht davon ab, ihren Paaren den würdigen Rahmen und Zuspruch zu geben. Die Organisatoren hatten einen reich-

haltigen Gabentisch für die besten Paare gedeckt. Pokale, gestiftet von lokalen bis ministerialen sportpolitischen Größen, beschernten den Medaillenträgern zusätzliche Andenken an ihren Erfolg.

Senioren III D-Standard

Die beiden Turniere der Senioren III werden vom Hessischen Tanzsportverband seit vielen Jahren „offen“ ausgeschrieben. Dies war in der D-Klasse von grundlegender Bedeutung. Ohne die Gastpaare hätte diese Klasse nicht stattfinden können. Häufig gibt es unterschiedliche Wertungen in den Einsteigerklassen.

Die fünf hessischen Wertungsrichter waren sich dieses Mal jedoch einig und vergaben den ersten Meistertitel des neuen Wettkampfjahres mit allen Einsen an Thomas Stierwald/Martina Rothe, die diesen Erfolg nutzten, um in die C-Klasse aufzusteigen. Hans-Peter und Anne-Susanne Rischke belegten im Gesamtturnier zwar den vierten Platz, welcher aber gleichbedeutend war mit dem Hessischen Vizemeistertitel.



Der Gabentisch für die Paare der Endrunde war dank des großen Engagements der Sportwartin Irmgard Krönung (im Hintergrund) gut gedeckt. Foto: Straub

Sen III D

- 1 Thomas Stierwald
Martina Rothe
TSC Tanz u.s.w.
Frankfurt am Main
(3)
- 2 Michael Günnewig
Martina Hunold
TTC Mühlheim a.d.
Ruhr (6)
- 3 Oswald und
Anita Rundel
Tanzkreis Wertheim
(9)
- 4 Hans-Peter und
Anne-Susanne Rischke
ATC Oranien Diez-
Limburg-Bad Cam-
berg (12)
- 5 Heinz und
Maru Wiesner
TSC Baden-Baden
(15)

Sen III C

- 1 Horst und
Anne Damm
TC Der Frankfurter
Kreis (5)
- 2 Ulrich und
Mona Bornhauser
TSC Blau-Gold-
Rondo Bonn (9)
- 3 Thomas Stierwald
Martina Rothe
TSC Tanz u.s.w.
Frankfurt am Main
(14)
- 4 Herrmann und
Sylvia Lemmer
TSG Marburg (17)
- 5 Wolfgang und
Monika Henke
TSC Rheindahlen
(18)
- 6 Dr. Herbert und
Gisela Lottner
TSG Blau-Gold
Siegen (21)

WR

- Sandra Berny
TSC Maingold-
Casino Offenbach
- Friedrich Frech
Schwarz-Rot-Club
Wetzlar
- Natascha Karabey
TC Der Frankfurter
Kreis
- Dr. Helmut Kreiser
TSZ Blau-Gold-
Casino Darmstadt
- Martin Pongs
TC Blau-Orange
Wiesbaden



Die beiden hessischen Teilnehmer in der Senioren III D-Meisterschaft freuten sich über Medaillen und Pokale. Foto: Straub

Seniors III C-Standard

Insgesamt zwölf Paaren bewarben sich um den Turniersieg in der anschließenden C-Klasse, wovon exakt die Hälfte aus Hessen kam. Auch das Finale war zur Hälfte mit hessischen Paaren und Gastpaaren bestückt, allerdings zeigte die erste offene Wertung, dass die Leistungen sehr unterschiedlich beurteilt wurden.

Obwohl zwei Wertungsrichter Herrmann und Sylvia Lemm als Sieger einstufte, reichte es durch die Wertung der weiteren drei Juroren nur zu Platz sechs nach dem Langsamen Walzer. Im Tango konnten sie noch einen weiteren Wertungsrichter überzeugen und gewannen diesen Tanz. Im Slowfox konnten sie nicht überzeugen, so dass es wieder Platz sechs war. Im abschließenden Quickstep wurden sie auf Platz vier eingestuft, so dass es insgesamt der oft als undankbar bezeich-

nete vierte Platz war, aber aus rein hessischer Sicht war es der Bronzerang. Das Meisterpaar der D-Klasse, Thomas Stierwald/Martina Rothe nutzte die Motivation der Stunde und belegte insgesamt den dritten Platz und erhielt dafür eine weitere Meisterschaftsmedaille, dieses Mal in Silber. Erst in den letzten beiden Tänzen hatten Horst und Anne Damm die Majorität der Wertungsrichter von ihrer Leistung überzeugt, dennoch gingen sie als klare Sieger und Meister vom Parkett und feierten anschließend den Aufstieg in die B-Klasse. Während des Turniers war Philipp Gebhardt/Nicole Ohlenschläger die Anspannung in den Gesichtern deutlich abzulesen. Bei der Siegerehrung allerdings lachten sie und begriffen so langsam, dass sie einen großartigen Erfolg zu feiern hatten. Foto: Straub



Obwohl nur drei Paare aus Hessen das Finale der Senioren III C-Klasse erreicht hatten, wurden im Anschluss an das Turnier alle Teilnehmer mit Urkunden und Präsenten geehrt. Foto: Straub

D-Standard

Nur 14 Paare waren zur ersten Meisterschaft der Hauptgruppe im neuen Jahr gekommen. Jedoch konnte man sich durch zum Teil sehr gute Leistungen ein bisschen über den Schwund hinwegtrösten. In der Endrunde fanden sich sechs Paare aus fünf verschiedenen Vereinen wieder, was auf eine intensive Basisarbeit in mehreren hessischen Vereinen schließen lässt.

