

tanzspiegel

**Deutsche Meister
Junioren II B Latein
Nicolas Valentin
Denius/Xenia
Remmele**



Nachwuchs zündet Feuerwerk in Feuerbach



**Deutsche Meister
Jugend Latein**

**Dimitrii Kalistov/
Luna Maria
Albanese**

**Deutsche Meister
Kinder C Latein**

**Benedict
Wetterauer/
Ella Hoppe**

**Deutsche Meister
Junioren I B Latein**

Malik Arendt/Yeva Vysochanska



IST TEIL VON



JOËLLE KARFICH
BUNDESKADER-ATHLETIN
BREAKING

FOTO: DEVRAN CIMENLIK

**HÖHER.
SCHNELLER.
SAUBER.**

GEMEINSAM AKTIV FÜR SAUBEREN SPORT.

DTV — Wenig Show, aber viel dahinter

Der Deutsche Tanzsportverband (DTV) feierte im Jahr 2021 sein einhundertjähriges Bestehen. Historisch als „Reichsverband für Tanzsport“, firmiert er nun unter dem Namen „Tanzsport Deutschland“ und macht damit einen gewissen Anspruch deutlich: Einer für alle, um unseren Sport mit gebündelten Energien gesellschaftspolitisch immer weiter voranzubringen. Natürlich gibt es in unserem Land zahlreiche weitere Organisationen und Privatunternehmen, die sich mit dem „schönsten Sport der Welt“ beschäftigen. Völlig zu Recht, denn Tanzsport und Tanzen sind bewiesenermaßen gesund, gesellig und dienen dem sozialen Zusammenhalt.

Gerade das „Social Dancing“ ist traditionell eine Domäne der Tanzschulen. Trendsportarten werden begeistert und erfolgreich von unseren Partnern und Mitbewerbern wie dem „Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV)“, der „The Action Dance Federation“ (TAF) oder dem „Berufsverband Deutscher Tanzlehrer“ (BDT) beackert und adaptiert. Im Bereich des „Profittanzsports“ gibt es verschiedene Anbieter (der traditionsreichste ist sicherlich der DPV) in Deutschland, welche immer wieder attraktive und medial beleuchtete Einzelereignisse organisieren. Dabei sind viele Akteure übergreifend auf allen Ebenen und in verschiedenen Organisationen unterwegs.

Der DTV jedoch hat wesentliche Alleinstellungsmerkmale, die den oben angeführten Anspruch mehr als rechtfertigen:

In den genannten 100 Jahren haben sich in der Vereins- und Verbandsarbeit sowie dem Leistungssport komplexe Strukturen entwickelt, welche in erster Linie auf engagierte Ehrenämter und nicht auf Gewinnstreben basieren. Die über 2.000 Vereine mit 200.000 Einzelmitgliedern, die vom Breitensport bis zum Spitzensport die komplette Bandbreite der „Bewegung zur Musik“ anbieten, haben den Verband zu DEM Anbieter

im Amateurtanzsport gemacht. Vom Kinder- bis zum (mittlerweile olympischen) Breaking, vom Line-Dance bis zum weltmeisterlichen Latein- und Standardtanz ist unser Spektrum so breit und tief, wie nirgendwo sonst.

Gelingt es unseren Athletinnen und Athleten an die Spitze zu kommen, liegt in der Regel eine kontinuierliche Karriere mit zahlreichen Schritten von Vereins- über Landes-, Gebiets- und Deutsche Meisterschaften hin-



Dr. Tim Rausche

ter ihnen. Die Vereine und Verbände des DTV ermöglichen ihren Mitgliedern alleine im Bereich „Standard/Latein/Jazz und Modern/Contemporary“ Jahr für Jahr in über 700 Veranstaltungen die Teilnahme an circa 7.000 Turnieren. Im Breitensportbereich kommen noch mehr als 80 Events in den Landesverbänden hinzu. Das Deutsche Tanzsport Abzeichen (DTSA) als Äquivalent zum Deutschen Sportabzeichen wurde allein im Jahr 2019 15.143 Mal verliehen.

Jahr für Jahr werden Schulungen für über 4300 Trainerlizenzen, davon 1200 im Breitensportbereich, sowie für 1800 Turnierleiterlizenzen und 1500 Wertungsrichterlizenzen angeboten und durchgeführt. Hinzu kommen noch diejenigen der Fachverbände.

Internationale Großevents in den schönsten Turnierstätten der Welt werden ebenso veranstaltet, wie die kleinen Turniere „um die Ecke“.

Bis auf wenige Ausnahmen haben alle national und international erfolgreichen deutschen Trainerinnen und Trainer ihren Weg im DTV begonnen, nicht zuletzt eine große Mehrheit der nunmehr prominenten TV-Stars.

Tanzsport Deutschland ist der einzige vom nationalen olympischen Komitee (NOK) anerkannte Tanzsportverband. Unzählige ehrenamtliche Funktionärinnen und Funktionäre garantieren mit ihrem Engagement in den überfachlichen Bereichen wie zum Beispiel Antidoping, Kinder- und Jugendschutz, Datenschutz und Prävention die Anerkennung durch die staatlichen Zuwendungsgeber für finanzielle Mittel. Der DTV betreibt und fördert komplexe Kaderstrukturen, Gesundheitsprävention, berufliche Förderung und Karriere von erfolgreichen Athletinnen und Athleten aller Mitgliedsverbände. Er steht als Spitzenverband für einen fairen und sauberen Sport in den nationalen wie internationalen Dachverbänden und beteiligt sich an wissenschaftlichen Projekten. Bei allen ausufernden Kosten ist der DTV stets darauf bedacht, mit Mitgliedsbeiträgen und Startgebühren sparsam umzugehen. Prüfungen des Verbandes und der Zuwendungsgeber sind streng und regelmäßig. Vielleicht leistet der DTV, Tanzsport Deutschland, all dieses zu routiniert, zu leise, zu solide und zu selbstverständlich. Aber besser wenig Show und viel dahinter, als umgekehrt!

Dr. Tim Rausche, Präsident



facebook.com /tanzsportde



instagram.com /dtv_tanzen



deutsche meisterschaften

6 Latein-Nachwuchs: Kinder I/II C, Junioren I B, Junioren II B, Jugend A **Mehr WOW! als Helau**

Während in ganz Deutschland die Karnevalisten in ihre Faschingskostüme schlüpfen und ausgelassen durch die Straßen zogen, gab sich in Stuttgart-Feuerbach der Latein-Nachwuchs die Ehre und kürte ihre neuen Meister. Welche Paare vorne lagen und was die Veranstaltung sonst zu bieten hatte, erzählt Lars Keller. Foto: Bob van Ooik

blickpunkt olympia 2024

39 Zweites Halbjahr der Saison 2022/23 **DTV Ranking Battles**

Unter dem Titel »No Limits« stand für die deutschen B-Girls und B-Boys in Köln das erste Ranking Battle des Jahres 2023 an. Welche Sportlerinnen und Sportler sich an die Spitze des Teilnehmer*innenfeldes tanzten und mit welchen Neuerungen die Veranstaltung aufwartete, lesen Sie in unserem Bericht.

Pausenparty in Köln | Foto: Volker Hey



Foto: EventPhotography.eu

EVENTPHOTOGRAPHY.EU
UEO PICTURES

100 WORLD BALLET, JAZZ AND MODERN CHAMPIONSHIPS
October, 23th-30th
Germany Wetzlar 2016

TSTV

19 TSTV-Rosenmontagstreff 2023
Rosenmontag in Wiesbaden ...

aus den ländern

23 Informationen & Kurzberichte
©PLUS Landesmeisterschaften

aus den verbänden

40 TAF und Tanzsport Deutschland
Bewährte Partnerschaft



© DOSB

endrunde

50 **STERNE DES SPORTS**
Mit eurem Tanzsport-
Verein zu den Sternen



rubriken

Editorial 3
Verbandsnachrichten 38
Marktplatz 20
Impressum 22

Titelfotos: Bob van Ooik
Titelgestaltung: Uwe Möller



interview

14 Im Gespräch mit Marius-Andrei Balan und Khrystyna Moshenska „Tanzen ist unser Leben“

Die zweifachen Weltmeister Marius-Andrei Balan/Khrystyna Moshenska gehören nicht nur zu den Stars der internationalen Lateinszene, sondern auch zu den großen Idolen innerhalb der deutschen Tanzsportwelt. Uns haben sie verraten, wie sie zum Tanzen kamen, wie sie zueinanderfanden und was sie inspiriert. Foto: privat

einblick

42 Was ist eigentlich Irish Dance?
Im zweiten Teil unserer Serie stellen wir die Tanzart *Irish Dance* ins Rampenlicht. Unser Bericht erzählt unter anderem von einigen Mythen und Legenden, die sich um die Entstehungsgeschichte der Sportart ranken, und welche Rolle die Tanzshow »Lord of the Dance« spielt. Foto: © Radnatt/AdobeStock



45 Im Gespräch mit Anna Kolb „Viel Krafteinsatz, maximale Eleganz“

gesundheit

46 Sporternährung
Gute Ernährung ist das A und O
Wer seinem Körper sportliche Höchstleistungen abverlangt, sollte ihn auch gut versorgen. Ernährungsberaterin Kirsten Brüning verrät, wie eine gesunde Ernährung und körperliche Fitness zusammenhängen und worauf insbesondere Tanzsportler*innen bei der Zusammensetzung ihrer Mahlzeiten achten sollten. Foto: © ganzoben/AdobeStock



ANZEIGE

TRAINIEREN MIT PROFIS
DIE TANZSPORTSEMINARE
AUF SYLT UND IN BAD BEVENSEN
TOP-TRAINER & TOP-HOTELS

TANZSPORTBIEDERMANN

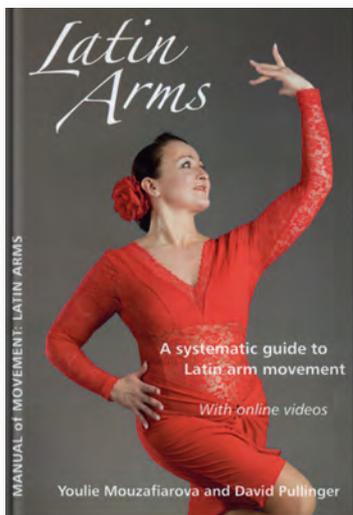


UNTERRICHT	Bad Bevensen Sommer:	06. - 12.08.2022
TRAINING	Turniere:	13. u. 14.08.2022
ENTSPANNUNG	Sylt November:	13. - 18.11.2022
LIVING	Sylt März:	19. - 24.03.2023
KULINARISCHES	Bad Bevensen Pfingsten:	20. - 26.05.2023
TURNIERE	Turniere:	27. - 29.05.2023
TANZSPORTBEDARF	Gerwin und Betty Biedermann	www.tanzsport-biedermann.de

REZENSION

BUCHBLICK

Aktuelle Fachliteratur
vorgestellt von OLIVER KÄSTLE



YOULIE MOUZAFIAROVA
and DAVID PULLINGER

„Latin Arms“ – A systematic
guide to Latin arm movement

Youlia Mouzafiarova, ehemalige Professional-Tänzerin und Tanzsport-trainerin hat bereits 2012 das Buch „Fifty Latin Dance Exercises – for warm-up, conditioning and improving“ herausgebracht. In ihrem neuen Buch „Latin Arms – A systematic guide to Latin arm movement“ widmet sie sich den Armbewegungen in den lateinamerikanischen Tänzen für Frauen und Männer.

Beide Bücher sind eine gute Ergänzung für Tanzlehrer*innen und Trainer*innen im Anfängerbereich sowie im Grundlagentraining, die den methodisch-didaktischen Aufbau ihres Unterrichts sinnvoller gestalten wollen und enthalten jeweils eine Sammlung von Übungen, um die technischen Fertigkeiten von Tänzerinnen und Tänzern konsequenter zu schulen.

Im Hinblick auf die Entwicklung tänzerischer Fertigkeiten im Solo- und Duo-Bereich Latein bekommen beide Bücher einen neuen Stellenwert.

2021, Softcover
92 Seiten, englisch
Vertrieb: Casa-musica.com | € 24,95

MEHR WOW! ALS HELAU

LATEIN-NACHWUCHS AUF TITELJAGD IN STUTTGART-FEUERBACH

Während sich in ganz Deutschland die Karnevalisten in ihre Faschingskostüme schmissen und die Jecken durch die Straßen zogen, hübschten sich im Stuttgarter Norden die jungen und jüngsten DTV-Tänzer*innen für ihre Deutschen Meisterschaften in den lateinamerikanischen Tänzen auf. Statt Narrenkappe und Fasnethäs holten sich die besten Paare aus vier Altersgruppen am Wochenende vor Rosenmontag funkelnde Medaillen ab. Kamelle? Ist doch von vorgestern!

Bevor der Meisterschaftstag allerdings eingeläutet werden konnte, musste erst einmal Plan B her, denn ein Wertungsrichter fehlte. Was war geschehen? Wegen eines Warnstreiks war Lufthansa-Mitarbeiter Timo Kulczak gestrandet und konnte nicht wie geplant am Vortag der Deutschen Meisterschaften in Frankfurt landen. Stattdessen wurde es Samstag. Und weil die Maschine auch noch mit Verspätung landete, war es ihm unmöglich, rechtzeitig zu den Titelkämpfen der Junioren I Latein in Stuttgart zu sein. Kurzerhand sprang Kai Jungbluth für ihn ein, der passenderweise auch einen schwarzen Anzug im Gepäck hatte, sodass er ruckzuck vom legeren Freizeitlook in den Wertungsrichterdress schlüpfen konnte. Die DM startete also doch noch wie geplant – und vor allem rechtzeitig.

„Wir freuen uns ganz besonders, dass das heute unsere ersten Meisterschaften seit langem sind, die wir ohne Corona-Maßnahmen durchführen können“, begrüßte Turnierleiter Stefan Wößner vom ausrichtenden Tanzsportzentrum Stuttgart-Feuerbach die Paare und Zuschauenden, die teilweise eine weite Anreise hinter sich hatten. Sein kongenialer Moderationspartner David Kiefer vom DTV-Jugendausschuss ergänzte in Anspielung auf die Abstandsregeln: „Wir dürfen wieder kuscheln.“

Symbolbild: Luana Sommer

**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
JUNIOREN I B-LATEIN**

An der Spitze wird's eng

Ein wenig kurios: Bei jedem Turnier an diesem Meisterschaftswochenende waren genau so viele Paare gemeldet, dass die Schwelle für eine zusätzliche Runde entweder gerade eben erreicht oder gerade noch unterschritten war. Daher mussten die Verantwortlichen einen ausreichenden Puffer in den Zeitplan integrieren, der bei den Junioren I B-Latein prompt nicht in Anspruch genommen werden musste. Wer sich bei diesem Turnier auf den ursprünglichen Zeitplan verlassen hatte und die Anreise-, Pausen- oder Anwesenheitsplanung am Finale orientiert hatte, wurde eines leistungsstarken und spannenden Titelkampfes beraubt.

23 Paare eröffneten das Turnier, sechs davon schafften es in die letzte Runde. Und hier wurde es vorne ganz schön eng. Malik Arendt/Yeva Vysochanska wurden in der Samba noch auf den vierten Platz gewertet, aber schon im Cha-Cha-Cha wendete sich das Blatt für die Berliner: Ab jetzt hagelte es nur noch erste Plätze, sodass es für die beiden mit Platzziffer 8 zum Titel reichte. Super knapp fielen die Ergebnisse für die Zweit- und Drittplatzierten aus: Hier gab es einen Zweikampf zwischen den Dortmundern Erik Bozhemskyy/Anna Geist und den Geschwistern Max Diemke/Jessica Diemke aus Potsdam. Mit nur einer Platzziffer Unterschied hatten Erik und Anna die Nase vorn, was für sie Silber und für Max und Jessica Bronze bedeutete. Tizio Tiago Domingues da Silva/Jana Lembersky (Bremen) durften sich direkt neben dem Siegerpodest aufstellen, Philipp Baal/Letizia Lis (Remseck) erreichten den fünften Platz und Fynn Stumm/Luisa Huber (Offenburg) Rang sechs.



**DEUTSCHE MEISTER
JUNIOREN I B-LATEIN**
Freuen sich riesig
über ihren Erfolg:
**die Berliner
Malik Arendt/
Yeva Vysochanska.**

Fotos: Bob van Ooik



**VIZEMEISTER
Erik Bozhemskyy/
Anna Geist**
(Foto: DM Junioren II B)



**3. PLATZ
Max Diemke/
Jessica Diemke**
(Foto: DM Junioren II B)

ANZEIGE

**ANNELIESE
STRITZINGER**
TANZKLEIDER

- Exklusive Tanzkleidung
- Individuell abgestimmtes Design
- Professionelle Maßanfertigung
- Standard und Latein



Neue Website

Krokusstr. 13
82216 Maisach
Mobil: +49 151 21219652
anneliese@stritzinger.com
www.atelier-stritzi.de



**4. PLATZ | Tizio Tiago Domingues
da Silva/ Jana Lembersky**



**5. PLATZ
Philipp Baal/Letizia Lis**



**6. PLATZ
Fynn Stumm/Luisa Huber**

DEUTSCHE MEISTER
JUNIOREN II B-LATEIN
Zelebrieren mit Genuss
ihren Siegertanz:
die Düsseldorfer
Nicolas Valentin Denius/
Xenia Remmele.

Fotos: Bob van Ooik



**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
JUNIOREN II B-LATEIN**

**Sternchen oder kein
Sternchen?**

Ein Paar mehr hätte es gebraucht, damit bei den Junioren II B-Latein die Sternchenregelung zum Einsatz gekommen wäre, denn bei 49 Paaren wären die aktuell besten sechs Paare der Rangliste von der Vorrunde befreit gewesen. Da zum Abschluss des Check-in schließlich nur 48 Paare auf der Liste standen, musste weder eine zusätzliche Runde getanzt noch die Sternchenregelung gezückt werden. Vielleicht war das eine oder andere Junioren-II-Paar erst einmal etwas enttäuscht, nicht von dieser Regelung profitieren zu können, aber letztlich wären es für die Sternchenpaare trotzdem vier zu tanzende Runden gewesen.