In der Vorrunde waren große Leistungsunterschiede zu sehen. In der Endrunde erfreute man sich über sehr gute Basic mit schönen Bewegungsabläufen. Um den Meistertitel kam es zu einem vereinsinternen Zweikampf des TC Der Frankfurter Kreis. Philipp Gebhardt/Nicole Ohlenschläger fehlten am Ende nur wenige Bestnoten zu ihrem ersten Meistertitel.



Oliver Fachinger/Marilena Mann stiegen mit dem Gewinn der Bronzemedaille in die C-Klasse auf.
Foto: Panther

Mit der Motivation des Vizemeistertitels stiegen Tobias Kruft/Clarissa Salg mit ihren Clubkameraden in die C-Klasse auf und das bereits nach dem ersten Turnier. Um die Bronzemedaille entwickelte sich ein Dreikampf. Im letzten Tanz, dem Quickstep, konnten sich Oliver Fachinger/Marilena Mann den entscheidenden Ein-Punkt-Vorsprung verschaffen und verwiesen Christian Wiczorek/Andrea Rhinow-Conrad auf Platz vier so-



Tobias Kruft/Clarissa Salger nutzten als Vizemeister die Chance zum Aufstieg und steigerten sich. Am Ende lagen sie dort auf Platz acht und waren damit besser platziert als die D-Meister.
Foto: Panther

wie Arthur Baran/Magdalena Zurawska auf den fünften Platz.

Bei sehr gemischten Wertungen blieb für Marius Schulz/Eva Sierach der sechste Platz. Die Medaillengewinner sowie das Paar auf Rang fünf stiegen in die C-Klasse auf und tanzten dort gleich mit.

C-Standard

In der abschließenden C-Klasse gab es erfreulicherweise einen Zuwachs der Starterzahlen um fast ein Drittel. Auch in dieser Klasse machten zwei Paare des TC Der Frankfurter Kreis den Meistertitel unter sich aus und zwar die D-Meister und -Vizemeister des Vorjahres.

Beide Paare haben sich sehr stark weiterentwickelt. Die Konkurrenz im Training ist sicherlich für beide Paare förderlich.

Mit Platzziffer vier holten sich Kamil Samigullin/Sarah Ebert ganz eindeutig den Meistertitel in der Hgr. C-Standard. Foto: Panther

Vielleicht haben wir hier die Meister der S-Klasse der nächsten Jahre gesehen? So eine Entwicklung wünscht man sich, sie ist aber auch stark vom Durchhaltevermögen der Paare abhängig.

Die Einsen teilten sich insgesamt drei Paare. Die Mehrzahl verbuchten Kamil Samigullin/Sarah Ebert auf sich und freuten sich über den Meistertitel. Die Silbermedaille erhielten Felix Möller/Vanessa Volke aus den Händen von HTV-Pressesprecherin Cornelia Straub überreicht. Die restlichen Bestnoten gingen an Nicolas Stein/Caroline Katzer, die damit die Bronzemedaille absicherten.

Die Vorjahresdritten, Fabian Otto/Jasmin Busch, verbesserten sich in diesem Jahr auf den vierten Platz in der C-Klasse. Als einziges Nicht-Frankfurter-Paar im Finale belegten Marcus Haase/Desire Steinbach den fünften Platz und verwiesen Michael Ebert/Jenny Kegelmann auf den sechsten Platz. Meister und Vizemeister stiegen in die B-Klasse auf.

CORNELIA STRAUB



Die Vizemeister Felix Möller/Vanessa Volke stiegen in die B-Klasse auf.
Foto: Panther



D-Standard

- 1 Philipp Gebhardt
Nicole Ohlenschläger
TC Der Frankfurter
Kreis (3)
- 2 Tobias Kruft
Clarissa Salger
TC Der Frankfurter
Kreis (6)
- 3 Oliver Fachinger
Marilena Mann
TSC Excelsior i. ESV
Limburg (11)
- 4 Christian Wiczorek
Andrea Rhinow-Conrad,
TSC Rot-Weiß
Viernheim (12)
- 5 Arthur Baran
Magdalena Zurawska
Rot-Weiß-Club Gießen
(13)
- 6 Marius Schulz
Eva Sierach
Schwarz-Silber
Frankfurt (18)

C-Standard

- 1 Kamil Samigullin
Sarah Ebert
TC Der Frankfurter
Kreis (4)
- 2 Felix Möller
Vanessa Volke
TC Der Frankfurter
Kreis (8)
- 3 Nicolas Stein
Caroline Katzer
Schwarz-Silber
Frankfurt (12)
- 4 Fabian Otto
Jasmin Busch
TC Der Frankfurter
Kreis (16)
- 5 Marcus Haase
Desire Steinbach
TSC Calypso
Offenbach (20)
- 6 Michael Ebert
Jenny Kegelmann
TC Der Frankfurter
Kreis (24)

Nicolas Stein/Caroline Katzer konnten mit dem Gewinn der Bronzemedaille einen Dreifachsieg der Paare des TC Der Frankfurter Kreis verhindern.
Foto: Schmitz

Neue Runde, neues Glück Mainzer Standard-Formationen

Mainzer Standard-Formation der 2. Bundesliga

Kräftemessen der Saison der Formationen der 2. Bundesliga und Regionalliga Süd in den Standardtänzen. Mit dabei waren beide Teams des TC Rot-Weiß-Casino Mainz, die sich gut vorbereitet ins tänzerische Kampfgetümmel stürzten.