Nach drei Runden standen die qualifizierten Paare für das Finale fest: drei Paare aus Nordrhein-Westfalen, zwei aus Baden-Württemberg und eines aus Bremen. Das Publikum empfing alle Finalistinnen und Finalisten mit großer Begeisterung, während die Paare vor Energie strotzten und ihre Fans nicht enttäuschten. War es bei den vorhergehenden Junioren I noch sehr eng zugegangen, waren die Wertungen bei den Junioren II B von Anfang an eindeutig. Mit allen gewonnenen Tänzen ging der Meistertitel klar an Nicolas Valentin Denius/Xenia Remmele aus Düsseldorf. Die Pforzheimer und neuen Vizemeister Julian Holzmann/Yeva Liermontova wurden in allen Tänzen auf den Silberrang gewertet. Den Bronzeplatz belegte mit Kiril Alexander Denius/Jana Milicevic ein Düsseldorfer Paar, ebenso wie Rang vier, den Philipp Bogdanov/Seraphina Bogdanov für sich verbuchten. Für Gleb Tkachenko/Arina Portniahina (Rastatt) reichte es für Platz fünf, Yigit Bayraktar/Lukrecija Kuraite (Bremen) rundeten das Finale als Sechste ab.



VIZEMEISTER | Julian Holzmann/Yeva Liermontova



3. PLATZ | Kiril Alexander Denius/Jana Milicevic



4. PLATZ | Philipp Bogdanov/
Seraphina Bogdanov



5. PLATZ
Gleb Tkachenko/Arina Portniahina



6. PLATZ
Yigit Bayraktar/Lukrecija Kuraite

**Luftschlangen und
tanzende Turnierleiter**

Schon am Samstag hatte sich das Turnierleiter-Duo eine wichtige Frage gestellt: „Wie erklären wir den Kids das Einbahnstraßensystem, sodass sie es trotz Aufregung und eventueller Sprachbarriere auch verstehen?“ Die Lösung: Eine Demonstration sollte her. Stefan Wößner schnappte sich David Kiefer als seine Dame und schritt die Wege

mit ihm ab. Was samstags noch ein etwas unbeholfenes Tapsen gewesen war, entwickelte sich am Sonntag zu einer kleinen Tanzchoreografie, die die Lateintanz-Vergangenheit der beiden Herren durchblitzen ließ.

Wie bereits am Vortag war der mit Luftschlangen dekorierte Austragungsort bestens gefüllt, nur vereinzelte Stehplätze waren leer geblieben und die Fans unterstützten die jungen Paare schon am Morgen lautstark.

**DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
KINDER I/II C-LATEIN**

**Am Schluss kullern
die Freudentränen**

Für viele Kinder-C-Paare war es die erste Deutsche Meisterschaft in ihrer noch sehr jungen Tanzlaufbahn, dementsprechend waren einige der jüngsten Tänzer*innen des Wochenendes ziemlich nervös. Turniererfahrung hatten sie zwar schon gesammelt, aber eine DM ist doch noch eine ganz andere Liga. Aber die Fanblöcke unterstützten die 23 Paare mit ausgelassener Partylaune, sodass sich die Aufregung schnell legte. Nach Vorrunde und Semifinale standen sechs Paare aus fünf Bundesländern im Finale. Von Anfang an dominierten Benedict Wetterauer/Ella Hoppe aus Baden-Baden die Endrunde und gewannen alle vier Tänze. Aber dank geschlossener Wertung wussten Benedict und Ella das natürlich noch nicht. Umso fassungsloser standen die beiden an der Fläche, als nach und nach die Platzierungen aufgerufen wurden. Richtig rührend wurde die Szenerie, als Ella klar wurde, dass Benedict und sie die neuen Deutschen Meister waren: Tränen der Freude kullerten ihre Wangen herunter – aber bald glänzten ihre Augen wie die goldene Medaille, die ihr bei der Siegerehrung umgehängt wurde. Auch der zweite Platz ging nach Baden-Württemberg an die Remsecker Sebastian Bier/Elisabeth Wilhelm. Bronze ertanzten sich Nikita Ganopolsky/Anni Janke aus dem rheinland-pfälzischen Mußbach. Die Geschwister Luan Ragusa/Lia Ragusa aus dem Saarland (Saarbrücken) wurden mit Rang vier belohnt, und der fünfte Platz ging nach Bayern, an Malik Born/Viktoria Zbarashchuk (Erlangen). Maxim Duda/Mariia Tkachenko aus der Bundeshauptstadt Berlin beendeten ihre Meisterschaft auf Platz sechs. ▶



**DEUTSCHE MEISTER
KINDER I/II C-LATEIN**
Völlig überrascht und überwältigt lassen sie ihrer Freude freien Lauf: die Baden-Badener Benedict Wetterauer/ Ella Hoppe.

Fotos: Bob van Ooik



VIZEMEISTER | Sebastian Bier/Elisabeth Wilhelm



3. PLATZ | Nikita Ganopolsky/Anni Janke



**4. PLATZ
Luan Ragusa/Lia Ragusa**



**5. PLATZ
Malik Born/Viktoria Zbarashchuk**



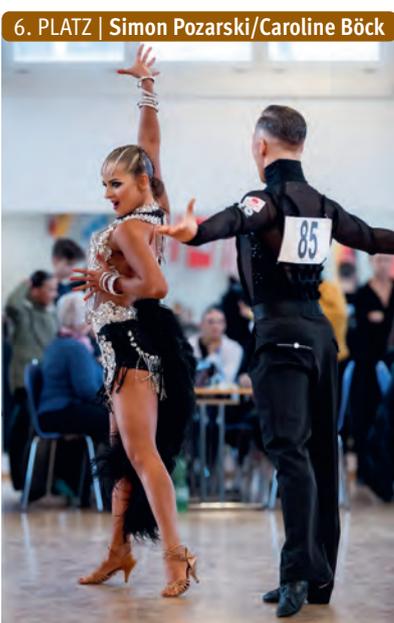
**6. PLATZ
Maxim Duda/Mariia Tkachenko**



4. PLATZ | Daniil Rybak/Xenia Kashcheev



5. PLATZ | Peter Janzen/Erika Weckerle



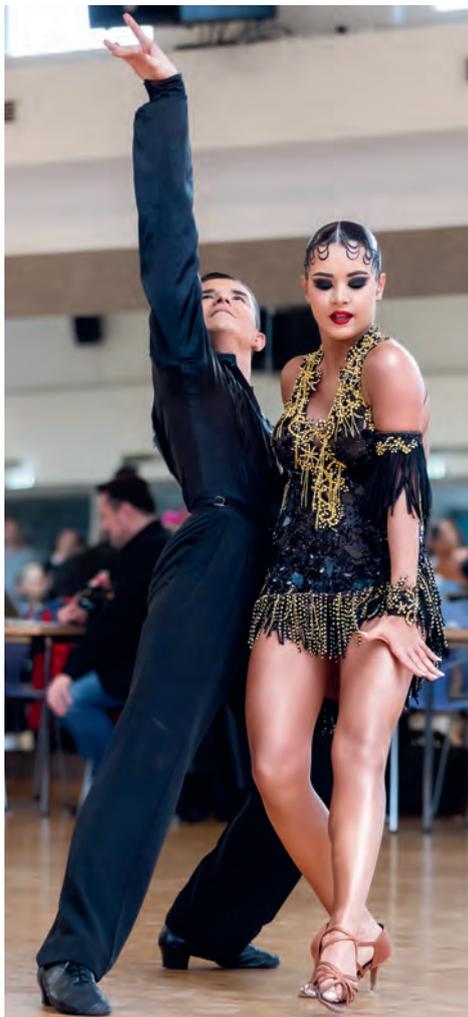
6. PLATZ | Simon Pozarski/Caroline Böck



Der inneren Anspannung folgt die Erlösung: geschafft! Nach ihrem Altersgruppenwechsel machen die Bremer Dimitrii Kalistov/Luna Maria Albanese in der Jugend dort weiter, wo sie bei den Junioren aufgehört haben: ganz oben.
Fotos: Bob van Ooik



DEUTSCHE MEISTER JUGEND A-LATEIN
Dimitrii Kalistov/Luna Maria Albanese



VIZEMEISTER | Daniel Pastuchow/Anastasia Elkin



3. PLATZ | Maximilian Bier/Eveline Ishchenko

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
JUGEND A-LATEIN

Furios aufgetrumpft und
Siegesserie fortgesetzt

Im Hintergrund kümmerten sich Bundesjugendwartin Sandra Bähr und ihr Stellvertreter Tobias Brüggemann um die Einhaltung der Kleiderordnung. Manche Paare sprachen sie bereits im Vorfeld an, andere wurden nach dem letzten Vorrunden-Jive dezent aufgerufen. Die Verstöße waren erfreulicherweise nicht gravierend. Interessant war, dass es in diesem Jahr hauptsächlich die Herren traf.

In der Jugend waren im Vorfeld zeitweise 49 Paare gemeldet gewesen, eine zusätzliche Runde im Zeitplan war jedoch nicht vorgesehen. Kurz vor dem Turnierwochenende sank die Zahl auf 48 – und der Zeitplan wurde folglich nicht gesprengt. Am Ende starteten 41 Paare bei der letzten Meisterschaft

dieses Wochenendes. Für die amtierenden Weltmeister der Junioren II B-Latein, Dimitrii Kalistov/Luna Maria Albanese vom Grün-Gold-Club Bremen, war es die erste Deutsche Meisterschaft nach dem Altersgruppenwechsel in die Jugend. Spannend war die Frage, ob sie ihre Siegesserie auch in der Jugend würden fortsetzen können. Als die Turnierleitung bei der Siegerehrung verkündete, welches Paar den vierten Platz belegt hatte, rief sie zunächst die Farben des zugehörigen Vereins auf, die da lauteten Grün und Gold – eben jene Farben, die auch der Heimatclub des Bremer Spitzenpaares trägt. In diesem Moment schien Luna sich den Treppchenplatz innerlich schon abzuschminken – ein wenig voreilig, wie sich wenig später zeigen sollte. Denn nicht nur der GGC Bremen trägt die Farben Grün und Gold, sondern auch das Grün Gold Casino Wuppertal, der Heimatverein von Daniil Rybak/Xenia Kashcheev, die den Platz neben dem Treppchen für sich verbuchten. Pure Erleichterung bei Luna. Als sie und ihr Partner Dimitrii als letztes Paar aufgerufen wurden, war klar: Auch in der Jugend scheint gegen diese beiden kein Kraut gewachsen zu sein. Mit allen zweiten Plätzen

wurden Daniel Pastuchow/Anastasia Elkin aus Berlin Vizemeister. Nachdem Maximilian Bier/Eveline Ishchenko in der Samba noch auf den fünften Platz gewertet wurden, gingen die Pforzheimer in den folgenden Tänzen konsequent auf Bronzekurs – Platz drei. Peter Janzen/Erika Weckerle (Maintal) erreichten bei ihrer ersten gemeinsamen DM Rang fünf, und die Pforzheimer Simon Pozarski/Caroline Böck komplettierten das Finale mit dem sechsten Platz.

Noch bei Tageslicht traten Paare und Besucher*innen die Rückreise an, die ehrenamtlichen Helfer*innen starteten hingegen mit den Aufräumarbeiten. Im Saal kümmerte sich die Putzkolonne um Geschirr, Deko, Tische und Stühle, hinter den Kulissen ging es allerdings aufwändiger zu. Laut einer Schilderung der Verantwortlichen hätte man für die Umkleieräume wohl eher ein Spezialkommando mit Hochdruckreinigern und Müllschluckern benötigt. Es muss bemerkenswert gewesen sein – vorsichtig formuliert. Trotzdem ist das Team des TSZ Stuttgart-Feuerbach weiterhin motiviert und freut sich schon jetzt darauf, die nächsten Meisterschaften in seinen Räumlichkeiten ausrichten zu dürfen. ■

Lars Keller

ERGEBNISSE → ONLINE ←

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN
LATEIN-NACHWUCHS 2023

[https://ogy.de/
stuttgart052023](https://ogy.de/stuttgart052023)



ANZEIGE

TANZBAZAR



Feiern Sie mit uns!
bis zu 40% auf die aktuelle Kollektion!



TANZFESTIVAL

27. – 30. JULI 2023

EURO DANCE FESTIVAL FREIBURG-EDITION



120 Workshops mit zahlreichen Profipaaren von "Let's Dance" und weiteren Top-Coaches in den unterschiedlichsten Tanzstilen - von Standard und Latein über West Coast Swing, Discofox, Vintage Swing, Bachata und Salsa bis hin zu Tango Argentino und vielen mehr. Dazu die legendäre Summer Salsa Night und ein traumhafter Ballabend mit Showprogramm. Mit am Start sind: Renata und Valentin Lusin, Patricija und Alexandu Ionel, Malika Dzumaev und Zsolt Sándor Cseke, Andrzej und Victoria Cibis, Melissa Ortiz-Gomez, Katja Kalugina, Benny und Anastasia Zentz, Steeve Gaudet und Marioara Cheptene, Conny und Dado, Marc Heldt, Heiko Kleibrink, Tasja und Anatolij Novoselov, Torsten Thiele und Victoria Baumann, Sven Reichelt und Karin Soubusta, Jessy und Kuschi und vielen mehr.

WWW.EURO-DANCE-FESTIVAL.COM




LADIES ONLY
festival

09. – 11. FEBRUAR 2024

LADIES ONLY FESTIVAL



Drei Tage Fitness, Tanz, Gesundheit, Beauty und Wellness - exklusiv für Frauen. Ein abwechslungsreiches Programm aus knapp 150 Workshops und Seminaren. Besonders spannend ist die Möglichkeit, viele verschiedene Stilrichtungen und Kurse auszuprobieren. Yoga, Pilates, Zumba®, Nia, PILOXING®, POUND®, Masala Bhangra®, 4STREATZ®, Salsa Ladystyle und vieles mehr gibt es zu entdecken. Ein Marktplatz mit Verkaufs- und Informationsständen rundet das Angebot ab.

WWW.LADIES-ONLY-FESTIVAL.COM

HIGHLIGHTS

**JETZT
TICKETS
SICHERN!**

10. – 12. FEBRUAR 2024

LINE DANCE FESTIVAL



Die Festival-Premiere 2024! Drei Tage Line Dance mit verschiedenen Stilrichtungen und Level mit internationalen Trainern. Rund 120 Workshops sowie zwei Partyabende im spektakulären Ambiente des Europa-Parks. Dieses Festival fand in dieser Größe und Zusammensetzung noch nie in Deutschland statt!

WWW.LINEDANCEFESTIVAL.DE
coming soon!




**EURO
DANCE**
festival

13. – 18. FEBRUAR 2024

EURO DANCE FESTIVAL

EUROPAS GRÖSSTES TANZFESTIVAL



An sechs Tagen unterrichten die besten Tanzpaare und Coaches der Welt über 500 Workshops in den unterschiedlichsten Tanzstilen – von Standard und Latein über West Coast Swing, Discofox, Vintage Swing, Bachata und Salsa bis hin zu Tango Argentino und vielen mehr. Abgerundet wird das Festivalprogramm durch vier fantastische Abende mit Publikumstanz und Shows auf Weltklasse-Niveau. Seit 2007 ist das Euro Dance Festival eines der wichtigsten Tanzfestivals auf der Welt, bei dem sich Top-Tänzer treffen und austauschen. Viele Workshops sind speziell für Hobbytanzpaare konzipiert und geben Einblick in neue Trends und angesagte Figuren. Lernen von den besten ihres Fachs!

WWW.EURO-DANCE-FESTIVAL.COM





„Tanzen ist unser

Das sind Deutschlands zweifache Latein-Weltmeister Marius-Andrei Balan/ Khrystyna Moshenska

Seit Marius-Andrei Balan/Khrystyna Moshenska ihre gemeinsame Tanzsportkarriere begannen, gehören sie zu den schillerndsten und besten Latein-Paaren der Welt, seit Februar 2021 dominieren sie die internationale Konkurrenz.

Ihr jüngster Triumph? Im nordrhein-westfälischen Mülheim an der Ruhr verteidigten sie im Rahmen des Winter Dance Festivals souverän ihren Weltmeistertitel (wir berichteten).

Aber wie genau tickt das DTV-Ausnahmepaar eigentlich? Wie fanden der gebürtige Rumäne und die gebürtige Ukrainerin den Weg zum Tanzsport und zueinander? Und woher nehmen sie ihre schier unerschöpfliche Energie und Inspiration? Lesen Sie selbst.

Marius und Khrystyna, ihr habt in ganz jungen Jahren mit dem Tanzen angefangen. Könnt ihr euch an eure erste Stunde erinnern?

MARIUS: Ich war damals fünf Jahre alt, und weil ich eine Rechts-Links-Schwäche hatte, konnte ich die beiden Seiten nicht auseinanderhalten. Als die Trainer gesagt haben, wir sollen nach rechts gehen, hat die ganze Klasse das gemacht, nur ich ging nach links. Deswegen bin ich erst zwei Jahre später wieder hingegangen und habe richtig mit dem Tanzen angefangen. Als Kind habe ich sehr gut gelernt, wenn ich die Bewegungen abgucken konnte. Das hat mir zu Beginn meiner tänzerischen Karriere sehr geholfen.

KHRYSTYNA: Ich war vier Jahre alt, aber an die erste Stunde erinnere ich mich nicht. Ich habe damals einen Monat lang gleichzeitig Tanzen und Gymnastik ausprobiert. Ich weiß noch, dass wir Kinder bei der Gymnastik alle im Spagat auf dem Boden saßen, und ich wollte mich mit den anderen unterhalten. Unsere Trainer*innen waren aber sehr streng, und eine von ihnen hat mich von hinten auf den Boden gedrückt. Das war der Moment, in dem ich entschieden habe, dass ich lieber tanzen möchte.

Leben“

Habt ihr euch auch in anderen Sportarten versucht?

MARIUS: Ich habe Karate, Boxen, Schwimmen, Tennis und Tischtennis ausprobiert. Fußball habe ich auch gerne gespielt, aber meine Mutter wollte nicht, dass ich in einen Verein gehe, weil mein Vater sich dabei einmal schwer verletzt hat. Darin wäre ich sicher auch gut gewesen, aber so ist es das Tanzen geworden. Bei den anderen Sportarten waren die Bedingungen auch zu schlecht. In den Schwimmbecken hatten wir in den 1990er Jahren in Rumänien keine oder nur sehr veraltete Filter, deswegen kamen die Kinder häufig mit Hautausschlägen vom Training nach Hause. Beim Tennis gab es noch keine Indoor-Felder und draußen konnte man nur zwischen Mai und September spielen, weil der Bodenbelag bei Nässe sofort rutschig wurde. Beim Boxen gab es keine Handschuhe für Kinder, und meine waren so groß, dass ich den Gegner gar nicht richtig sehen konnte, wenn ich die Hände oben hatte. Beim Tanzen waren die Voraussetzungen besser, und es hat mir Spaß gemacht.

KHRYSTYNA: Ich war zwei- oder dreimal mit meinem Bruder beim Karate und habe mit elf oder zwölf Jahren ein paar Schwimmstunden genommen. Dabei wäre ich aber wieder eine Anfängerin gewesen und hätte alles neu lernen müssen. Beim Tanzen war ich in dem Alter ja schon gut, deshalb bin ich dageblieben und habe das Schwimmen sein gelassen.

Wann wusstet ihr, dass ihr euer Leben dem Tanzsport widmen möchtet?

MARIUS: Mit zwölf Jahren habe ich schon gesagt, dass ich einmal Weltmeister werde. Jedes Mal, wenn ich in eine neue Alters- oder Leistungsgruppe aufgestiegen bin, habe ich mich am Ende so sehr steigern können, dass ich irgendwann der Beste war. Das Üben hat mir Spaß gemacht und weil ich dabei so viel Spaß hatte, war ich bereit, mehr zu trainieren als die anderen. Das hat sich wiederum in den Ergebnissen widerspiegelt und ich hatte tolle Erfolgserlebnisse.

KHRYSTYNA: Ich war elf Jahre alt, als ich festgestellt habe, dass ich wirklich etwas erreichen kann, wenn ich mich anstrengte und hart arbeitete. In der Ukraine hatten wir drei Monate Sommerferien. Weil ich als Kind immer ein bisschen rund war, wollte ich mich in dieser Zeit in Form bringen, also habe ich auf meine Ernährung geachtet und viel Sport gemacht. Vor den Ferien hatte ich keinen festen Tanzpartner, danach wollten plötzlich alle mit mir tanzen. Auch der Junge, den ich schon oft gefragt hatte, der mir aber jedes Mal einen Korb gegeben hat. Als er dann endlich doch wollte, wollte ich ihn aber nicht mehr (*lacht*). Trotzdem habe ich so gelernt, dass Disziplin zu Erfolg führt.

Um eure sportlichen Karrieren voranzubringen, seid ihr sehr früh von zu Hause weggezogen. Wie war das für euch?

MARIUS: Ich bin mit 15 Jahren nach Deutschland gekommen, mit zwei Koffern in der Hand. Die Sprache hatte ich zwar in der Schule gelernt, aber das Niveau dürfte in etwa so hoch gewesen sein, wie wenn jemand aus Deutschland jetzt drei Wochen nach Polen fährt – man schnappt zwar ein bisschen was auf, aber richtig verständigen kann man sich nicht. Zuerst habe ich bei meiner damaligen Tanzpartnerin und ihrer Familie gewohnt, was mir ein bisschen unangenehm war, weil ich den Leuten keine Umstände machen wollte. Aber zu diesem Zeitpunkt durfte ich nicht alleine wohnen, weil ich noch minderjährig war. Als ich 18 wurde, habe ich ein Zimmer in einem Studentenwohnheim bekommen, das neun Quadratmeter groß war und keine Küche hatte. Für mich war das überhaupt kein Problem, denn ich war sowieso von morgens bis abends beim Training.

KHRYSTYNA: Ich bin gleich nach meinem Schulabschluss mit 16 Jahren nach Russland gezogen, um dort mit meinem damaligen Traumpartner zu tanzen. Vorher hatte ich mit meiner Familie in einem Zwei-Zimmer-Appartement gelebt, hatte mir mit meinem Bruder sogar ein Zimmer geteilt. Als ich in Russland ankam, war ich plötzlich auf mich allein gestellt. Das war schon komisch für mich. Im ersten Jahr hatte ich noch nicht einmal eine Waschmaschine. Selbst meine Bettwäsche habe ich mit der Hand gewaschen, und das ist nicht gerade einfach. Eine Zeit lang habe ich sogar darauf verzichtet, die Heizung anzumachen, weil ich sparen musste. Als ich später nach Italien umgezogen bin, hatte ich es dann aber wärmer (*lacht*).

Sport, Show und Spaß – drei Dinge, die sich für Khrystyna und Marius prima ergänzen. Foto: privat



Habt ihr das Gefühl, ihr hättet damals etwas für den Tanzsport geopfert?

MARIUS: Wir haben nichts geopfert. Gar nichts. Wir hatten Spaß an dem, was wir taten und wir sind diesen Weg gerne gegangen. Natürlich war es nicht immer leicht, aber wir hatten ein klares Ziel vor Augen und haben alles dafür getan, um es zu erreichen. Tanzen ist, was wir sind und was wir lieben, und wir wollten genau dieses Leben führen.

Wie habt ihr zueinander gefunden?

MARIUS: Wir haben uns auf der Tanzfläche kennengelernt. Khrystyna ist damals mit Nino (*Aniello Langella, Anm. d. Red.*) für Italien gestartet, ich mit Nina Bezzubova für Deutschland. Die beiden waren damals die Top-Stars, wir gehörten eher zu den Neulingen. Ab 2012 standen wir aber in fast jedem internationalen Finale gleichzeitig auf dem Parkett.

KHRYSTYNA: Nach einem Turnier haben wir uns einmal am Flughafen getroffen. Nino und ich waren zwar noch Tanzpartner, aber privat nicht mehr zusammen. Das hatten wir aber niemandem gesagt, da es sich negativ auf unsere Ergebnisse hätte auswirken können. Ich war jedenfalls total müde und habe vor mich hingedöst, während Nino und Marius, die miteinander befreundet sind, unterwegs waren. Irgendwann kamen sie zu mir, aber ich war noch total verschlafen und habe Marius wohl nicht so richtig begrüßt. Nino hat mir das später gesagt, und meinte, es wäre besser, wenn ich mich entschuldigen würde. Also habe ich Marius bei Facebook angeschrieben.

MARIUS: Wir haben ein paar Nachrichten hin und her geschickt, haben ein bisschen Small-talk gehalten und dann war die Sache für mich erledigt. Zwei Tage später hat sie mich aber noch einmal angeschrieben.

KHRYSTYNA: Ich habe extra so lange gewartet, am liebsten hätte ich mich direkt wieder gemeldet (*lacht*).

MARIUS: Ich habe sie sofort gefragt, was sie eigentlich von mir will, weil ich dachte, dass die beiden noch zusammen wären. Dann hat sie mir von der Trennung erzählt und es hat sich etwas zwischen uns entwickelt. Das war aber lange bevor wir beschlossen haben, zusammen zu tanzen. Ich hätte mich nie getraut, sie das zu fragen. Die Initiative musste von ihr ausgehen, weil Nino einfach so gut war und ich auf keinen Fall wollte, dass sie auf ihren sportlichen Erfolg verzichtet, weil sie Gefühle für mich hat. Ich habe sie sogar noch eine Zeit lang ermutigt, weiter mit ihm zu tanzen, obwohl sie schon ihre Zweifel hatte. Als sie mich aber schließlich gefragt hat, haben wir beide

unseren bisherigen Tanzpartnern gesagt, dass die WM 2014, bei der Nino und Khrystyna zum dritten Mal Weltmeister geworden sind, das letzte gemeinsame Turnier ist. Im Januar 2015 haben Khrystyna und ich beim Goldstadtpokal in Pforzheim dann unser erstes gemeinsames Turnier getanzt und gewonnen.

Was schätzt ihr aneinander als Tanzpartner und als Menschen?

KHRYSTYNA: Marius als Tanzpartner ist unglaublich fleißig und hat ganz klare Ideen davon, was wir im Training machen und wie wir es gestalten. Als Mensch ist er die einzige Person, mit der ich über alles reden kann. Bei ihm muss ich mich nicht verstellen und kann ganz ich selbst sein.

MARIUS: Tänzerisch ist Khrystyna ein absolutes Genie und eine fantastische Entertainerin. Sowohl beim Tanzen als auch im Leben macht sie

keine halben Sachen, sie verpflichtet sich den Dingen, die sie tut, zu einhundert Prozent. Sie ist loyal, glaubt an unsere Sache, arbeitet hart und ihr innerer Antrieb ist genauso stark wie meiner. Wir beide leben in unseren Köpfen ständig mit Schuldgefühlen, denn selbst wenn wir so lange trainieren würden, dass unsere Muskeln und unser Gehirn schon beinahe platzen, hätten wir trotzdem das Gefühl, dass es nicht genug war.

Habt ihr auf der Fläche einen speziellen Stil?

KHRYSTYNA: Während eines Turniers bin ich immer ich. Ich bin positiv, aktiv und emotional. Aber was den Stil angeht, verändere ich mich gerne. Das kann sowohl optisch sein, beispielsweise ein neues Outfit oder eine neue Frisur, als auch tänzerisch, da ich mich während des Tanzens von der Musik inspirieren lasse und auf das reagiere, was vor Ort passiert. ▶

ANZEIGE

The advertisement for DSI London features a dark background with a grid of images. At the top left is the DSI LONDON logo. To the right, it says '40 YEARS Since 1982' and 'Supporting dance since 1982'. Below this is a grid of eight images with captions: 'DSD STOCK DRESSES', 'DSI TV', 'BALLROOM SHOES', 'NON-STRETCH FABRICS', 'BEHIND THE SEAMS', 'DSI ELITE PERFORMERS', 'STAGE & SCREEN', and 'CREDITS & PAST PROJECTS'. At the bottom, it says 'DESIGNED TO PERFORM' and 'www.dsi-london.com'. The bottom row of the grid shows four models in various outfits: a pink dress, a dark suit, an orange dress, and a dark suit with a white shirt.



Sie sind nicht nur auf dem Parkett, sondern auch privat gemeinsam unterwegs: Khrystyna und Marius entdecken Venedig. Foto: privat

ANZEIGE

Britta Gericke

Verkauf:

- Modellkleider
- Tanzsportkleidung
- Tanzschuhe
- Stoffe
- Strass
- Eislauftartikel
- Ballettartikel
- Accessoires

Anfertigung:

- Turniertanzbekleidung
- Trainings- und Breitensportkleidung
- Eislauflkleidung
- extravagante Festkleidung
- Brautmode

DANCE VIBES BERLIN

your stage * your style * your moment

www.dancevibes-berlin.de

MARIUS: Bei Tänzerinnen und Tänzern wird gerne nach Persönlichkeit gesucht, allerdings besteht dabei die Gefahr, dass man in Klischees abgleitet und die Lernbereitschaft verliert. Jeder Tanz, jede Musik, jedes Turnier ist anders, deswegen muss man auch bereit sein, sich zu verändern. Dazu braucht es eine innere Stärke, die es ermöglicht, jeder Zeit eine neue äußere Form anzunehmen. Bruce Lee vergleicht es mit Wasser, das an sich gestalt- und formlos ist, aber jede Gestalt und Form, in die es gegossen wird, annehmen kann. Einen solchen Zustand erreicht man nur durch Bildung und hartes Training.

Kannst du das näher erklären?

MARIUS: Nehmen wir als Beispiel einen jungen Tänzer, der sehr viel und sehr gut dreht. Wenn seine Trainer nun sagen, das sei seine Persönlichkeit und ihn deswegen immer wieder drehen lassen, ohne ihn zusätzlich in anderen Bereichen zu schulen, beispielsweise in der Elastizität oder im Einsatz von Körpergegengewicht, kommt er in der Jugend vielleicht noch gut durch. Spätestens in der Hauptgruppe trifft er dann aber auf Tiere wie mich: Ich kann drehen, ich kann stretchen, ich kann schnell, ich kann langsam. Ich bin ein Allrounder in allen Bereichen. Für den Nachwuchstänzer wird es dann schwer, sich zu behaupten und viele, die keine umfassende Ausbildung gehabt haben und sich nicht weiterbilden, verlieren nach dem Wechsel die Lust am Tanzen, weil die Erfolge ausbleiben. Deswegen sind Lernbereitschaft und Bildung so wichtig, wenn man es im Tanzsport ganz nach vorne schaffen möchte.

Wer oder was inspiriert euch?

MARIUS: Michael Jackson! Er konnte poppen (*Pop-ping, Anm. d. Red.*), er konnte drehen, er konnte kicken und er war ein großartiger Entertainer. Er hatte wirklich alles in der Schublade, das hat mich fasziniert. Als ich ein Kind war, gab es in Rumänien jedes Jahr zu seinem Geburtstag eine 24-Stunden-Sondersendung über ihn. Eines Tages hat meine

Mama mich um drei Uhr nachts erwischt, wie ich vor dem Fernseher versucht habe, seine Moves nachzumachen. Sie hat mich nicht ins Bett geschickt, sondern mich dabei beobachtet und beschlossen, dass ich mal zum Tanzen gehen sollte. Das war wahrscheinlich meine erste Berührung mit diesem Sport.

KHRYSTYNA: Meine Inspirationsquellen ändern sich häufig, momentan bin ich ein großer Fan von Beyoncé, weil auch sie eine Allrounderin ist, die tanzen, singen und entertainen kann. Eine Zeit lang war es aber auch Pink. Ich wollte damals unbedingt so tolle Bauchmuskeln haben wie sie, deshalb habe ich jeden Tag 200 Crunches gemacht. Mittlerweile mag ich auch Lady Gaga sehr gerne. Mit ihr konnte ich bis zu ihrem Film *A Star is born* gar nichts anfangen, ihre Musik in diesem Film finde ich aber richtig gut.

Was möchtet ihr mit eurem Tanzen erreichen?

MARIUS: Wir möchten einerseits den Nachwuchs inspirieren, andererseits aber auch zeigen, dass es für sportliche Erfolge eine Professionalisierung braucht. Wir arbeiten beispielsweise mit Ärzten, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern zusammen, gehen zur Massage und in die Sauna, machen Fitness, Stretching und Eisbäder. Es sind viele kleine Dinge, die unser Leistungslevel um wenige Prozentpunkte erhöhen, am Ende aber den Unterschied ausmachen und dafür sorgen, dass unsere Körper die sportlichen Belastungen aushalten. Seit ich 2015 nach dem GOC-Finale mit Verdacht auf Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert wurde, sehe ich das Training und die Wettkampfvorbereitung mit anderen Augen. Lange Zeit war nicht klar, ob ich je wieder Sport machen kann – für mich war das eine totale Katastrophe! Glücklicherweise war es kein Herzinfarkt, der Auslöser für die Symptome war eine Glutenunverträglichkeit, die zur Folge hatte, dass ich während des Turniers zu wenig Wasser im Körper hatte. Seitdem achte ich sehr genau darauf, dass mein Körper in Topform ist.

Wo wird euer Weg euch in den kommenden Jahren hinführen?

MARIUS: Tanzen ist unser Leben, daher möchten wir dem Sport erhalten bleiben und unsere Liebe und unser Wissen weitervermitteln.

KHRYSTYNA: Und wir würden gerne noch die Goldmedaille bei den World Games gewinnen, dann hätten wir alles abgeräumt, was man abräumen kann.

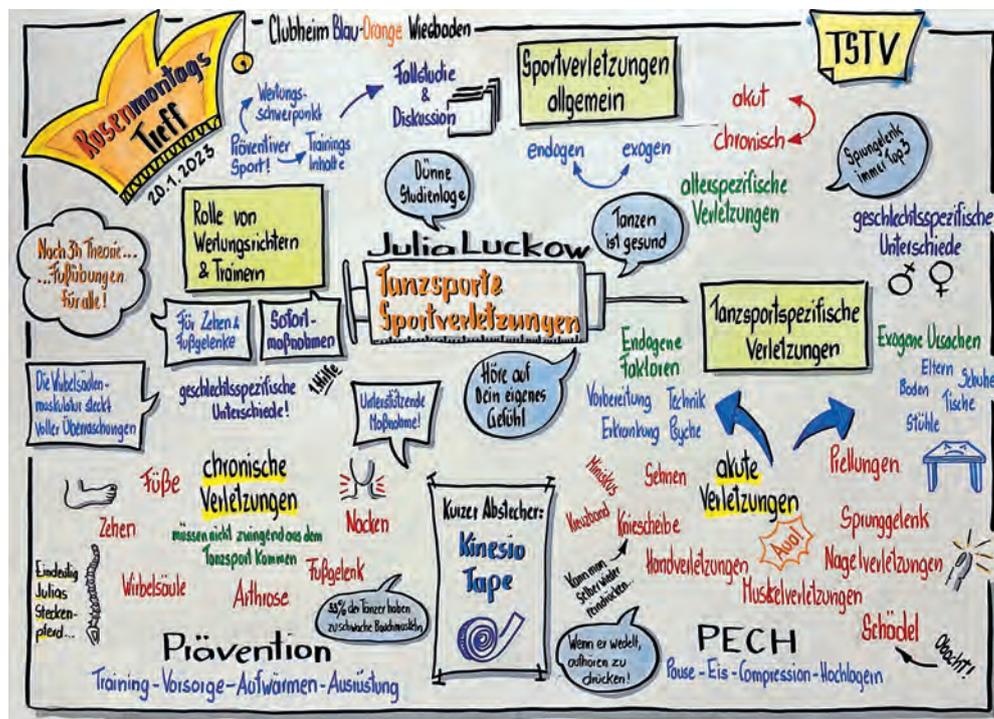
Welche drei Worte beschreiben euch am besten?