Traditionell gibt das Ligaaufaktturnier einen guten Vorgeschmack auf die noch anstehenden vier Saisonwettkämpfe, da man sich, anders als in der 1. Bundesliga, nicht schon im November des Vorjahres bei einer Deutschen Meisterschaft misst, sondern beim Auftakt noch alles offen ist.

Doch dem A-Team von Trainer Stephan Frank blieb gleich zu Anfang das Losglück versagt und es musste in beiden Durchgängen als jeweils erste Mannschaft aufs Parkett.

Die Anekdote des Tages

„Unser Nachwuchs ist gesichert! Mal davon abgesehen, dass gleich zwei erfahrene Formationsdamen im fortgeschrittenen Stadium schwanger sind und per SMS auf dem Laufenden gehalten wurden, zeigte die fünfjährige Tochter unseres Trainerpaares, dass Tanzen gar nicht so schwer ist. Zum Entzücken des Publikums tanzte sie neben dem Trainerstuhl mit. Auch bei 'Udo Jürgens' des Nienburger Teams hielt sie nichts vom Mitsingen ab, kennt sie doch die Musik als Vorgängermusik von 'Mary Poppins'.“

GEFUNDEN AUF DER HOMEPAGE DES
BOSTON-CLUBS DÜSSELDORF

Vielleicht lag es daran, dass noch nicht genügend „Abenteuer“-Lust bei den Wertungsrichtern aufgekommen war – fürs Erste reichte es nur für das Kleine Finale, und dort zumindest eindeutig auf den obersten Rang sechs.

„Wir können unsere Enttäuschung über dieses Ergebnis sicherlich sportlich nehmen, aber da ist noch etwas zu holen für uns“, gab sich Frank optimistisch. Die Mainzer waren erst vor wenigen Monaten nach eindrucksvoller Darbietung als erstplatzierte Aufsteiger der Relegation in Nürnberg in die 2. Bundesliga aufgestiegen.

Die übrigen Mannschaften wurden ebenfalls durch sehr weit auseinander driftende Wertungen nicht gerade auf dem jeweiligen Wunschplatz eingestuft – von der Mannschaft des Step by Step Oberhausen einmal abgesehen, die von allen Juroren einheitlich auf Platz eins gewertet wurden und sich deutlich für die 1. Bundesliga empfahlen. Die sehr unterschiedlichen Wertungen vom zweiten bis zum fünften Rang boten bis zum letzten Schlussakkord ein spannendes Unterhaltungsniveau.

Mainzer Standard-Formation der Regionalliga

Ähnlich packend war das Regionalligaturier. Hier waren von neun gemeldeten Mannschaften acht Teams am Start; die TSA Unterhaching meldete sich kurzfristig für das Turnier ab. Das B-Team des TC Rot-Weiß-

Casino unter dem neuen Trainergespann Thorsten Heimann und Torsten Meyrowitz tanzte frisch auf und zeigte sich im Vergleich zum Vorjahr tänzerisch deutlich verbessert.

Heimann, der in der Vorsaison noch im alten Mainzer A-Team seine Bundesliga-Erfahrung vertiefte, hatte im Mai die Mainzer Nachwuchsmannschaft übernommen und dem „Anastasia“-Team noch einen frischen Atem eingehaucht. Zwar waren die Erwartungen in Richtung Platz fünf nicht unrealistisch, doch ließen am Ende ein paar flüchtige Synchronitätsfehler den Wertungsrichtern keine andere Wahl.

„Der sechste Platz ist für uns Ansporn für das nächste Turnier“, versicherte Heimann. Der Sieg ging in einem sehr spannenden Großen Finale mit ebenso stark gemischten Wertungen an das Team aus Kassel vor den Mannschaften aus Nürnberg und Tübingen.

JÜRGEN KARL

TSC Neuwied mit DTSA- Abnahmen im Orientalischen Tanz

Im Tanzsportclub Neuwied wurden zum Jahresende 2009 Abnahmen des Deutschen Tanzsportabzeichens (DTSA) durchgeführt. 84 Mitglieder unterzogen sich der Leistungsprüfung, ältester aktiver Teilnehmer war Rainer Quinten, der mit 80 Jahren Gold mit Kranz und Zahl ertanzte. Die Kinderpaare, Formationen, Breitensportler und Turniertänzer im Alter zwischen 6 und 80 Jahren erwarben die Abzeichen in Gold, Silber und Bronze.