KHRYSTYNA: Lebensfreude, Energie, Positiv.
MARIUS: Loyal, Gehirngesteuert, Funny.

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für euch.

Das Interview führte Sandra Schumacher

Rosenmontag in Wiesbaden...



...immer eine gute Gelegenheit, der 5. Jahreszeit noch ein paar wertvolle Unterrichtseinheiten abzugewinnen.

Links: Graphik Recording des Lehrgangs
Unten: Julia und das Knie
(Alle Bilder: Robert Panther)

Eine Wunschreferentin seit langem hat beim traditionellen (man darf das altmodische Wort hier mit Fug und Recht benutzen) Rosenmontagstreff mit ihrer sympathischen Art und ihrem professionellen Fachwissen die Teilnehmer begeistert.

Die Lehrwartin des Deutschen Tanzsportverbandes Julia Lukow referierte über das Thema „Tanzsport und Sportverletzungen“. Als Unfallchirurgin ist das natürlich ein absolutes Heimspiel. Es gelang Julia, die Teilnehmer auf einen Parforce Ritt durch die Themen Sportverletzungen allgemein, tanzsportspezifische Verletzungen und die Rolle der Wertungsrichter und Trainer zu begleiten. Nebenbei gab es noch einen kleinen Ausflug in die Anwendung von Kinesio Tape. Dabei war die Sprache immer verständlich und trotz der Fülle an

Information und der hohen Geschwindigkeit waren alle Zuhörer zu jeder Zeit dabei.

Julia ging näher auf akute Verletzungen und chronische Erkrankungen oder sportspezifische Erkrankungen speziell beim Tanzsport ein. Insbesondere bei Letzteren sind Trainer bei der Prävention in Zusammenarbeit mit dem Paar mit in der Verantwortung.

Ein großes Dankeschön an die hervorragende Referentin von allen Teilnehmenden war der verdiente Lohn für eine tolle Präsentation.

Mit über 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmern verzeichnete der Rosenmontagstreff 2023 einen Teilnehmerrekord. Dabei waren knapp 50 Interessierte anwesend. Der Rest entschied sich für die in der Pandemie äußerst attraktiv gewordene Möglichkeit der Online-Teilnahme. Insbesondere für Interessierte, für die sich die Anreise für einen halben Tag auf Grund der Entfernung nicht lohnt, ist hier eine fantastische Möglichkeit entstanden, von solchen Lehrgängen zu profitieren. Die TSTV wird in Zukunft an diesem Angebot der hybriden Lehrgänge festhalten.

Stephan Frank



Unten: Die Organisatoren und die Referentin



Die TSTV lädt zu weiteren Lehrgängen ein:

professional practice - danceCamp

Mo., 03.07.2023 & Di., 04.07.2023

Schulung und Privatstunden für Trainer und Paare

Sommertagkongress Bad Kissingen 2023

Di., 01.08. - So., 06.08.2023

Schulungen für Diplomtrainer, Trainer A, Trainer B, Trainer C Leistungssport und Trainer C Breitensport

Mehr Informationen und Anmeldung über www.tstvev.de

ANZEIGE

CORO DANCE GRIP

DAS SPRAY FÜR ERFOLGREICHE AUFTRITTE!

- Sicherer Halt auf Tanzböden
- Sofortige Wirkung, ohne Treibgas
- Spielend leicht dosierbar
- Sprühdose aus jeder Lage funktionsfähig
- Kein Verhärten der Schuhsohlen

Find us on [f www.facebook.com/CoroDanceGrip](https://www.facebook.com/CoroDanceGrip)



Coro Products UG · Am Mittelpfad 59 · 65468 Trebur · Tel.: 06145-9549922



ANZEIGE

D
DANCESPORT
GIVEAWAYS

powered by
FPF AGENCY
(030) 5630 1493

Werbemittel für:
Tanzsport Deutschland,
Verbände, Tanzvereine,
Trainer und Trainerinnen ...

Full-Service-Agentur für:
Vereinskleidung, Werbe- und
Streuartikel für Mitgliederwerbung,
Sachpreise, Prämien, Präsentе,
Geschenke, Trophäen ...



www.dancesport-giveaways.de

ANZEIGE

*Gute*r Trainer*in – Bessere Leistungen*

Tanzsporttrainer- Vereinigung

Qualifizierte Trainer aus
Ihrer Region finden Sie unter:
www.tstvev.de

BADEN-WÜRTTEMBERG

Karlsruhe • Martin Buri

Tanzsporttrainer und Tanzlehrer
→ Privatstunden, Workshops
und Lectures
☎ 0176-98437170
✉ info@martin-buri.de

Thierry Ball

Diplomierter Sportmental-Coach
& Systemiker
Mental-Coaching im Tanzsport
→ Privatstunden, Workshops
und Impulsvorträge
☎ 0173-3140674
✉ kontakt@thierry-ball.de
🌐 www.thierry-ball.de

HAMBURG

Christine Heitmann

Deutsche Meisterin Standard
mehrfache EM- & WM-Finalistin
Deutsche
Vizemeisterin Profi Standard
Trainerin A
→ Privatstunden, Lectures
und Workshops
🌐 www.christine-heitmann.de
✉ christineheitmann@gmx.de

NORDRHEIN-WESTFALEN

Sybill Daute

Weltmeisterin über Zehn-Tänze
3-fache Worldcupsiegerin
über Zehn-Tänze
3-fache Deutsche Meisterin
über Zehn-Tänze
WM-Finalistin Standard
Trainerin A
☎ 0151-41904835
✉ sybill.daute@gmx.de

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Tanja Larissa & Thomas Fürmeyer

mehrfache Deutsche- und
Europameister Professional
Trainer A DOSB/DTV
WR S/WDSF
🌐 www.Fuermeyer.de
☎ 0172-9779033
✉ Thomas.Fuermeyer@t-online.de

MARKT

100 Jahre
Deutscher
Tanzsportverband

**ZIEMLICH
COOL**

**DAS
SIND
WIR**

SICHERE
DIR EINE
JUBILÄUMS-
AUSGABE



TAF TURNIER KALENDER

www.taf-germany.de
→ Turniere
→ Turnierkalender



LEHRGÄNGE & SCHULUNGEN

www.tanzsport.de
→ Sportwelt
→ Lehre
→ Lehrgangsdatenbank



PLATZ



HERAUSGEBER
Deutscher
Tanzsportverband e. V.

BUCHAUSFÜHRUNG
Gebundene Ausgabe mit
Hardcover, 204 Seiten
Maße: 30 x 21 x 2 cm

PREIS
26,75 Euro
zuzüglich Versand-
kosten: 6,20 Euro

BESTELLUNGEN
via E-Mail an:
tanzwelt@tanzsport.de



Foto: Daniel Grosch/Archiv

BREITENSORT WETTBEWERBE

www.tanzsport.de

- Sportwelt
- Breiten-und-Freizeitsport
- Breitensportwettbewerbe



Foto: Bob van Ooik/Archiv

WETTKAMPF KALENDER

www.tanzsport.de

- Sportwelt
- Standard-und-Latein
- Turnierdatenbank



ANZEIGE

56. Ostsee Tanzsport Seminar in Holm

Im August
19.08. - 24.08.2023

mit den
3-fachen Europameistern
Tanja Larissa & Thomas Fürmeyer

Pokalturniere
„Die Ostsee tanzt“
25.08. - 27.08.2023 für alle
Masterklassen:
D – S I / II / III / IV
Standard & Latein
ET Anti Aging Trophys.
70+, 75+ und 80+

Das Tanzsport Seminar für
Breitensport, D-S Klasse
in den Standardtänzen.
ab € 274,50 pro Person.

„Urlaub & Tanzen“ im
tropischen Palmengarten
im Ostsee Ferienpark
Holm, direkt am Strand.

Unterricht in
allen 5 Standardtänzen,
abends zusätzlicher
Unterricht: Fitness- und
Aufwärmtraining, usw.,
schriftliche Unterlagen
für jedes Paar.

Foto:
Anna Leste



Begrüßungsbuffet,
tägl. freies Training,
Schminkkurs,
Ostseeabend
und lassen Sie sich
überraschen...

Information und Anmeldung: Tanja Larissa & Thomas Fürmeyer
Telefon: 040 / 522 56 00 Mobil: 0172 / 977 90 33
E-Mail: Thomas.Fuermeyer@t-online.de Homepage: www.Fuermeyer.de

ANZEIGEN

TANZSPORT- TRAINERINNEN UND TRAINER MIT A-LIZENZ

Klaus Genterczewsky

Kurfürstenstraße 58–60 Mobil: 0179 3238036
56068 Koblenz E-Mail:
klausgenterczewsky@hotmail.com

Oliver Kästle

– Diplomsportlehrer DSHS –
In der Löbbörde 12, 50859 Köln Telefon: 0221 544781
E-Mail: okaestle@t-online.de www.profitanzen.de

Udo und Ute Rosanski

13581 Berlin Telefon: 030 35139955
Telefax: 030 35130529
Mobil: 0151 127816 –50 (Ute) –49 (Udo)
E-Mail: u.rosanski@t-online.de

Udo Schmidt

Willringhauser Straße 6 Telefon: 02333 973915
658256 Ennepetal Telefax: 02333 973916
www.tanzen-ist-musik.de

Anne-Lore Zimmermann

– Feldenkrais Pädagogin – Mobil: 01522 8736019
83410 Laufen/Bayern www.dancesmartnow.com
www.freedom-of-movement.de

Geschäftsstelle

Deutscher Tanzsportverband e. V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Bürozeit Mo. – Do. 9 bis 16 Uhr
Freitag 9 bis 15 Uhr

Telefon 069 677285-0
Telefax 069 677285-30
E-Mail dtv@tanzsport.de

DTV Präsidium

Präsident: Dr. Tim Rausche
Mobil: 0151 25345900
E-Mail: praesident@tanzsport.de

Vizepräsident: Thomas Wehling
Mobil: 0151 52557175
E-Mail: vizepraesident-se@tanzsport.de

Vizepräsident: Mark Schulze-Altman
Mobil: 0172 5202221
E-Mail: vizepraesident-ms@tanzsport.de

Schatzmeister: Markus Sónyi
Mobil: 0175 4185537
E-Mail: schatzmeister@tanzsport.de

Ausschuss für Öffentlichkeitsarbeit (AfÖ)

Baden-Württemberg: Lars Keller
☎ 0711 34238310 | ☎ 0170 2939122
✉ keller@tbw.de

Bayern: Mila Scibor
☎ 0177 6872577
✉ presssprecher@ltvb.de

Berlin: N. N.
Brandenburg: Kathleen Hoffmann
✉ pressewart@tanzsport-brandenburg.de

Bremen: Ralf Hertel
☎/☎ 04743 949928 | ☎ 0160 3548206
✉ presse@ltvbremen.de

Hamburg: Elif Seifarth
☎ 0170 2266985
✉ presse@hatv.de

Hessen: Robert Panther
☎ 0178 8855675
✉ presssprecher@htv.de

Mecklenburg-Vorpommern:
Elke Behrendt
☎ 03843 7283703
✉ geschaeftsstelle@tanzsport-mv.de

Niedersachsen: Martina Lotsch
☎ 0172 5248673
✉ presssprecher@ntv-tanzsport.de

Nordrhein-Westfalen: Nick Kastilan
☎ 0175 8838300
✉ nick.kastilan@tnw.de

Deutscher Tanzsportverband e. V. (DTV) gegründet 1921



https://www.tanzsport.de

Sportwart: Ivo Münster
Mobil: 0170 2343671
E-Mail: sportwart@tanzsport.de

Lehrwartin: Julia Luckow
Mobil: 01522 2682675
E-Mail: lehrwartin@tanzsport.de

Pressesprecherin: Gaby Michel-Schuck
Mobil: 0170 1874555
E-Mail: presssprecherin@tanzsport.de

Fachverband für Tanzsport im Olympischen Sportbund (DOSB)



Jugendwartin: Sandra Bähr
Mobil: 0173 5850200
E-Mail: jugendwartin@tanzsport.de

Vertreter der Fachverbände:
Wolfgang Mergard
Mobil: 0173 3506463
E-Mail: fachverbaende@tanzsport.de

Geschäftsführerin: Ute Hillenbrand
Telefon: 069 677285-0
E-Mail: geschaeftsfuehrerin@tanzsport.de

Rheinland-Pfalz: Sophie Schütz
☎ 0178 8835498
✉ s.schuetz@trp-tanzen.org

Saarland: Oliver Morguet
☎ 06831 122597 | ☎ 0170 2836835
✉ oli.morguet@t-online.de

Sachsen: Franziska Stolzenbach
✉ pressewart@faszination-tanzen.de

Sachsen-Anhalt: Jette Schimmel
☎ 0345 5604202 | ☎ 0151 50407545
✉ jette.schimmel@yahoo.de

Schleswig-Holstein: Dr. Bastian Ebeling
☎ 0176 48101293 | ☎ 03212 1086862
✉ ebeling@tanzen-in-sh.de

Thüringen: Elisabeth Neubert
✉ presssprecherin@ttsv-tanzen.de

**Deutscher Rock'n'Roll und
Boogie-Woogie Verband e. V.:**
Rüdiger Menken
☎ 035205 74489 | ☎ 0173 6861735
✉ vizepraesident@drbv.de

**Deutscher Verband für
Garde- und Schautanzsport e. V.:**
Anna-Lena Elm | ☎ 0160 90395085
✉ presssprecher@dvg-tanzsport.de

**Deutscher
Twirling-Sport-Verband e. V.:**
Ann-Kristin Hildenhagen
✉ pressereferent@twirling.de

**Deutscher Verband für
Equality-Tanzsport e. V.:** Jörg Jüngling
✉ joerg.juengling@equalitydancing.de

**Bundesverband für karnevalistischen
Tanzsport in Deutschland e. V.:**
Michael Danz
☎ 0361 3450085 | ✉ danz@
tanzsport-karnevaldeutschland.de

**Bundesverband für Country &
Westertanz Deutschland e. V.:**
Bernhard Wulff
✉ pressewart@bfcw.com

Bundesverband für Seniorentanz e. V.:
Geschäftsstelle | ☎ 0421 441180
✉ verband@erlebnis-tanz.de

TAF Germany e. V.:
Alexander Ratkovic | ☎ 0711 9371926
✉ alexander@taf-germany.de

**American Football Verband
Deutschland e. V.:** Tom Aust
☎ 0163 4787324 | ✉ presse@afvd.de

Tanzsporttrainer-Vereinigung e. V.:
Stephan Frank | ☎ 0172 7888338
✉ coach@holocoach.de

Vertreter der DTSJ:
Adrian Scharf
✉ scharf-adrian@gmx.de

Internet-Beauftragter:
Roland vom Heu
✉ webmaster@tanzsport.de

Offizielles Fachorgan des DTV

tanzspiegel

Herausgeber

Deutscher Tanzsportverband e. V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
E-Mail: tanzspiegel@tanzsport.de
ISSN 0931-5640

Bankverbindung:

Deutscher Tanzsportverband e. V.
IBAN: DE08 5065 2124 0034 1166 24
BIC: HELADEF1SL

Nachdruck nur mit Genehmigung der
Redaktionsleitung gestattet. Einsender
von Manuskripten, Briefen u. ä. erklären
sich mit redaktioneller Bearbeitung einver-
standen. Einzelne Beiträge müssen nicht
in allen Fällen die Meinung der Redaktion
wiedergeben. Die Redaktion haftet nicht
für unverlangte Einsendungen.

Geschäftsführung

Ute Hillenbrand
Telefon: 069 677285-0
E-Mail: geschaeftsfuehrerin@tanzsport.de

Anzeigenberatung/-disposition

Julia Sieber
Telefon: 069 677285-44
E-Mail: tanzwelt@tanzsport.de

Anzeigen

Preisliste Nr. 2 gültig ab 1.1.2021
Kleinanzeigen
je angefangene Zeile 15,50 €
Chiffre-Anzeige je angefangene Zeile
18,00 € inkl. Versand der Zuschriften
(Preise netto zzgl. gesetzl. USt.)

Erscheinungsweise

Der Tanzspiegel erscheint monatlich
und wird in der Regel am
25. des Vormonats versendet.