Als Pilotprojekt wurde der Orientalische Tanz zum ersten Mal abgenommen. Bereits 2002 war, als erstes Pilotprojekt, mit der Singlegruppe Wechselschritt, der Kreistanz für die DTSA-Abnahme zugelassen worden. Während die Absolventen ihre Tänze vorführten, konnten sich alle Tänzer wie die Zuschauer mit Kaffee und Kuchen sowie anderen Speisen und Getränken stärken und verwöhnen lassen.

RUDOLF MERTENS/TEM



Fotos: Meyrowitz



Das A-Team
des TC Rot-
Weiß-Casino
Mainz Foto:
Meyrowitz



Saarlandmeisterschaften

Spannenden Tanzsport mit zum Teil faustdicken Überraschungen erlebten rund 800 Zuschauer bei den Saarlandmeisterschaften in der Scharnhorsthalle in Saarbrücken St. Arnual. Für den Paukenschlag des Tages sorgten Rolf und Iris Pernat: Erst im November vergangenen Jahres in die Sonderklasse aufgestiegen, holten sie sich unangefochten den Titel der Senioren II S-Standard. Das Ehepaar vom TSC Melodie Saarlouis gewann alle fünf Tänze gegen die Titelverteidiger und aktuellen Weltranglisten-Achten, Heide Glaser/Michael Feld vom Dance-Point Neunkirchen. Klare Dritte wurden Gerd Breinig/Sabine Rupp (Rubin Saarlouis).



Rolf und Iris Pernat sorgten mit ihren Überraschungserfolg in der Senioren II S-Standard für einen Paukenschlag.

Auch in der Hauptgruppe S-Latein gibt es einen neuen Meister. Die dreifachen Meister Sarah und Alexander Karst (Schwarz-Gold Casino Saarbrücken) unterlagen Jacky Tabone/Maren Rost (Grün-Gold Saarbrücken). Die Geschwister Karst hatten zuvor den Titel in der Hauptgruppe A geholt und konnten sich mit dem Aufstieg in die S-Klasse trösten. Im vergangenen Jahr hatten sie die Jugend A, die Hauptgruppe A, und als Sieger auch die Hauptgruppe S gewonnen.

Neue Meister der Jugend A-Latein sind Gianluca Cicerone/Angelina Schmitt (Melodie Saarlouis). Sie sicherten sich unangefochten den Titel, der nach dem Wechsel der Geschwister Karst in die Hauptgruppe vakant war. Bei den Junioren II B-Latein wiederholten die Geschwister Gian-Luca und Teresa



Sascha Hammel/Olga Perwych holten für den Gastgeber Grün-Gold Saarbrücken einen von vier Titeln.

Carello (Schwarz-Gold Casino Saarbrücken) ihren Erfolg aus dem Vorjahr.

Bei vielen Entscheidungen blieb es spannend bis zum letzten Tanz: Davon profitierten gleich zwei Mal Paare der Tanzsportabteilung „Schloss Karlsberg im RRC Homburg. Kai Gherram/Jana Kowalski machten im Jive den Sieg in der Jugend C-Latein perfekt, Jörg Kasper/Gudrun Liebethuth drehten ab dem

Wiener Walzer noch das Turnier der Senioren II A-Standard zu ihren Gunsten nachdem Jürgen und Brigitte Körner (Melodie Saarlouis) die ersten zwei Tänze recht deutlich gewonnen hatten.

Wie immer bei größeren Tanzsportveranstaltungen im Saarland war der Saarländische Rundfunk mit einem Kamerateam und Reporter Stefan Hauch dabei. In der lokalen „Sport-Arena“ wurde noch am gleichen Abend ein Bericht gezeigt. Prominente Beobachter am Rande: Viktoria und Sergey Tatarenko. Die WM-Siebten hatten am Vorabend auf dem Völklinger Winterball ihr Können gezeigt und nutzten die Gelegenheit, sich die gesamte Meisterschaft im Saarland anzuschauen.

Die Tanzsportgesellschaft Grün-Gold Saarbrücken als Ausrichter hatte Paaren wie Zuschauern eine gut organisierte Veranstaltung präsentiert. Sie war zusammen mit dem Schwarz-Gold-Casino Saarbrücken zugleich der erfolgreichste Verein. Beide Clubs brachten es auf vier Titel, gefolgt von Schloss Karlsberg Homburg mit drei, Melodie Saarlouis mit zwei sowie Residenz Ottweiler und der Polzeisportverein Saarbrücken mit je einem.

Weitere Berichte zu den Junioren II B-Latein, Jugend A-Latein und Hauptgruppe S-Latein im Mantelteil der April-Ausgabe. *OM*

alle Fotos:
Oliver Morguet

Die alten und neuen S-Meister im direkten Duell: Jacky Tabone/Maren Rost (außen) getrennt durch Sarah und Alexander Karst (Mitte).





Sandro Hoffmann.
Foto: privat

Joggen Sie etwa noch?