Redaktions- und Anzeigenschluss

5 Wochen vor dem Versandtermin

Abonnement

Inland – Bezugspreis jährlich:
40,00 € inklusive Postzustellung
Ausland – Bezugspreis jährlich:
Europa 55,00 € | weltweit 68,00 €
inkl. Versandkosten (gegen Vorkasse)

Kündigungsfrist
3 Monate vor Jahresende

Redaktionsleitung

Gaby Michel-Schuck
Mobil: 0170 1874555

Redaktionsteam

Sandra Schumacher
(freie Journalistin)
Julia Sieber
Telefon: 069 677285-66
E-Mail: redaktion@tanzsport.de

Autor(innen)

Volker Hey, Ralf Josat, Lars Keller,
Gaby Michel-Schuck, Katharina Schuck,
Sandra Schumacher

Redaktionsteam »aus den Ländern«

Mitglieder des AfÖ
(namentlich genannt oberhalb)

Design:
Currydesign | Uwe Möller | Karlsruhe
E-Mail: info@currydesign.de

Reinzeichnung und Herstellung:
Quintana GmbH | Cuxhaven
E-Mail: post@quintana.gmbh

Druck, Verarbeitung und Versand:
Silber Druck oHG | Lohfelden
E-Mail: info@silberdruck.de



Symbolfoto: Quintana/Archiv



INFORMATIONEN KURZBERICHTE

- ⊕ BADEN-WÜRTTEMBERG
- ⊕ BAYERN
- ⊕ BERLIN
- ⊕ BRANDENBURG
- ⊕ BREMEN
- ⊕ HESSEN
- ⊕ RHEINLAND-PFALZ
- ⊕ SCHLESWIG-HOLSTEIN

⊕ PLUS LANDESMEISTERSCHAFTEN AB SEITE 29

Tanzsport in der Burg

Nach zweijähriger, corona-bedingter Zwangspause konnte wieder ein Tanzsportwochenende des TSC Blau Gelb Angelbachtal im historischen Ambiente der Burg Altleiningen stattfinden.

Nunmehr zum vierten Mal trafen sich Standard-Paare aller Altersklassen von Hauptgruppe II bis Senioren IV sowie aller Leistungsklassen von Breitensport bis S-Klasse zum Tanzsportwochenende – einige davon als Stammgäste bereits zum vierten Mal dabei. Aber auch neue Paare hatten sich auf der Burg Altleiningen eingefunden.

Geleitet wurde das Seminar wieder von Patrick Zimmermann, ergänzt durch Fitnesscoach Kathinka Gieth. Kathinka Gieth sorgte mit Stretching und Yoga dafür, dass sich Muskelkater und Gelenkschmerzen weitestgehend in Grenzen hielten. Und mit ihrem Warm-Up-Training stellte sie sicher, dass morgens alle wieder fit für die erste Trainingseinheit waren. Abgerundet wurde das Event durch gemeinsame Mahlzeiten im Rittersaal und nachfolgende gemütliche Abende in der historischen Burgschänke.

Peter Halmich



*Burg Altleiningen
aus der Vogelperspektive.
Foto: Carsten Steger,
CC BY-SA 4.0*

*Tanzsportwochenende in
historischem Ambiente.
Foto: privat*



Nach zwei Abschluss

Am 7. März 2020 fand – wie schon seit Jahren – das Abschlussturnier der Saison 2019/2020 der 1. Bundesliga Standard beim Nürnberger Wochenende der Formationen statt. Die Ausrichter entschieden sich damals, die Veranstaltung noch durchzuziehen. Es sollte für lange Zeit die letzte gewesen sein.

Nachdem die Saison 2020/2021 komplett ausgefallen war und alle in der Saison 2021/2022 mit Einschränkungen zu kämpfen hatten, war die aktuelle Saison 2022/2023 wieder die erste, die ohne staatlich vorgegebene Corona-Maßnahmen stattfinden konnte. Auch hier bildete – zumindest für die 1. Bundesliga Standard – das Wochenende der Formationen in Nürnberg den Abschluss. Der ausrichtende Verein hatte in der BBZ-Halle am Berliner Platz aber noch viel mehr zu bieten: Am Samstag fand außerdem das vierte Turnier der 2. Bundesliga Süd Latein statt, in der das heimische A-Team erfolgreich mit von der Partie war.

Am Sonntag waren ebenfalls Turniere für Liebhaber des Standard- als auch des Lateintanzens im Angebot. Teams der 2. Bundesliga Süd/West Standard sowie Regional- und Landesliga Latein mit insgesamt sechs weiteren Teams des TSC Rot-Gold-Casino Nürnberg sorgten für gute Unterhaltung beim zahlreich anwesenden Publikum.

Jahren wieder normaler Ligabetrieb

der 1. Bundesliga Standard beim Wochenende der Formationen in Nürnberg

DER RÜCKBLICK

1. Bundesliga Standard

Das Eröffnungsturnier der Saison richtete wie gewohnt Anfang Januar der 1. TC Ludwigsburg aus. Nach erfolgreichen WDSF-Meisterschaften im Herbst reisten die Weltmeister vom Braunschweiger TSC und die Europameister vom ASC Göttingen mit breiter Brust nach Ludwigsburg und bewiesen ihre Qualität auch hier klar mit dem ersten und zweiten Platz.

Der 1. TC Ludwigsburg hatte im November bei der Deutschen Meisterschaft noch auf dem vierten Platz gelegen. Aber das Team nutzte die Zeit bis Januar, um an seiner neu aufgelegten Choreografie *Barcelona 2.0* zu feilen. Die Formation des TSC Rot-Gold-Casino Nürnberg hatte dagegen während der gesamten Saison mit Personalproblemen zu kämpfen. Mit dem Rückenwind von dem heimischen Publikum schafften es die Ludwigsburger, die Nürnberger zu überflügeln, und setzten sich auf dem dritten Platz fest, den sie bis zum Saisonende nicht wieder hergaben.

Die ersten vier Plätze waren damit für die gesamte Saison vergeben; in der unteren Hälfte der Tabelle gab es mehr Bewegung. Nachdem der TD TSC Düsseldorf Rot-Weiß im ersten Turnier noch am Großen Finale teilnahm, rutschte er im zweiten und dritten Turnier auf den letzten Platz. Der sechste Platz im vorletzten Turnier und erneut der fünfte Platz im Abschlussturnier in Nürnberg konnten den Abstieg nicht verhindern.

Der zweite Absteiger in die 2. Bundesliga wurde der OTK Schwarz-Weiß 1922 i. SC Siemensstadt Berlin mit seiner A-Mannschaft. Die Teams des Boston-Club Düsseldorf und TC Rot-Weiss Casino Mainz lagen im Mittelfeld so nah beieinander, dass sie mit der identischen Platzziffer 30 beide den 5. Platz in der Endabrechnung belegten.

Mila Scibor

DIE ENDTABELLE

Saison 2022/23

1. Braunschweiger TSC A	11111
2. Tanzsportteam d. ASC Göttingen 1846 A	22222
3. 1. TC Ludwigsburg	33333
4. TSC Rot-Gold-Casino Nürnberg A	44444
5. Boston-Club Düsseldorf A	76656
6. TC Rot-Weiss Casino Mainz A	65577
7. TD TSC Düsseldorf Rot-Weiß A	58865
8. OTK Schwarz-Weiß 1922 i. SC Siemensstadt Berlin A	87788

*Mit allen gewonnenen Turnieren klare Sieger der Saison 2022/23: das Team A vom Braunschweiger TSC.
Foto: Hermann Depner*



2. BUNDESLIGA JMC zu Gast in München



Neun Mannschaften
der 2. Bundesliga JMC.
Foto: Pavlo Shabalin

Zum ersten Mal seit 18 Jahren richtete der TTC München wieder ein Turnier für Jazz und Modern/Contemporary (JMC) in München aus. Noch dazu war es eine Premiere: Neben der Verbandsliga Kinder und Jugend gastierte erstmals überhaupt die 2. Bundesliga Süd der JMC-Formationen in München.

Insgesamt 15 Teams aus dem Süden und Osten Deutschlands reisten nach München; sie hätten die Kapazitäten des TTC-Clubheims wohl stark beansprucht. Deshalb fand die Veranstaltung in der geräumigen, modernen Sporthalle an der Schrobenhausener Straße in Laim statt, wo genug Platz für alle Tänzerinnen und Tänzer sowie die rund 300 Zuschauerinnen und Zuschauer zur Verfügung stand.

Ein Event dieser Größenordnung erfordert im Vorfeld eine professionelle Organisation von Tanzboden bis Tontechnik. Bereits im Dezember begannen daher die Vorbereitungen, angeführt von TTC-Sportwart Christoph Pentenrieder und tatkräftig unterstützt von den „Sneekears“, der JMC-Formation des TTC München. Dabei stellte die Veranstaltung für den TTC ein echtes finanzielles Risiko dar. Seit mittlerweile 18 Jahren hatte beim TTC München kein Jazz-Modern-Contemporary-Turnier mehr stattgefunden. So kam zu den hohen Ausgaben die Ungewissheit dazu, wie viel zahlendes Publikum das Turnier anlocken würde. Doch der Verein blieb optimistisch und machte in der ganzen Stadt Werbung.

Bereits am Vorabend des Turniers bezogen viele fleißige Helfer des TTC die Halle und bereiteten alles vor. Der Tanzboden wurde ausgerollt, glattgestreift und festgeklebt, die Umkleiden wurden für die Formationen hergerichtet und die Tontechnik wurde aufgebaut.

Trotz der Nachtschicht am Freitag herrschte in der Halle am frühen Samstagmorgen schon wieder gegen 7:30 Uhr geschäftiges Treiben: Kaffee wurde gekocht und Semmeln geschmiert für die hungrigen Aktiven und Gäste.

Pünktlich um 12 Uhr starteten die sechs Formationen der Kinder- und Jugendverbandsliga in ihre Vorrunde. Aufgrund der wenigen startenden Mannschaften und des hohen organisatorischen Aufwands für Wettkämpfe dieser Art wurde das Turnier kombiniert aus Kinderliga und Jugendverbandsliga durchgeführt.

Die Auswertung erfolgte also jeweils für die Kinderliga und die Jugendverbandsliga gesondert. Die Zuschauerränge waren bereits von Anfang an voll mit Fans, Familienangehörigen und Tanzsportbegeisterten. Nach etwa anderthalb Stunden war das erste Turnier geschafft.

Nun durften sich auch die Formationen der 2. Bundesliga Süd auf der Fläche eintanzen. Hinter den Kulissen warfen sich die Tänzerinnen und Tänzer in Schale; die Haare wurden festgesteckt, der Lidstrich gezogen und die Kostüme angelegt. Wenig später lernte auch das Publikum die neun Formationen der 2. Bundesliga kennen. Die Vorrunde entschied über die Aufteilung der Teams für das große und kleine Finale, die im Anschluss getanzt wurden.

Dann präsentierte das Wertungsgericht die offene Wertung, die allerdings zunächst vor allem Ratlosigkeit auf den Gesichtern auslöste: Die Wertungen waren derart durchmischt, dass die meisten Teams und zugehörigen Fans erst beim Aufrufen im Rahmen der Siegerehrung realisierten, auf welchem Platz sie jeweils gelandet waren.

Den Tagessieg ertanzte sich die Formation „Art Inspiration“ der TSA des Wilsdruffer Tanzteams vor dem zweitplatzierten Team „Subsequent“ der TSA des TV 1894 Schwalbach. Den Bronzerang erreichte das Team „Sneekears“ des ausrichtenden Vereins.

Sportlich sowie aus Vereins-Perspektive fiel die Bilanz des Tages für den TTC München durchweg positiv aus, so dass eine erneute Ausrichtung denkbar ist.

Luisa Griesbaum

Aufstieg: Gerhard Lödermann/Anne Frey punktgenau in die S-Klasse

Ihre ersten Tanzschritte haben Anne und Gerhard im Jahr 2009 in der Tanzschule gemacht – und schon im Mai 2010 hielten sie ihren ersten Pokal in den Händen. Aus dem Hobby wurde schnell eine große gemeinsame Leidenschaft und führte zu vielen schönen Erfolgen bei Tanzschulturnieren.

Für neue sportliche Herausforderungen wechselten Anne und Gerhard im September 2017 in den DTV, zur TSA des TSV Unterhaching 1910. Die herzliche Aufnahme durch den Verein habe sie bei ihrem Neustart sehr unterstützt. Mit viel Elan sind die beiden bereits im Dezember in die C-Klasse aufgestiegen, ertanzten sich im März 2018 den Sieg bei der Landesmeisterschaft und stiegen – genau ein halbes Jahr nach ihrem Start im DTV – in die B-Klasse auf. Im Januar 2019, bei der Landesmeisterschaft im österreichischen Vorarlberg, stiegen sie schon in die A-Klasse auf. Trotz einiger Unterbrechungen durch Verletzungen und Corona waren Anne und Gerhard weiter aktiv auf dem Weg in die S-Klasse.

Überrascht von der kurzfristigen Ankündigung des DTV, die Aufstiegsregel zu verändern, passten Anne und Gerhard ihren Turnierplan an,

denn einen glanzlosen Aufstieg „über Nacht“ wollten sie nicht.

In einem Jahresendspurt im Dezember 2022 schafften sie mit ihrem Sieg beim Adventsturnier in Unterschleißheim punktgenau und überglücklich den Aufstieg in die höchste Turnierklasse.

Ihre Statistik auf dem Weg in die S-Klasse: Anne und Gerhard tanzten dafür nur 89 Turniere, davon waren sie 82-mal im Finale, freuten sich über 56 Stockerlplätze und 20 Siege. Sie gewannen den Bayernpokal der Senioren II B und III A-Standard und einen Landesmeistertitel.

Nun heißt es für die beiden, weiter fleißig an ihrem tänzerischen Können zu feilen und intensiv zu trainieren. Die gemeinsame Weiterentwicklung ist Ziel und Motivation zugleich, denn Tanzen ist für Anne und Gerhard nach wie vor ihre große Leidenschaft.

Anne Frey



Gerhard Lödermann/Anne Frey.
Foto: Alexander Gerner

Matthias und Yvonne Richter Aufstieg in die S-Klasse

Das Ehepaar Yvonne und Matthias Richter krönten ihre bisherige tanzsportliche Karriere mit dem Aufstieg in die höchste Leistungsklasse in der Standardsektion. Mit einem zweiten Platz der Senioren III A bei der offenen Landesmeisterschaft Sachsen-Anhalt und Thüringen in Bad Blankenburg erreichten sie die letzten notwendigen Aufstiegsunkte und konnten den Aufstieg in die S-Klasse feiern.

In nur fünf Jahren bis in die höchste Klasse

Das Tanzsportpaar Richter startet seit 2018 für den Wetterauer Tanzsport Club (WTC) Friedberg und wird von ihrem Trainer und ehemaligem Professional Tänzer Serkan Öztürk bestens trainiert. Zuvor tanzten sie für den TSG Schwarz-Rot Schmitten. Yvonne und Matthias Richter haben mit Breitensport im Tanzen angefangen. Da sie sehr viel Spaß am schönsten Hobby der Welt – dem Tanzen – hatten, wollten Sie sich auch im Turniersport versuchen. Nach einigen Breitensportturnieren merkten beide, dass es noch weiter gehen könnte im Tanzen. So beschlossen sie 2017 mit dem Turniersport in der D-Klasse zu starten. In den sechs Jahren Turniersport haben sie an 102 Turnieren

teilgenommen und sind dabei 45-mal auf dem Treppchen gestanden. Von diesen Podestplätzen waren 13 erste, 20 zweite und 12 dritte Plätze. Dabei konnten sie auch sowohl in der B-Klasse als auch in der A-Klasse den Vize-Hessenmeistertitel belegen. Die Freude am Tanzen ist nach wie vor ungebrochen und so sollen, auch wenn es nicht mehr um Punkte und Aufstiege geht, in Zukunft weitere Turniere folgen. Ob Ranglistenturniere oder internationale Turniere, das Trainieren und Perfektionieren geht weiter. Bereits im letzten Jahr war ein Start bei den Holland Masters in Rotterdam in den Niederlanden ein Highlight im Turniersport und in diesem Jahr sollen weitere World Dance Sport Federation-Turniere folgen.

Ulrich Brasche



Vor ihrem letzten Turnier in der A-Klasse machten sie vor dem DTV-Banner noch ein Erinnerungsfoto. Danach durften Matthias und Yvonne Richter den Aufstieg in die S-Klasse feiern.
Foto: privat

Weiterentwicklung durch Reflexion

Trainingswochenende der TSA Blau-Gold des PostSV Mainz

In der Sportschule Edenkoben konnte wieder ein Trainings-Wochenende der TSA Blau-Gold des Postsportvereins Mainz stattfinden. Dieses Mal waren sogar zwei Trainerpaare für die Aktiven engagiert, da außer Standard/Latein auch West Coast-Swing unterrichtet wurde.

Trainer Roland Schluschaß und Trainerassistentin Ulrike Jordan hatten in ihren Standard/Latein-Unterrichtseinheiten das letztjährige Jahresthema des DTV aufgegriffen: Weiterentwicklung durch Reflexion. Als Beispiel dafür wählten sie den Wiener Walzer aus, der für Hobby- und Breitensportpaare oft etwas problematisch ist: Vielen Tänzerinnen und Tänzern wird dabei schnell schwindelig.

Das Trainerpaar zeigte, wie dieser Tanz „Drehwurmfrei“ unterrichtet und getanzt werden kann. Dazu wurden Sequenz-Tänze im Wiener Walzer vorgestellt, wie zum Beispiel der Oxford Waltz im Australischen Stil, der offene Walzer und der Pendel-Walzer mit verschiedenen Variationen im mitteleuropäischen Stil. Mit diesen Erweiterungen des Bewegungsspektrums zeigte sich, dass der Wiener Walzer auch ohne Drehschwindel tanzbar ist, sowie dass er mehr und abwechslungsreichere Figuren enthalten kann.

Durch den Einsatz von Musikstücken, die in Phrasierungen arrangiert sind, konnte gleichzeitig das musikalische Gehör der Teilnehmenden geschult werden.

In der Unterrichtseinheit West Coast-Swing stellten Trainer Patrick Zey und seine Tanzpartnerin diesen hierzulande noch recht jungen Tanz vor. West Coast-Swing ist in den USA einer der angesagtesten Paartänze. In der »Follower«-(Damen-)Position bewegt man sich dabei auf einem »Slot« (einer Linie) hin und her, wobei der »Leader« (Herr) nach links oder rechts ausweicht und dem »Follower« Platz macht.