... oder wie Marketingexperten den "Fettverbrennungspuls" erfunden haben

Wenn es um das Thema „Fettverbrennung“ geht, scheint es den angeblichen Experten an fragwürdiger Fantasie nicht zu mangeln. Leider ist nicht immer eindeutig erkennbar, ob die Ursache schlichte Unwissenheit oder bloße Profitgier ist. Von ineffizienten Methoden hin zu obskuren Geräten; dem Trainingswilligen bieten sich anscheinend unendliche Möglichkeiten, sein Idealgewicht zu erreichen oder zu erhalten. Da der Mensch von Natur aus bequem ist, kommen ihm solche Angebote, welche meist mit hohen Kosten, aber dafür möglichst geringem Einsatz verbunden sind, sehr gelegen.

Teil 2: Mythos "Fettverbrennung"

Teil 1 "Kraft im Tanzsport" ist erschienen in der Ausgabe TS 09/09, ab Seite 27.

FORMEL BODY- MASS-INDEX (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe (m}^2\text{)}}$$

DER OPTIMALE BMI NACH ALTER

Alter (in Jahren)	BMI optimal
19 bis 24	19 – 24
25 bis 34	20 – 25
35 bis 44	21 – 26
45 bis 54	22 – 27
55 bis 64	23 – 28
ab 65	24 – 29

DURCHSCHNITTliche BMI BEWERTUNG

Bewertung	BMI männlich	BMI weiblich
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	26 – 30	25 – 30
Fettsucht	31 – 40	31 – 40
starke Fettsucht	größer 40	größer 40

Einfach und mit wenig Aufwand zum gewünschten Erfolg! Diesen "Zahn" muss ich Ihnen leider direkt ziehen.

Wahrscheinlich werden Sie am Ende des Artikels neue Erkenntnisse zur "Fettverbrennung" gesammelt haben. Sicher werden Sie auch glücklich darüber sein, nie mehr stundenlang joggen zu müssen, aber einfach und mit wenig Aufwand ist ein erfolgreiches Training niemals verbunden. Durchaus sind in den letzten Jahren einige nützliche Trainingsgeräte entwickelt worden, die ein Training sinnvoll ergänzen können. Ein Wundergerät war nicht darunter.

EIN KLARES WORT ZUERST
Das oberste Ziel einer Gewichtskontrolle oder –reduktion sollte immer eine Maximierung der körperlichen Leistungsfähigkeit sein und diese ist nachhaltig nur durch ein gesundes Training in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung zu erreichen!

Sicher entspricht ein schlanker Körper unserem aktuellen Schönheitsideal und das beschriebene Training könnte auch aus rein "kosmetischen" Gründen angewendet werden. Der Schwerpunkt wird hier jedoch auf

die Optimierung der sportlichen Leistungsfähigkeit gelegt. Einen groben Anhaltspunkt zu einem gesunden Gewicht bietet der Body-Mass-Index (BMI). Mit der neben stehenden Formel und den Tabellen können Sie unkompliziert Ihren persönlichen BMI errechnen.

WARUM IST DAS "IDEAL- GEWICHT" FÜR TÄNZER SO WICHTIG?

Es ist durch eine Vielzahl von Studien bewiesen, dass schlankere Sportler ihren "schwereren" Mitstreitern in wichtigen Konditionselementen überlegen sind. Für den Tanzsport bedeutet das:

➤ höhere Geschwindigkeit

Wie ich in TS 09/2009 in meinem Artikel „Schöpfen Sie Ihr tänzerisches Potenzial komplett aus? – Ihre Leistungsperspektive 2010“ beschrieben habe, ist die Kraft einer der entscheidenden Faktoren der Schnelligkeit. Die Erklärung der Relativkraft hilft hier zum Verständnis: Geschwindigkeit entsteht, wenn eine ausreichend große Kraft eine Masse in Bewegung versetzt. Je höher das Körpergewicht eines Sportlers ist, desto größer muss die aufzubringende Kraft sein, um Geschwindigkeit zu erzeugen. Eine hohe Kraft ermöglicht eine hohe Geschwindigkeit. Die Relativkraft, das Verhältnis von Kraft zu Körpergewicht, eines "schwereren" Sportlers muss dementsprechend deutlich höher liegen, um eine ähnlich gute Schnelligkeit zu erzielen. Dies ist jedoch meist nicht der Fall.

➤ bessere Ausdauer

Durch mehr Gewicht wird das Herz-Kreislauf-System signifikant höher belastet. Diese Mehrbelastung zeigt sich in einer schlechteren Ausdauerleistung des Sportlers.

➤ mehr Balance

Studien haben gezeigt, dass die Balance unter jedem zusätzlichen Kilo leidet. Gelenkstabilität und dadurch Gleichgewicht entsteht u. a. durch eine gute Propriozeption. Die dafür verantwortlichen Propriozeptoren sitzen in jedem Gelenk des Körpers und senden Signale über die Stabilität und Stellung des Gelenkes an das Zentralnervensystem (ZNS). Bei schwereren Menschen ist die Präzision dieses Informationsaustausches eingeschränkt.

➤ größere Beweglichkeit

Die tatsächliche Beweglichkeit hängt nicht vom Körpergewicht ab, jedoch sind einem schlankeren Körper auch größere Bewegungsradien möglich.

➤ geringeres Verletzungsrisiko

Jedes Kilo mehr bedeutet mehr Druck auf den Gelenken und Bandscheiben. Jüngere Körper können diese ungünstigen Belastungen durchaus eine Zeit lang kompensieren. Spätfolgen wie Arthrosen, Bandscheibenvorfälle, etc. sind jedoch wahrscheinlicher bei höherem Gewicht. Dies betrifft auch Nicht-Sportler. Zusätzlich muss der Bedeutung der Propriozeption ein hoher Stellenwert in der Verletzungsprophylaxe eingeräumt werden. Da diese 'Gelenkstabilitätsmechanismen' bei einer höheren fettfreien Körpermasse besser funktionieren, ist der Sportler in dem Fall auch besser vor 'Fehlritten' mit üblen Folgen gewappnet.

TEST / FRAGEBOGEN (Auszug)	A) ICH STIMME ZU	B) ICH STIMME NICHT ZU	C) ICH WEISS NICHT
1. Am effizientesten zum Abnehmen ist ein intensives Krafttraining mit hohen Gewichten (Hypertrophie-training/Muskelwachstum) mehrmals wöchentlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Zur Fettverbrennung ist ein regelmäßiges extensives Ausdauertraining im "Fettstoffwechselbereich" (ca. 60% der maximalen Herzfrequenz (HF), je nach Alter und Trainingszustand etwa 120-140 Schläge/Minute) am sinnvollsten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Wenn ich 30 Minuten lang mit einer niedrigen Intensität (HF ca. 130/Minute) laufe, verbrenne ich mehr Fett als wenn ich mit hoher Intensität (HF ca. 160/Minute) laufe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DIE RICHTIGEN ANTWORTEN FINDEN SIE AUF SEITE 14 IN DER RANDSPALTE!

WIE VIEL ENERGIE VERBRAUCHEN SIE PRO TAG?

Unser individueller Energieumsatz pro Tag stellt die Basis für ein gesteuertes Training dar.

Hierzu gibt es eine Formel, mit der Sie in wenigen Sekunden Ihren persönlichen Grundumsatz (GU) errechnen können. Der GU ist der Energieverbrauch in totaler Bettruhe pro Tag. Die unterschiedlichen Formeln resultieren aus der genetisch bedingt größeren Muskelmasse von Männern.

FORMEL GRUNDUMSATZ (GU)

FRAUEN	$700 + 7\%$ des eigenen Körpergewichts in kg = GU (kcal)
MÄNNER	$900 + 10\%$ des eigenen Körpergewichts in kg = GU (kcal)

Selbstverständlich erhöht sich der Energiebedarf bei körperlich aktiven Menschen. Um einen groben Anhaltspunkt für Ihren tatsächlichen Energieverbrauch pro Tag zu errechnen, multiplizieren Sie Ihren GU mit 1,6. Dies gilt für alle, die sich täglich einer moderaten sportlichen (durchschnittliches Fitness- oder Tanztraining) Belastung unterziehen.

Um ein Kilogramm Fettgewebe abzubauen, muss man rund 7000 kcal "einsparen". Bei einem täglichen "Energie-Minus" (die negative Energiebilanz) von nicht einmal 250 kcal bedeutet das circa 1 Kilo "Fettverlust" im Monat (vgl. MOOSBURGER, "Fettverbrennung im Sport").

Grundsätzlich gilt, dass die Form der körperlichen Belastung keine Rolle spielt, so lange sie Ihr Energie-Minus erreichen. Sollten Sie versuchen, dieses Minus über eine Diät, egal welcher Art, zu erreichen, so wird Ihr Körper mit einem JoJo-Effekt reagieren. Diäten bedeuten für jeden Körper einen Notstand. Auf diese "Hungersnot" reagiert unser Organismus mit einer wunderbaren Überlebensstrategie; sobald wir wieder "normal" zu essen beginnen, lagert unser Körper Energiereserven in Form von Fett ein. Diese Reserven sollen unseren Körper resistenter vor Nahrungsknappheit machen und uns ein Überleben auch in längeren Hungerperioden sichern. Wenn Sie doch von angeblichen Wunderdiäten lesen, dann lassen Sie sich davon bitte nicht beeindrucken. Den einzigen nachhaltigen Nutzen bieten Diäten dem Erfinder in Form von volleren Konten.

WIE GUT IST IHR WISSEN ZUM THEMA FETTVERBRENNUNG?

Im Jahre 2005 beschäftigte sich eine Studie mit "Grundlagen- und Handlungswissen zum Thema Fettabbau". TEMPER&KANDERS wollten herausfinden, wie gut Fitnessstudio-besucher informiert sind, um daraus Rückschlüsse über die Qualität der Studios und Trainer ziehen zu können.

Ich habe drei Aussagen von ursprünglich 13 aus dem Fragebogen herausgefiltert (siehe oben), die uns einen Eindruck darüber vermitteln können, wie viele veraltete Fehlinformationen aus längst vergangenen Tage noch im Umlauf sind.

Das Ergebnis der Studie war eindeutig und erschreckend. 75,2% der Teilnehmer verfügten über einen schlechten Wissenstand und dies, obwohl sie angaben, sich mit dem Thema Fettverbrennung eingehend auseinander gesetzt zu haben. 63,9% bezogen ihre Informationen aus Trainerauskünften, was das eigentlich erschreckende an dieser Studie war.