Mit großer Begeisterung führten die Tanzpaare Figuren wie Left Side Pass, Underarm Turn und Sugar Push aus. Für die eingefleischten Standard- und Lateinpaare brachte diese Unterrichtseinheit viele neue Impulse für ihr eigenes Tanzen.

Mit zahlreichen neuen Eindrücken und Anregungen führen die Tänzerinnen und Tänzer am Sonntagnachmittag wieder nach Hause. Sie freuen sich schon jetzt auf das nächste Tanztrainings-Wochenende im September 2023.

Rosemarie Reichenbach-Block



Die teilnehmenden
Tanzpaare sowie
Trainerinnen und
Trainer des Trainings-
wochenendes.

Foto: Sonia Albat

KIRSTEN HEINZEN erhält BRONZENE EHRENNADEL



Foto: Reichelt

Kirsten Heinzen hat für ihre Verdienste die Bronzene Ehrennadel des TRP erhalten.

Im Rahmen des Neujahrsempfanges des TSC Crucenia Bad Kreuznach nutzte Markus Reichelt in seiner Position als Vizepräsident des TRP die Gelegenheit, die Verdienste von Kirsten Heinzen zu würdigen und ihr dafür die Bronzene Ehrennadel des Tanzsportverbands Rheinland-Pfalz zu verleihen.

Seit vielen Jahren bringt sich Kirsten Heinzen ehrenamtlich in ihrem Verein mit ein und ist bereits seit zehn Jahren 1. Vorsitzende des TSC Crucenia Bad Kreuznach.

Es ist ihr während ihrer Amtszeit gelungen, die Anzahl der Mitglieder von 280 im Jahr 2013 auf aktuell 460 Mitglieder zu steigern. Besonders im Kinder- und Jugendbereich wurden neue Angebote geschaffen, wodurch der Bereich derzeit 215 Mädchen und Jungs umfasst. Auch der Bereich Single-Tanz für Tänzerinnen und Tänzer ab fünfzig Jahren liegt Kirsten Heinzen sehr am Herzen. Mit diesen Angeboten wird insbesondere vormittags eine starke Auslastung des Vereinsheims erreicht, das seit 2013 sukzessive modernisiert wurde.

Des Weiteren ist Kirsten Heinzen selbst aktive Turniertänzerin in der Sonderklasse Standard und war über ihre Vereinstätigkeit hinaus von 2016 bis 2021 im Vorstand der TRP Stiftung Sportförderung tätig.

Als Ausdruck des Danks und der Anerkennung für ihr herausragendes Engagement wurde Kirsten Heinzen mit der Bronzenen Ehrennadel des TRP ausgezeichnet.

Sophie Schütz

Masters-Meister am Bodensee

Erfolgreiche Titelverteidigung trotz Verletzungspech, knappe Zweikämpfe um Medaillenränge und eine Ehrung: Die Landesmeisterschaften der Masters II und IV Standard hatten einiges zu bieten.

Während morgens noch die Nebelschwaden vom Bodensee herüber waberten, setzte sich die Sonne mit zunehmenden Klängen der Landesmeisterschaften der Masters II und IV Standard durch. So konnten sich die Paare in der sonnendurchfluteten Ludwig-Roos-Halle im Friedrichshafener Stadtteil Ettenkirch in bestem Licht zeigen.

„Wir wollten es trotz Verletzung probieren“, meinte Dieter Keppeler nach der Vorrunde des Masters IV S Standard – 14 Paare waren hier am Start. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Manuela Schraut-Keppeler ging es für die Freiburger bei dieser Meisterschaft erneut um die Titelverteidigung. Souverän jedoch zogen sie erst in die Zwischenrunde und danach ins Finale der besten sechs Paare. Nach den ersten Wertungen war klar: Auch der Titel 2023 wird an Keppeler/Schraut-Keppeler gehen. Eng hingegen war der Kampf um Silber. Mit Platzziffer 13 lagen Frank Geyer/Petra Kiefer sowie Franz Steiner/Susanne Green-Steiner gleich auf – das Skating entschied zugunsten Steiner/Green-Steiner.

Aber auch in der nachfolgenden Masters II S-Standard ging es knapp zu. So knapp, dass erst der letzte Tanz darüber entschied, welches Paar Landesmeister wird. Für Armin Balk/Anja Frieling-Rapp ging es um die Titelverteidigung, aber Bruno und Monika Bohn legten erst einmal vor.

In den ersten beiden Tänzen siegte das Ehepaar Bohn, dann zogen Balk/Frieling-Rapp nach. So hieß es nach vier Tänzen erst einmal Gleichstand – der Quickstep musste also die Entscheidung bringen. Mit gleich viel Einsen aber mehr Zweien gingen Tanz und damit Gold an die Titelverteidiger. Bronze ertanzten sich Alexander und Marina Engel.

Aber eine Überraschung gab es dann noch. Als Turnierleiter Ernst Schäffler alle Helfer zum Gruppenfoto auf die Fläche rief, machte sich TBW-Vizepräsident Thomas Kienzle auf den Weg um Jürgen Kosch, Hauptorganisator und Sportwart des ATC Graf Zeppelin Friedrichshafen für seine besonderen Verdienste um den Tanzsport mit der Ehrennadel in Silber auszuzeichnen. Erst noch ungläubig aber das sichtlich gerührt nahm Jürgen Kosch die Ehrung entgegen. Ein gelungener Turniertag im Süden von Baden-Württemberg ging zu Ende und Kosch konnte freudig berichten: „Wir haben alles verkauft“.

Lars Keller



*Ehrung für Jürgen Kosch (r.) durch TBW-Vizepräsident Thomas Kienzle (l.).
Foto: Alexander Gerner*



*Titelverteidigung bei den Masters IV S für Dieter Keppeler/Manuela Schraut-Keppeler.
Foto: Alexander Gerner*

LM-ERGEBNISSE
[www.ogy.de/
tbw-052023](http://www.ogy.de/tbw-052023)



*Armin Balk/Anja Frieling-Rapp sind auch 2023 wieder Meister der Masters II S-Standard.
Foto: Alexander Gerner*



*Die Ludwig-Roos-Halle zeigt sich in bestem Licht.
Foto: Alexander Gerner*



Gemeinsame Landesmeisterschaften

Am ersten Märzwochenende trafen sich die Tanzpaare der Landestanzsportverbände Berlin und Brandenburg und trugen ihre gemeinsamen Landesmeisterschaften aus.



Masters II S-Standard:
Landesmeister
Brandenburg
Martin Lutz/
Katarzyna Rybinska.

Der erste Tag galt den Standardtänzen der Masterklassen III bis V und der Sonderklasse der Masters II-Standard. Im schönen Palais am See war der Saal an diesem Nachmittag gut gefüllt. In allen Qualifikationsklassen war das Niveau sehr sehenswert. Die Paare der Sonderklassen der Masters II und IV qualifizierten sich gleichzeitig für ihre Deutschen Meisterschaften.

Bei den Masters II S-Standard setzten sich die neuen Berliner Meister Fabian Lohauß/Simone Braunschweig (Askania-TSC Berlin) souverän mit 34 von 35 Bestnoten durch. Der Brandenburger Titel ging an Martin Lutz/Katarzyna Rybinska (1. TSC Frankfurt/Oder).

Bei den Masters IV S-Standard setzte sich der Brandenburger Meister Hans-Jürgen und Susanne Klatt (TSA Grün-Gold d. SV Motor Eberswalde) an die Spitze des Feldes. Berliner Meister wurden Lutz und Berit Fröhlich (Askania-TSC Berlin).

Während der erste Tag des Meisterschaftswochenendes sich durch schwungvoll-elegantes Tanzen auszeichnete, waren am Sonntag die Energie und das Feuer der lateinamerikanischen Tänzen auf der Fläche zu spüren: Die Hauptgruppen I und II sowie die Sonderklassen der Masters I bis III suchten ihre neuen Landesmeister. Die Stimmung war im ausverkauften Haus nochmals grandioser als am Tag zuvor.

Das Publikum genoss den Rhythmus der mitreißenden Musik und feuerte die Paare begeistert an. Schön anzusehen war, dass die Startklassen teilweise wieder sehr gut gefüllt waren, sodass oft eine Vorrunde getanzt werden musste.

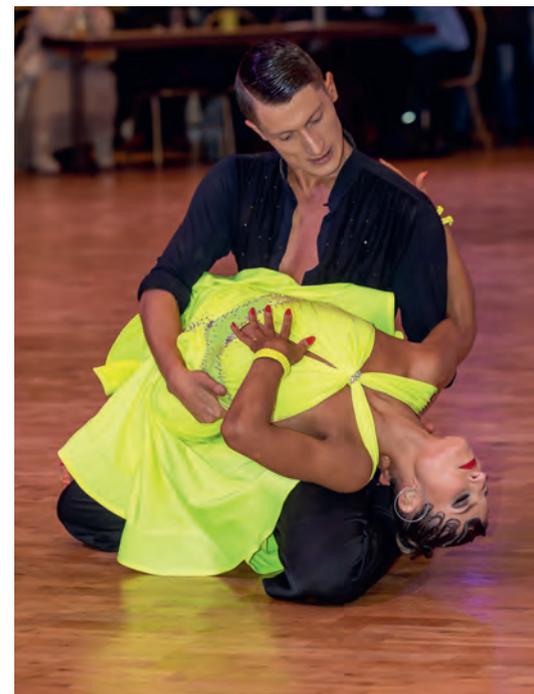
Die Hauptgruppe A suchte nur neue Berliner Landesmeister: Durchgesetzt haben sich mit vier gewonnenen Tänzen Ralf Neukirch/Isabel Kapfer (Askania-TSC Berlin).

Die Berliner Jugend (A)-Meister (und Deutschen Vize-Meister der Jugend), Daniel Pastuchow/Anastasia Elkin (Blau-Silber Berlin Tanzsportclub), gewannen auch den Landesmeistertitel in der höchsten Amateurlasse.

Hauptgruppe A-Latein:
Landesmeister Berlin
Ralf Neukirch/
Isabel Kapfer .



Masters IV S-Standard:
Landesmeister
Brandenburg
Hans-Jürgen und
Susanne Klatt.
Fotos: René Bolcz



LM-ERGEBNISSE
[www.ogy.de/
berlin-052023](http://www.ogy.de/berlin-052023)



Berlin/Brandenburg

In der Hauptgruppe II Sonderklasse standen nur zwei Berliner Paare auf der Fläche und boten zugleich Latein-Tanzen vom Feinsten. Und so war es auch eine enge Entscheidung, die erst im Jive und am Ende mit nur einem Punkt Unterschied in der Platzziffernaddition entschieden wurde: Arno Klöcker/Juliane Braun (OTK Schwarz-Weiß 1922 im SCS Berlin) siegten vor Thomas Lennefer/Rosina Witzsche (Blau-Silber Berlin Tanzsportclub).

Wenige Minuten später standen beide Paare erneut auf der Fläche – im Turnier der Masters I. Erneut fiel die Entscheidung um die Goldmedaille erst wieder im Jive. Nun zu Gunsten von Thomas Lennefer/Rosina Witzsche und Silber in diesem Turnier ging an Arno Klöcker/Juliane Braun.

Bei den Masters II in der Sonderklasse siegten Gregely Darabos und Liset Fischer (Tanzsportclub Lausitz Cottbus) und wurden Brandenburger Landesmeister. Norbert Lienig/Sonja Macholl (Tanzsportclub Balance Berlin) wurden Berliner Meister.

Bei den Masters III der Sonderklasse, die vier Wochen später ihre Weltmeisterschaft beim Berlin Dance Festival in der Max-Schmeling-Halle hat, ging der Sieg und der Berliner Meistertitel an Marcus und Jenny Hötzel (Blau-Silber Berlin Tanzsportclub). Brandenburger Meister wurden Dirk und Jeanette Dittrich (TTK Barnim). Die beiden verteidigten damit ihren Titel aus dem letzten Jahr.

Dorit Wuttke

Hauptgruppe S-Latein:
 Landesmeister Berlin
 Daniel Pastuchow/
 Anastasia Elkin.



Masters II S-Latein:
 Landesmeister
 Brandenburg
 Gregely Darabos/
 Liset Fischer.



Masters III S-Latein:
 Landesmeister
 Brandenburg
 Dirk und
 Jeanette Dittrich.

Hauptgruppe II S-Latein:
 Landesmeister Berlin
 Arno Klöcker/
 Juliane Braun.

Masters I S-Latein:
 Landesmeister Berlin
 Thomas Lennefer/
 Rosina Witzsche.
 Fotos: René Bolcz



Beim Ball zum Meister gekürt

Landesmeisterschaften können in verschiedener Ausprägung ausgerichtet werden: Vom einfachen Sportturnier am Vormittag bis zum Gala-Ball kann alles dabei sein.

Ausrichter von Tanzsport- und Ballveranstaltungen nutzte der TSC dancepoint Königsbrunn den Zuschlag des LTVB für die Landesmeisterschaften Masters II D- bis S-Standard zur Ausrichtung einer Ballveranstaltung mit eingebettetem Turnier. So konnten die meist tanzaffinen Besucher in den Publikumsrunden das Tanzparkett auch selbst nutzen.

Zuvor fanden aber vom Vormittag an in der Tagesveranstaltung die Turniere der D- bis A-Klassen sowie als Vorentscheid für die Abendveranstaltung die Vorrunde der S-Klasse statt.

Masters II S-Klasse Standard

Mit zwei Aufsteigern aus der A-Klasse erreichte das Turnier der S-Klasse genau die 24-er Grenze, so dass nach der Vorrunde am Nachmittag für den Abend das Semifinale und Finale anstanden.

Nach der Balleröffnung durch den Vereinsvorsitzenden Udo Wendig und einer Publikumsrunde begann das Semifinale mit zwölf Paaren. Die sechs Endrundenpaare haben sich dabei klar aus der Verteilung der Kreuze herauskristallisiert.

Das Meisterschaftsfinale war besonders spannend, nachdem das drittplatzierte Paar des Vorjahres in die Masters III gewechselt hat und der Landesmeister 2022 mit einer neuen Tanzpartnerin aufs Parkett ging. Die Karten wurden also neu gemischt, was auch an den Wertungen deutlich abzulesen war. Mit einer 3:2-Entscheidung und Platzziffer 7,0 konnte die Neupaarung Dr. Konstantin Maletz/Ina Fuchs (TSC Alemana Puchheim) den Titel des Bayerischen Meisters vor dem letztjährigen Meister Maksim Tschernin/Diana Pierau (TTC München) mit der Platzziffer 8,0 gewinnen. Nach ihrem Wechsel von den Masters I stiegen Oliver Simon/Claudia Liedl (TSC Alemana Puchheim) direkt mit einem Medaillenplatz in ihre neue Altersklasse ein und belegten klar den dritten Platz.

Mila Scibor

**Neue
Tanzpaar-
kombination
Dr. Konstantin
Maletz/Ina Fuchs
werden bei ihrer
ersten Landes-
meisterschaft
direkt Bayerische
Meister.
Foto: Mila Scibor**



LM-ERGEBNISSE

[www.ogy.de/
ltvb1-052023](http://www.ogy.de/ltvb1-052023)



Masters ziehen mehr als Senioren

Eine gängige (und oft bestätigte) Meinung ist: ein Turnier der Senioren IV ist nicht unbedingt so ein Publikumsmagnet wie zum Beispiel ein Hauptgruppenturnier. Ganz anders ist es scheinbar bei der Klasse MASTERS IV, wie die Landesmeisterschaft bei der TSA Unterhaching bewies.

Obwohl die Tanzsportabteilung nicht anders oder mehr geworben hatte, waren bereits vor Beginn der D-Klasse alle Tische voll besetzt. Während des weiteren Tagesverlaufs musste der Ausrichter, selbst von dem großen Publikumszulauf überrascht, zusätzliche Sitzmöglichkeiten schaffen.

Die Paare freuten sich jedenfalls über diesen Zuspruch und zeigten ihr bestes Tanzen. Die Kondition der Paare war bewundernswert und das technisch ausgereifte Tanzen (entsprechend der jeweiligen Leistungsklasse) machte den Zuschauerinnen und Zuschauern Spaß.

Das Team um den Turnierleiter Lothar Pothfelder führte das Turnier zügig aber ohne die Paare zu hetzen durch, so dass nie Leerlauf (der eine Veranstaltung auch langatmig werden lassen kann) entstand. Liebevoller Details, wie Glückskekse als Willkommensgeschenke für die Paare statt Schoki, rundeten den guten Eindruck dieser Veranstaltung ab.

Masters IV S-Klasse

Nachdem der Vorjahressieger aufgrund einer Verletzung seine Teilnahme absagen musste, war der Titel des Bayerischen Meisters der S-Klasse vakant. Und es gab mehrere Aspiranten ... Mit einem 3:2 Sieg nutzten Michael Saumweber/Sabine Schaffert (TSA d. TSV Unterpfeffenhofen-Germering) am besten die Chance und gewannen mit der Platzziffer 7.0 den Titel des Bayerischen Meisters. Platzziffer 9.0 reichte dann für Dr. Michael und Ingeborg Pfitzner (TSA d. TSV Unterhaching 1910) zu Silber. Klaren dritten Platz und die Bronzemedaille erreichten Richard Sonnenwald und Regine Beck (TSZ Augsburg).

Mila Scibor

**Neue
Bayerische Meister
Michael Saumweber/
Sabine Schaffert.
Foto: Mila Scibor**



LM-ERGEBNISSE

[www.ogy.de/
ltvb2-052023](http://www.ogy.de/ltvb2-052023)



GLM »FOUR NORD« der Masters IV B- bis S-Standard beim TC Gold und Silber Bremen

Am 12. März 2023 durfte das TanzCentrum Gold und Silber Bremen nach langer Corona-Pause endlich wieder eine Gemeinsame Landesmeisterschaft in den eigenen Räumen ausrichten.

Turnierleiter war einmal mehr der Vorsitzende des Clubs, Christoph Rubien, der bekannt ist für seine Anekdoten, mit denen er Zuschauer und Turnierpaare zwischen den Tänzen unterhielt. Als Chairperson war der LTV-Sportwart Andreas Neuhaus eingesetzt, der verantwortlich war für den korrekten Turnierablauf.

Die Klassen D- und C-Standard konnten mangels Meldungen nicht durchgeführt werden und fielen ersatzlos aus. Somit eröffnete die Masters IV B-Standard mit sechs Paaren auf dem Parkett. Der Meisterschaftstag wurde mit der Masters IV A-Standard fortgesetzt, an der acht Paare teilnahmen. Die Stimmung in Saal war großartig, alle Paare wurden intensiv angefeuert.

Hochmotiviert waren auch alle Paare der Masters IV S-Klasse, die am Turniertag mit zwölf Paaren am stärksten besetzt war. Alle vier Bundesländer waren bei diesem Turnier im Wettbewerb – und zum ersten Mal an diesem Turniertag war auch der TMV mit einem Paar vertreten. Sechs Paare qualifizierten sich nach der Vorrunde für das Finale. Bremen war mit zwei Paaren, Hamburg mit einem Paar und Schleswig-Holstein mit drei Paaren dabei.

Mit allen fünf gewonnenen Standardtänzen erreichten Holger und Karin Zinn vom TSC Casino Oberalster den Gesamtsieg und wurden Landesmeister des TSH. Dicht gefolgt auf dem Silberrang platzierte sich das Paar Gunnar Schramm und Ute Hamann vom veranstaltenden TC Gold und Silber Bremen, die natürlich von ihren Vereinsmitgliedern kräftig angefeuert wurden. Die beiden Bremer tanzten im Finale einen starken Langsamen Walzer und mussten sich nur sehr knapp – mit einer Platzziffer Unterschied – dem Ehepaar Zinn geschlagen geben. In ihrem eigenen Verband wurden sie jedoch Landesmeister. Im Turnier ertanzten sich Gunnar und Ute in den Wertungen klar den zweiten Platz.

Auf den Rängen drei und vier platzierten sich zwei Paare vom TSH. Landesmeister wurde das Ehepaar Axel und Sabine Hagemeyer von der TSA d. TSV Reinbek. Platz vier ging an Hans-Heinrich und Elfi Weimer von der TSG Creativ Norderstedt.

Vize-Landesmeister von Bremen und Fünfte im Turnier wurden Joachim und Gisela Götze von der TSG Bremerhaven, die eine Woche zuvor Bremer Landesmeister der Masters V S-Standard in Buchholz geworden waren. Das GLM-Finale ging für die beiden Seestadt tänzer gut los, denn im Langsamen Walzer holten sie sich noch den vierten Platz. In den weiteren vier Tänzen erreichten sie den fünften Platz.

Der sechste Platz ging zum HATV, an Peter und Irin Wieschendorf vom Imperial Club Hamburg, die die Endrunde komplettierten. Landesmeister des TMV wurden Erich und Ingrid Bockhorn von der TSA d. TTC Allround Rostock, die nicht den Sprung ins Finale geschafft hatten.

Gemeldet für die Deutsche Meisterschaft der Masters IV S-Klasse in Kamen am darauffolgenden Wochenende wurden Holger und Karin Zinn, Joachim und Gisela Götze sowie Gunnar Schramm/Ute Hamann.

Turnierleiter Christoph Rubien, dessen launige Kommentare gut ankamen, nahm die gelöste Stimmung auf, als die Korken knallten: „Mit Prosecco in der Blutbahn kannst du tanzen wie ein Truthahn“.

Ralf Hertel



Blick in den Saal vom TC Gold und Silber Bremen. Fotos: privat

LM-ERGEBNISSE
www.ogy.de/bremen-052023



Gesamtsieger und Hamburger Landesmeister Masters IV S-Standard: Holger und Karin Zinn.



Landesmeister des LTV Bremen Masters IV S-Standard: Gunnar Schramm/Ute Hamann.



Landesmeister des TSH Masters IV S-Standard: Axel und Sabine Hagemeyer.



Landesmeister des TMS Masters IV S-Standard: Erich und Ingrid Bockhorn.

Hessische Meisterschaften in WIESBADEN

Der TC Blau-Orange Wiesbaden hatte sein Clubhaus für hochrangige Landesmeisterschaften zur Verfügung gestellt.

Als der Meisterschaftstag um zehn Uhr für die unteren Klassen begann, herrschten noch frostige Temperaturen, weil die Heizungsanlage über Nacht nicht richtig hochgefahren war. Aber als am Nachmittag die Entscheidungen in den S-Klassen anstanden, kochte der Saal vor Spannung und niemand musste mehr frieren.

Masters I S-Standard

Hauchdünne Entscheidung um den Titel

Obwohl die Hessische Meisterschaft der Masters I S-Standard „offen“ ausgeschrieben war, ließen sich nur vier Paare aus Hessen und kein einziges Gastpaar in die Startliste eintragen. Dennoch gab es ein Paar aus Tübingen: Antonio De Rosa/Krystyna Weingart hatten die vorangegangene Masters I A-Klasse gewonnen und nutzten in der S-Klasse die Chance, weitere Punkte auf ihrem Konto einzusammeln. Das gelang ihnen; sie belegten Platz vier und verbuchten damit noch einen Aufstiegsplatz. Diesen Punkt hatten sie allerdings auch der Tatsache zu verdanken, dass das Hessische Meisterpaar der Masters I A-Klasse, Achim und Marion Schneckenbühl, nach seinem Aufstieg in die S-Klasse aus gesundheitlichen Gründen nur noch den Langsamen Walzer tanzen konnte.

Tobias Böhm/Virginia Elisabeth Lorillo (TSC Metropol Hofheim) belegten mit Platzziffer 16 klar den Bronzerang der Masters I S-Standard. An der Spitze des Startfeldes gab es einen Wettbewerb auf höchstem Leistungsniveau. Bei einer eins mehr im Quickstep schlug das Pendel in Richtung von Kristóf Zsolt/Daniela Paul (TC Der Frankfurter Kreis) aus. Damit waren Marc Reif/Julia Janssen (TC Blau-Orange Wiesbaden) denkbar knapp geschlagen und zeigten sich enttäuscht als Vizemeister. Natürlich kann das aber beim nächsten Turnier wieder anders ausgehen. Tänzerisch war diese Konkurrenz sehr zur Freude des großen Publikums.



Kristóf Zsolt/Daniela Paul wussten, als die Fotografin das Bild schoss, noch nicht, dass sie am Ende allen Grund zur Freude haben würden. Sie waren überglücklich, als Turnierleiterin Cornelia Straub verkündete, dass sie die neuen Hessischen Meister der Masters I S-Standard sind.

LM-ERGEBNISSE

www.ogy.de/htv1-052023



Cornelia Straub



Mit einer überzeugenden Leistung verwiesen Roland Tines/Heidrun Puskas die Konkurrenz in der Masters II-Standard recht eindeutig auf die Plätze.

Fotos: Cornelia Straub

Hessische Meisterschaften in FRANKFURT

LM-ERGEBNISSE
www.ogy.de/htv2-052023



Master-Turniere mit guter Beteiligung – Hauptgruppe nur spärlich

Der Schwarz-Silber Frankfurt begrüßte Anfang März zu den Hessischen Meisterschaften ein großes Publikum sowie viele Turnierpaare – und war mit der Resonanz sehr zufrieden. Durch die Kombination von Turnieren in der Standard- und Lateinsektion sowie der „offen“ ausgeschrieben Masterturniere wurde dem Publikum reichlich Abwechslung geboten.

Masters I S-Latein

Sechs Meldungen, sechs Starts: Das sind doppelt so viele Paare wie im Vorjahr. Mit dieser positiven Bilanz bot sich den Gästen in der Stadthalle Bergen ein schönes und hochkarätig besetztes Starterfeld bei der Hessischen Meisterschaft der Masters I S-Latein.

Im Finale wechselten die Majoritäten auf den Plätzen vier bis sechs von Tanz zu Tanz. Michael und Patricia Schmelzle (TSC Rot-Weiss d. TG 1862 Rüsselsheim) lagen im ersten Tanz noch auf Platz vier. Sie konnten das Niveau aber nicht halten und schlossen ihre Meisterschaft auf dem sechsten Platz ab. Bernd und Stefanie Wiloth (TSC Rot-Weiss Viernheim) lieferten sich einen spannenden Wettbewerb mit Adri Reinheimer/Nadja Rehm (TSZ Blau-Gold Casino Darmstadt); einen Punkt trennte diese beiden Paare. Dabei hatten die Darmstädter das bessere Ende auf ihrer Seite. Mit Jörg und Alexandra Heberer (TSC Metropolis Hofheim) sicherte sich ein Paar der Iler-Altersgruppe die Bronzemedaille. Für eine Überraschung sorgten Florian Lang/Julia Matheis (TC Blau-Orange Wiesbaden): Sie hatten sich die Meisterkrone in der Masters I A-Klasse ertanzt und nahmen als Siegerpaar auch am anschließenden S-Meisterschaft. Dabei bewiesen sie, wie sehr ein solcher Erfolg beflügeln kann: In allen fünf Tänzen belegten Lang/Matheis den zweiten Platz und wurden dafür mit der Silbermedaille belohnt. Am erneuten Sieg von Marc Becker/Nicole Giersbeck (TTC Fortis Nova Maintal) gab es auch in diesem Jahr nichts zu rütteln, sie sind wieder Landesmeister und erhielten die Goldmedaille.

Masters IV S-Standard

Im vergangenen Jahr war die Meisterschaft der Masters IV S-Standard durch einige krankheitsbedingte Ausfälle geprägt. In diesem Jahr waren alle Paare wieder dabei und so kam es zu einem erwarteten Wettbewerb von drei sehr erfahrenen Paaren an der Spitze des Teilnehmerfeldes: Alfons und Beatrix Schwake (Gießener Tanz-Club 74) waren im vergangenen Jahr in diese Altersgruppe gewechselt und hatten sich auf Anhieb den Titel gesichert. Auch 2023 zeigten sie sich sehr gut vorbereitet und ließen der Konkurrenz keine Chance auf den Sieg. Wie 2022 ging



Marc Becker/Nicole Giersbeck sind ein besonders begeistertes und erfolgreiches Paar im Tanzsport: Im Februar gewannen sie den Meistertitel in der Masters II- und nun auch in der Masters I-Altersgruppe. Foto: Cornelia Straub



Mit einer überzeugenden Leistung holten sich Alfons und Beatrix Schwake ihren zweiten Meistertitel in der Masters IV S-Standard in Folge. Foto: Dirk Wagner

Neu in der Masters V-Standard und am besten getanzt: den Meistertitel holten sich Heinz und Ilse Ländner. Foto: Cornelia Straub

die Silbermedaille an Dieter und Elke Müller (TC Blau-Orange Wiesbaden). Herbert und Erika Frieß (TanzSportClub Rödermark) konnten im Vorjahr aus gesundheitlichen Gründen nicht an der Meisterschaft teilnehmen. Bei der diesjährigen Meisterschaft tanzten sie sich auf den Bronzerang. Platz vier wurde erneut von Reinhard Bormuth/Karin Flügel (TSA Blau-Silber der TGS 1897 Hausen) ertanzt. Neu in diesem Finale waren Hans-Joachim und Annette Elsäßer (TC Der Frankfurter Kreis); mit Platz fünf verbesserten sie ihr Ergebnis aus dem Vorjahr deutlich. Mit Volkmar Smolnik/In-Ok Kwun (Schwarz-Silber Frankfurt) belegte eine neue Paarkonstellation Platz sechs.

Masters V S-Standard

Mit einem Gastpaar aus Unterschleißheim nahmen insgesamt vier Paare an der offenen Hessischen Meisterschaft der Masters V-Standard teil. Heinz und Ilse Ländner (TanzSportClub Rödermark), die schon auf viele Jahre mit schönen Erfolgen in verschiedenen Altersgruppen zurückblicken können, entschieden sich in diesem Jahr, in der Masters V anzutreten. Mit einer klaren Entscheidung holten sie sich die Goldmedaille und den Meistertitel. Mit Samuele und Brunhild Di Lucente (TC Blau-Orange Wiesbaden) trafen sie auf langjährige Weggefährten. Im Slowfox kamen die Wiesbadener den späteren Turniersiegern am nächsten. Sie konnten die Konkurrenz aus Bayern auf Abstand halten, wurden klare Zweite im Turnier und sind nun Vizemeister der Masters V 2023. Das dritte hessische Paar, Erich und Eveline Müller (TanzSportClub Rödermark), erhielt für seine Leistung die Bronzemedaille von HTV-Lehrwart Kai Jungbluth überreicht.

Cornelia Straub



MEISTERSCHAFTEN

Landesmeisterschaften der Masters Standard und Latein

**Der erste Tag des Landesmeister-
schaftswochenendes der Masters
stand voll im Zeichen der Standard-
tänze.**

Die Paare der Masters II und der Masters IV tanzten in der Hochwaldhalle in Hermeskeil ihre Landesmeistertitel aus. Mit dem TSC Trier hatte der TRP einen erfahrenen Ausrichter gefunden, der schon in den letzten Jahren, neben der hellen und offenen Räumlichkeit, ein engagiertes Team an Helfern bereitstellte und so für einen reibungslosen Ablauf sorgte. Die Turnierleitung, Nathalie Dres und Markus Reichelt, führte die Paare und das Publikum gekonnt und kurzweilig durch den Turniertag. Auch die Umbenennung der Alterskategorie seit diesem Jahr ging ihnen routiniert über die Lippen.

Die einzige Vorrunde des Tages bestritten acht Paare bei den Masters IV in der S-Klasse Standard. Eine tadellose Einserbilanz konnten in der Endrunde Olaf Paul und Christl Renno-Paul von der TSG Palatina Landau vorweisen. Vom ersten Tanz an setzten sie sich an die Spitze des Feldes und ließen der Konkurrenz keine Chance.

Auf den zweiten Platz tanzten sich Michael P. und Ursula Kramer vom TC Rot-Weiss Casino Mainz, die ebenfalls eindeutig in allen Tänzen den zweiten Platz belegten. Über die Bronzemedaille freuten sich Matthias Metzner/Maria Ferring vom TSC Trier, gefolgt von Helmut und Renate Ruh vom TC Ludwigshafen/Wachenheim Rot-Gold. Auf den fünften Platz tanzten sich Burckhard und Hannelore Rösner vom TC Rot-Weiss Casino Mainz. Das Finale komplettierten Rudolf und Gabriele Braschoß vom TSC Neuwied auf dem sechsten Platz.

Fünf Paare bewarben sich um den Titel der Masters II S-Klasse. Rolf und Iris Pernat sind erst vor wenigen Wochen vom SLT zum TRP gewechselt und durften ihren Einstand gleich mit einem Landesmeistertitel feiern: Mit dem ersten Platz in allen fünf Tänzen siegte der Neuzugang vom TSC Saltatio Rolf und Iris Pernat verwiesen Eckehard und Anne Kahl vom 1. TGC Redoute Koblenz und Neuwied auf den zweiten Platz, die jedoch die restlichen Bestnoten auf sich vereinten. Auf den dritten Platz tanzten sich Mario Thamm/Miriam Gottschalk vom Tanz- und Sportzentrum Mittelrhein, Koblenz. Ihnen folgten Markus und Vasinee Auer vom TSC Grün-Gold Speyer auf dem vierten Platz und Ulrich Czempinski/Andrea Bacher vom TSV Ramstein auf Rang fünf.



**Drei Landesmeistertitel
für Rolf und Iris Pernat.
Foto: Schütz**

**Landesmeister der
Masters I S-Latein:
Luca Agnetta/
Rahel de Bruyn.
Foto: Schütz**



**Der zweite Tag des Landesmeister-
schaftswochenendes startete bereits
eine Stunde früher und mit insge-
samt zwei Turnieren mehr als am
Vortag – bei gleichbleibender Anzahl
an Paaren. Trotz der wenigen Start-
meldungen spendete das anwesende
Publikum auch am „Lateintag“ bereits
bei den ersten Turnieren viel Beifall
und eine warme Atmosphäre.**

Drei Paare stellten sich dem Wertungsgericht in der Masters III S-Klasse Latein. Nicht zu schlagen waren in dieser Konkurrenz Rolf und Iris Pernat vom TSC Saltatio Neustadt, die alle Einsen erhielten und sich souverän den Landesmeistertitel sicherten. Platz zwei ging ebenso eindeutig an Dr. Hans-Jürgen und Astrid Gallo vom TSC Grün-Gold Speyer. Dritte in diesem Turnier wurden Dr. Matthis und Tina Langhoff, ebenfalls vom TSC Grün-Gold Speyer.

Vier Paare tanzten das letzte Turnier des Tages, das durch eine Kombination der Masters I und II S-Latein zustande kam. Landesmeister der Masters II wurden wieder Rolf und Iris Pernat, die ihren zweiten Satz Goldmedaillen an diesem Tag in Empfang nehmen durften. Vizelandesmeister wurden Dr. Matthis und Tina Langhoff, die somit ihre Bronzemedaillen der III S „versilberten“.

Das Feld der Masters I im Turnierfinale führten Luca Agnetta/Rahel de Bruyn vom TC Rot-Weiss Casino Mainz an. Die beiden gewannen alle fünf Tänze sowie das Gesamtturnier. Damit verwiesen sie Marc Weber/Sonja Paschek vom TSC Landau auf Rang zwei.

Sophie Schütz



Nordische Kombination

Jährlich, meist im März, passiert es wieder: Die einzige noch echte Gebietsmeisterschaft (die der Kombination) wird ausgetanzt. Dieses Jahr richtet der TC Concordia Lübeck diese für das Gebiet Nord aus.