DER RICHTIGE WEG

Der "Fettverbrennungspuls": Haben Sie auch schon davon gehört oder vielleicht sogar danach trainiert? Ist es nicht unglaublich, wie erfolgreich sich dieser Marketingname auf der ganzen Welt durchgesetzt hat und das, obwohl es ihn in der propagierten Form gar nicht gibt. Den Werbefachleuten sei dank. Der sogenannte "Fettverbrennungspuls" ist eigentlich ein Regenerations- und Fettstoffwechseltraining, hat aber mit effizienter sowie nachhaltig erfolgreicher Gewichtsreduktion wenig zu tun. Von Erfolgen können bei dieser Art des Trainings fast ausschließlich Sporteinsteiger berichten, da in diesem Fall jede Form der körperlichen Aktivität zu anfänglichem Gewichtsverlust führt. Mir geht es darum, Ihnen einen effektiven und vor allem auf Dauer erfolgreichen Weg aufzuzeigen.

Die Lösungsformel lautet: DIE NEGATIVE ENERGIEBILANZ

Das Konzept der negativen Energiebilanz ist denkbar einfach; Sie sollten täglich mehr Energie durch Bewegung verbrennen, als sie zu sich nehmen.

Der erfolgreichste Weg, dies zu tun ist:

- **KRAFTTRAINING mit hohen Gewichten** (8–12 Wiederholungen bis zum vollständigen Muskelversagen. Bei Einsteigern muss die Gewichtbelastung langsam gesteigert werden.)
- **AUSDAUERBELASTUNG mit hoher Intensität** (HF bei 150-170/Minute, je nach Alter und Trainingsstand auch etwas darunter oder darüber.)

Natürlich kann dies auch über andere Formen von Bewegung oder Sport funktionieren. Diese beiden Ansätze gelten aber lt. Sportwissenschaft als die effektivsten.



Foto: Kzenon, Fotolia

LÖSUNG ZUM TEST (SEITE 13)

FRAGE 1: A

FRAGE 2: B

FRAGE 3: B

SCHNELL ZUM GEWÜNSCHTEN ERFOLG

Alle Studien zeigen in dieselbe Richtung. Krafttraining mit hohen Widerständen und Ausdauerbelastungen mit hoher Intensität bringen Sie am ehesten und vor allem nachhaltigsten ans Ziel.

Die Vorteile des Krafttrainings:

- ▶ Durch Krafttraining wird Ihr GU signifikant erhöht. Muskeln sind die größten Energieverwerter im Körper. Je größer die Muskelmasse ist, desto höher ist auch der Energieverbrauch in Ruhe, was auf Dauer zu einer Reduktion des Fettanteils führt. 1 Kg mehr Muskeln verbrauchen circa 50 kcal/Tag.
- ▶ Eine höhere Kraftleistung führt für den Leistungssportler, in unserem Fall den Tänzer, immer zu einer Verbesserung seiner sportlichen Leistung. (Zur Bedeutung der Kraft im Tanzsport siehe auch TS 09/09).
- ▶ Durch den "Nachbrenneffekt" nach einer intensiven Trainingseinheit verbrauchen sie noch bis zu circa 40 Stunden nach dem Training mehr Energie.
- ▶ Mehr Muskeln bedeuten mehr Stabilität und Balance.
- ▶ Durch Krafttraining wird der gängigen Muskeldegeneration im Altersgang vorgebeugt, was besonders für Seniorensportler von Interesse ist.

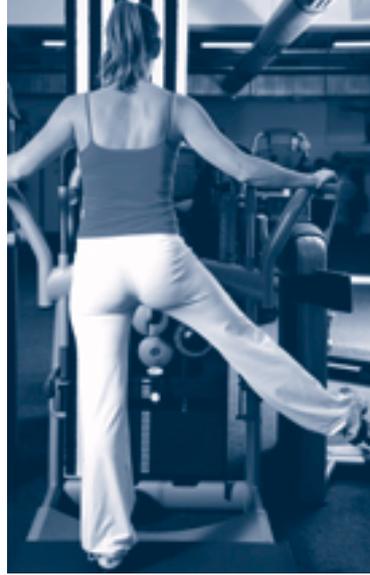


Foto: Keaton, Fotolia

Die Vorteile des Ausdauertrainings mit hoher Pulsfrequenz:

- ▶ In kurzer Zeit kann relativ viel Energie verbraucht werden.
- ▶ Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert.
- ▶ Wichtige tanzspezifische Ausdauer-elemente werden verbessert.
- ▶ Die Regenerationsfähigkeit, z.B. während langer Turniertage, wird optimiert.

Aber warum ist das Training mit hohen Pulsfrequenzen effektiver? Da die Erklärung immer wieder zu Missverständnissen führt, möchte ich Ihnen hierzu zwei Beispiele geben, welches das Verständnis der Zusammenhänge erleichtert.

Beispiel A: Langsames Laufen ("Joggen") mit "Fettverbrennungspuls" (vermeintlich optimales und vielfach postuliertes "Training zum Fettabbau"), Herzfrequenz circa 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz (z.B. 120-130/Min.). Das bedeutet ungefähr 60% Fettverbrennung, 40% Glukoseverbrennung. Der Energieumsatz beträgt circa 8 Kilokalorien pro Minute, somit kommen circa 5 kcal pro Minute aus der Verbrennung freier Fettsäuren.

Beispiel B: Laufen mit mittlerer Geschwindigkeit, Herzfrequenz circa 80% der maximalen HF (z.B. 150-170/Min.). Hier haben wir einen deutlich höheren Energieumsatz (circa 16-18 kcal/Min), Energiebereitstellung circa 40% aus Fettverbrennung und circa 60% aus Glukoseverbrennung. In diesem Fall werden circa 7 "Fettkalorien" pro Minute verbraucht.

Das bedeutet, dass während einer 30-minütigen Trainingseinheit in **Beispiel A** circa **150 kcal** aus der Fettverbrennung gewonnen werden, wo hingegen in **Beispiel B** circa **210 kcal** Fett "verbrannt" werden. Um also gleich viel Fett zu verbrennen, müsste der langsame Jogger seine Trainingseinheit deutlich verlängern (vgl. MOOSBURGER, "Fettverbrennung im Sport").

Eine besonders effiziente Möglichkeit des Ausdauertrainings bietet das hoch intensive (hi) Intervalltraining. Dies bestätigt eine aktuelle Studie von FRISCHE&MAASEN. Hierbei wechseln sich sehr intensive mit sehr moderaten (lo) Belastungsphasen in einem ab. Diese Intervalle können unterschiedlich intensiv kombiniert werden – zum Beispiel:

15sek(hi)/30sek(lo),
15sek(hi)/45sek(lo),
30sek(hi)/60sek(lo), o.ä.

Die Studie konnte beweisen, dass diese Art des Ausdauertrainings in allen Bereichen größere Leistungszuwächse erreichen konnte als eine Dauerethode bei gleichbleibender Intensität. Dieses Training ist auch für den Tänzer von großer Bedeutung, da die vom Stoffwechsel genutzten Energiebereitstellungsprozesse denen im Tanzsport ähnlich sind.

IN DER PRAXIS

Im praktischen Training könnten dies Sprints, kombiniert mit lockerem Laufen sein. Im Trainingssaal in Ihrem Club können Sie Sprints hin und her durch den Raum ausführen. Diese sind auch auf sehr kleinen Flächen möglich und effektiv. Ideal sind Laufbänder, Crosstrainer oder Fahrradergometer geeignet, die Sie in jedem Fitnessstudio finden können. Ein Einsteigerkrafttraining ist bei vielen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, kleinen Hantel oder Therabändern möglich. Anpassungsreaktionen, d.h. eine deutliche Leistungssteigerungen, sind hierbei allerdings nur in den ersten Wochen nach Trainingsbeginn zu verzeichnen. Die Reizsetzung durch das eigene Körpergewicht oder Kleingeräte ist sehr rasch zu gering, um dauerhaft effektiv zu sein oder gar einen Leistungssportler wie einen Tänzer sportspezifisch zu trainieren. Dies wäre der Zeitpunkt, sich in einem guten Fitnessstudio anzumelden.

In einem ausgewogenen Trainingsplan müssen immer Ausdauer und Kraft Bestandteil sein. Jeweils zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen aus. Eine intensive Ausdauerinheit kann in ihrer Dauer zwischen 15 und 45 Minuten variieren. Ein gut strukturierter Krafttrainingsplan bringt Sie in 45 bis 60 Minuten durch das Programm.

Sie sehen also, nicht die Dauer oder Anzahl der Trainigseinheiten sind entscheidend. Was zählt, ist ein modernes, auf Trainingswissenschaft basierendes Konzept und letztendlich Ihr Wille, Ihre Ziele erreichen zu wollen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg!

SANDRO HOFFMANN

MYTHOS

Krafttraining bewirkt, dass Frauen Muskelmasse entwickeln und schwerer werden.

WAHRHEIT

Krafttraining trägt zu einer Reduktion des Körperfettanteils und zur Zunahme der fettfreien Körpermasse bei. Diese Veränderungen führen möglicherweise zu einer leichten Steigerung des Gewichts, da fettfreie Körpermasse mehr wiegt als Fett. Krafttraining bewirkt jedoch eine erhebliche Zunahme der Kraft, wobei der Beinumfang unverändert bleibt oder sogar abnimmt und es lediglich zu einer geringen Zunahme im Oberkörperumfang kommen kann. Zu deutlichen Umfangszunahmen kommt es lediglich bei Frauen mit einer genetischen Prädisposition. (ZATSIORSKY&KRAEMER, Krafttraining – Praxis und Wissenschaft, Meyer&Meyer Verlag, 2006)

Ich erlebe es in meinem Trainingsalltag häufig, dass Frauen dem Krafttraining sehr skeptisch gegenüber stehen. Sie befürchten eine starke Zunahme der Muskelmasse. Diese Sorge ist unberechtigt und ein Mythos aus längst vergangenen Tagen.

Grundsätzlich gilt, dass Frauen und Männer das gleiche Training absolvieren sollten. Variationen können sich durch eine unterschiedliche Zielsetzung ergeben.