Zugegeben, für unsere Sportart passt der Titel nur bedingt, denn Springen und Laufen und schon gar nicht auf Schnee ist nicht, was wir sehen wollen. Doch eines können wir aus der Definition „abkupfern“: Es ist die Königsdisziplin.

Da es nur wenige Paare für genau diese Königsdisziplin gibt, gab es dann insgesamt vier Turniere für die sechs Altersgruppen Junioren bis Masters III. Auch schön, denn wann gibt es mal kombinierte Kombinationsturniere – beziehungsweise wann kann der Autor eines Berichts diese zum Nachdenken anregende Formulierung nutzen?

Der Tag begann mit den Jüngsten, also Junioren und Jugend: Neben drei Paaren aus Bremen, die auch das Treppchen für sich besetzen konnten, war auch ein Paar aus Niedersachsen mit am Start.

Mit sieben gewonnenen Tänzen und den anderen als zweite ging der Titel an Radana Zhuravchak und ihren Partner Vladyslav Klochko vom Grün-Gold-Club Bremen vor ihren Clubkameraden Sofia Valeeva/Dmytrii Forostianov, die die verbleibenden ersten und zweiten Plätze erreichten. Die verbleibenden Plätze waren für die Paare eindeutig jeweils nur dritte und vierte.

In dem Turnier der Hauptgruppe gab es vier Paare aus vier Landesverbänden. So war also jedes Paar bereits als Landesmeister gesetzt. Mit fast perfekter Wertung (bis auf eine Zwei alle Einsen der Wertungsrichter) gewannen hier Anna Cheban/Kevin Khan von der TSA d. 1. SC Norderstedt.

Dafür war es um Platz zwei und drei haarscharf: Beide Paare mit Platzziffernsummen 25, eine Sektion als zweiter und eine als dritter. Nur die „hohe Kunst“ der Auswertung konnte da noch eine Reihenfolge finden.

Doch der Tag hatte noch weitere Besonderheiten zu bieten: Das folgende kombinierte Kombinationsturnier (*schmunzel*) der Masters I und II war gleichzeitig eine Clubmeisterschaft: Die drei angereisten Paare aus dem TSC Nordlicht Rostock wurden mit perfekter Klarheit bewertet: Jedes Paar erhielt in jedem Tanz von jedem Wertungsrichter genau die Platzierung, die es im Endergebnis bekam. Das strahlende Siegerpaar heißt Anja und Christian Platz.

Das Turnier der Masters III war dann sogar ein Turnier mit echter Vorrunde: Es gab fleißige sieben Paare am Start. Drei der Paare waren aus dem nördlichsten Bundesland – und wie auf der Landkarte „ganz oben“ platzierten sie sich auch gemeinsam auf dem Treppchen „ganz oben“. Mit einem auch sehr klaren Ergebnis konnte hier die noch frische Paarkonstellation aus Silke Hoffmann und Holger Bernien vom TSC Rot-Gold Schönkirchen den Sieg für sich proklamieren.

Dr. Bastian Ebeling



**Siegerehrung
 Gebietsmeisterschaft Nord
 Masters III Kombination 2023.
 Foto: Yannick Drückler**



**Siegerehrung
 Gebietsmeisterschaft Nord
 Junioren und Jugend
 Kombination 2023.
 Foto: Yannick Drückler**

**Siegerehrung
 Gebietsmeisterschaft Nord
 Hauptgruppe Kombination 2023.
 Foto: Lukas Ulrich**



**Siegerehrung
 Gebietsmeisterschaft Nord
 Masters I und II Kombination 2023.
 Foto: Lukas Ulrich**



TANZSPORTLEGENDE VERSTORBEN

Tanzsport Deutschland
trauert um

Ursula Franziska Marie Hegemann



Foto: privat

*16.4.1929 †24.3.2023

Wie der Gün-Gold-Club Bremen mitteilte, verstarb Ursula Hegemann bereits am 24. März 2023 in ihrer Heimatstadt Bremen – kurz vor ihrem 94. Geburtstag.

Sie war nicht nur treue Begleiterin ihres Mannes Detlef Hegemann, dem Übervater des vormaligen Welttanzsportverbandes IDSF (jetzt WDSF) und ehemaligen DTV-Präsidenten (1962–1966), sondern gemeinsam mit diesem eine Spitzentänzerin. Das Paar Hegemann erntete sich in den Fünfzigerjahren sechs Deutsche Meistertitel und wurde 1954 und 1955 Europameister.

Gemeinsam prägten Ursula und Detlef Hegemann über Jahrzehnte den Amateurtanzsport in ihrer Heimatstadt, in Deutschland und auch weltweit. Nach dem Tod ihres Mannes 2011 unterstützte Ursula Hegemann aus einer eigenen Stiftung unseren Sport.

Der DTV, der GGC und der LTV Bremen verlieren damit eine Legende.

*Im Namen von
Tanzsport Deutschland
Präsident Dr. Tim Rausche*

DTV-AUSZEICHNUNG

Tanzsport Deutschland
verleiht **SILBERNE
EHRENNADEL** an

Peter Mangelsdorff

Peter Mangelsdorff, Vorsitzender des Tanzsportzentrums Blau-Gold Berlin und Inhaber der Tegeler Tanzschule, wurde am letzten Märzwochenende eine ganz besondere Ehre zuteil:

Thorsten Süfke, Präsident des Landestanzsportverbandes Berlin

und Mitglied im DTV-Verbandsrat, hielt die Laudatio und überreichte Peter Mangelsdorff die DTV-Ehrennadel in Silber.

Mit der Auszeichnung honorierte Tanzsport Deutschland das jahrzehntelange Engagement von Peter Mangelsdorff – nicht zuletzt auch die über viele Jahre gute Kooperation im Rahmen der Organisation der weihnachtlichen Seminare im Kursaal von Bad Harzburg.

„Vielen herzlichen Dank für diese wundervolle Ehrung, es hat mich sehr berührt“, so bedankte sich Peter Mangelsdorff im Nachgang beim DTV-Präsidium.

Gaby Michel-Schuck



Peter Mangelsdorff (links) und Thorsten Süfke.

Foto: privat

SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES 2023 BERLIN 17. BIS 25. JUNI

Die Special Olympics World Games (SOWG) sind die weltweit größte inklusive Sportveranstaltung. Tausende Athletinnen und Athleten mit geistiger und mehrfacher Behinderung treten miteinander in 26 Sportarten an.

Dem Regelwerk nach werden die Wettkämpfe in der Sportart »Tanzen« auf den Winterspielen ausgetragen. Nichtsdestotrotz ist Tanzsport Deutschland diesmal auch bei den Sommerspielen in Berlin präsent: Als Aushängeschild des Tanzsports dient der »DTV Tanz des Jahres«, choreografiert nach der Musik des Berliner SOWG-Songs.

Seine Uraufführung feiert der »DTV Tanz des Jahres« bei der Eröffnung der Spiele am 17. Juni im Berliner Olympiastadion. Seien Sie dabei!

www.berlin2023.org

Das SOWG-Maskottchen heißt **UNITY** und steht für **Miteinander, Freude und Aufregung.**



Foto: Special Olympics World Games Berlin 2023 / Tilo Wiedensohler – camera4

BREAKING ● SAISON 2022/23

DTV RANKING BATTLES

KÖLN NO LIMITS BATTLE 2



Der Kölner Verein »No Limits« war – wie bereits im vorigen Jahr – Gastgeber des ersten DTV Ranking Battles des neuen Jahres. In enger Zusammenarbeit mit der Stadt Köln gingen 24 B-Girls und 75 B-Boys im Nachbarschaftsheim der OT Quäker an den Start.

Im Vergleich zu den vorherigen Ranking Battles gab es eine Neuerung in Bezug auf das Wertungssystem: Das internationale Wertungssystem, bestehend aus Jstickz (Dänemark), Jess (Spanien) und Jurskee (Niederlande), wertete zum ersten Mal bei einem DTV-Ranglistenwettbewerb in digitaler Form (mit Wertungstablets).

Nach der Preselection qualifizierten sich 16 B-Girls und 32 B-Boys für die Battles. Bei den B-Boys wurden in den Top 32 Battles jeweils die Gewinner nach einer getanzten Runde ermittelt. Das Ganze wird nach der Preselection in einem klassischen KO-System ausgetanzt.

Für die jeweils besten 16 Breaker*innen stand anschließend im 1 vs 1-Battle die nächste Runde an. Hier wurden die Besten im Modus »Best-of-

Three« ermittelt: In maximal drei Durchgängen, wovon zwei gewonnen werden mussten, wurde offen gewertet. Nach jedem Durchgang wussten also die B-Girls und B-Boys sowie das Publikum, wer aktuell in Führung lag. Ab dem Semifinale wurden die Wertungsmodalitäten geändert: Zunächst wurde verdeckt gewertet; erst nach dem Ende der drei Durchgänge wurde die Wertung offen angezeigt und die Finalteilnehmer*innen bekannt gegeben.

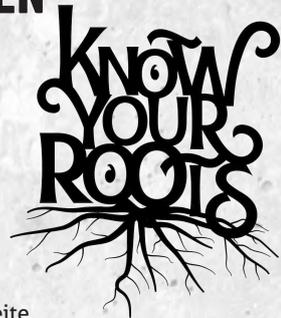
In den Pausen herrschte ausgelassene Party-stimmung; die Bühne wurde gestürmt und schon die Jüngsten aus dem Publikum präsentierten begeistert ihre Breakingkünste. Nach der zweiten Pause kamen die Judges auf die Fläche und zeigten, dass sie nicht nur werten, sondern auch selbst den Tanz beherrschen.

Die Endrunde der B-Girls: *Jilou* (OTK Schwarz-Weiß Berlin) setzte sich bei den B-Girls klar durch und gewann das erste DTV-Ranglistenturnier in diesem Jahr. Den zweiten Platz erzielte *Pauline* vom Boston Club Düsseldorf vor ihrer Vereinskameradin *Melina*, die in der Entscheidung um Rang drei erfolgreich war. Platz vier in diesem Finale ging an *Steelish* aus Leipzig.

Im Finale der B-Boys standen sich *Flo* (OTK Schwarz-Weiß Berlin) und *Deadly Dani* (Club Saltatio Hamburg) gegenüber. Auch hier ging der erste Platz in die Bundeshauptstadt, Bronze errang der Berliner B-Boy *Babbey* vor *Yanski* aus Hamburg.

Volker Hey / red

DRESDEN KNOW YOUR ROOTS



Im Festspielhaus Hellerau in Dresden

wurde das zweite Ranking Battle Breaking 2023 ausgetragen. Bei den B-Girls setzte sich *Melina* (Boston Club Düsseldorf) gegen ihre Clubkameradin *Pauline* und *Joana* (84'TIL - Zentrum für Urbane Kultur) durch und gewann das Battle.

Bei den B-Boys gewann *M17* (No Limits Köln) das Battle um Platz drei und *Chau-Lin* (JMD d. SWR Sportclub Baden-Baden) setzte sich in der Finalrunde gegen *Double D* (TSC Rot-Gold-Casino Nürnberg) durch. *MiSchu*

WHAT'S NEXT? HAMBURG 17./18.6.

DTV Ranking Battle
Active City Arena
Heiligengeistfeld St. Pauli

Sieger »No Limits«-Battle/Köln: B-Boy Flo. Fotos: Volker Hey

Siegerin »No Limits«-Battle/Köln: B-Girl Jilou.



Eine langjährige und bewährte Zusammenarbeit und Partnerschaft

TAF
GERMANY

DANCE COMPETITIONS

DTV
TANZSPORT
DEUTSCHLAND

Zum 10-jährigen Bestehen der gegenseitigen Mitgliedschaft beider Verbände kann auf eine mehr als erfolgreiche Zusammenarbeit zurückgeblickt werden, deren Wurzeln schon im Jahr 2006 liegen.

Erstes JMC-Team, das für Deutschland 2007 in New York an den Start ging.
Foto: privat



TAF war zu dieser Zeit noch in die ADTV-Tanzschulinhaver Vereinigung (Swinging World e.V.) eingegliedert, agierte aber seit seinem Bestehen eigenständig. Um möglichst vielen deutschen Tänzerinnen und Tänzern die Chance zu eröffnen unser Land international zu vertreten, wurde unter maßgeblicher Mitwirkung des damaligen TAF-Leiters und Initiators dieser Idee, Michael Wendt, eine Kooperation des DTV mit der Swinging World eingegangen. In dessen Rahmen gab TAF dem JMD im DTV die Möglichkeit, an Jazz- und Moderndance Formationsturnieren der IDO (International Dance Organization), deren offizielles deutsches Mitglied TAF ist, teilzunehmen.

Der damalige JMD-Beauftragte Horst-Werner Schmidt reiste noch im gleichen Jahr zur entsprechenden WM nach Boston, um sich ein Bild über die noch jungen Jazz- und Moderndance-Disziplinen der IDO zu machen. Bereits im Folgejahr stellte der DTV, gemeinsam mit TAF, das erste Team zur WM in New York, wo auch zwei DTV-Fachleute, Andreas Lauck und Claudia Laser-Hartel, mit einem »Mock-Judging« den letzten Teil ihrer IDO-Wertungsrichterausbildung erfolgreich absolvierten.

Von da an nahm der deutsche Jazz- und Moderndance auch Einfluss auf die internationale Szene und ist bis heute ein bedeutender Bestandteil dieser. Einen großen Beitrag dazu leistet auch der spätere JMC-Beauftragte Thorsten Süfke, der mit dem Ziel, zusammen für Deutschland die besten Tänzer an den Start zu schicken, eng mit TAF zusammenarbeitete.

2012 wurde aus TAF der eigenständige Verband TAF Germany e. V.

Gemeinsam mit dem damaligen DTV-Präsidenten Franz Allert und dem Schatzmeister Klaus-Peter Befort, konnte der neue TAF-Präsident Ralf Josat und sein Team die Grundlage für einen Vertrag zur Zusammenarbeit und Partnerschaft erarbeiten. Dieser hat – mit seinen dem Zeitgeschehen angepassten Abänderungen und Ergänzungen im Jahr 2019 unter der DTV-Präsidentschaft von Heidi Estler und in diesem Jahr unter der Präsidentschaft von Dr. Tim Rausche – bis heute Bestand.

Über die Jahre wurde u. a. »Modern Dance« zu »Modern&Contemporary« und zu den Formationen kamen Solos, Duos und Gruppen als weitere Kategorien hinzu. TAF und JMC teilen sich die internationalen Startplätze mittlerweile nach einem vertraglich abgestimmten Modus auf.

Mit der großen Chance für **Breaking** eine olympische Disziplin zu werden, kamen neue Herausforderungen auf beide Verbände zu, da Breakdance seit den 80er-Jahren eine fest etablierte Turnierform in TAF ist.

Die 1. Deutsche Meisterschaft fand bereits 1985 in Wiesbaden statt. Im DTV wurden bis dato keine international ausgerichteten Turniere durchgeführt.

Aber auch hier arrangierte man sich professionell und kam zum Ergebnis, dass sich im Zuge der Heranführung von Breaking zu Olympia, TAF mit dem DTV auf die Einrichtung einer zusätzlichen eigenen Turnierschiene durch den DTV einigte, um den Anforderungen des IOC entgegenzukommen und der DTV somit die »German Breaking Championship« veranstaltet. Diese dient zur Qualifikation für die internationalen WDSF-Turniere im Hinblick auf Olympische Spiele.

TAF wird weiterhin die »TAF Deutsche Meisterschaften Breaking« durchführen, die zur Qualifikation zu internationalen Turnieren der IDO dient. An beiden Veranstaltungen können sowohl TAF-Tänzer*innen als auch DTV-Tänzer*innen teilnehmen.

Die aktuelle Kooperation ist die gemeinsame Durchführung der Deutschen Meisterschaft **Latin Solo-Style**, bei der einzelne Damen und/oder Herren die Möglichkeit haben, in beliebiger Mischung ihre fünf Lateintänze als Solo oder kontaktlos als Duo, Gruppe oder Formation zu tanzen.

TAF und Tanzsport Deutschland freuen sich auf weitere Jahre der guten Zusammenarbeit mit dem Ziel, das Beste für die deutschen Tänzerinnen und Tänzer anbieten zu können. ■

Ralf Josat

Erste »German Breaking Championship« im KerAmika's House of Dance unter der Leitung von Thomas Stark und Roman Proskurin. Der Weg nach Paris wurde hier geebnet ... Foto: Gaby Michel



Von links nach rechts: **Michael Wendt, Hans-Werner Schmidt und Ralf Josat.** Foto: privat

Stehen bis heute zu und hinter der JMC-Szene weltweit: TAF-Präsident Ralf Josat (links) und Thorsten Süfke (rechts), der über viele Jahre JMC-Beauftragter für Tanzsport Deutschland war. Foto: privat



Stehen für gute Zusammenarbeit: (von links nach rechts) DTV-Präsident Tim Rausche, DTV-Ehrenpräsidentin Heidi Estler, TAF-Präsident Ralf Josat. Foto: Bob van Ooik



Was ist
eigentlich

IRISH DANCE?



SERIE

Die verschiedenen
TANZARTEN
innerhalb der deutschen
Tanzsportlandschaft

TEIL 2

Wer Musik liebt und eine darauf abgestimmte körperliche Bewegung sucht, dem bieten die hiesigen (Tanz-) Sportvereine geradezu unendliche Möglichkeiten. Von Klassik bis Hip-Hop, von Rock bis Folk – für jeden Rhythmus gibt es das passende Angebot. Die meisten DTV-Tänzer*innen sind in der Welt der Standard- und Lateintänze zuhause. Aber bei Weitem nicht alle. In unserer Serie „Was ist eigentlich ...?“ stellen wir die Vielfalt an Tanzarten vor, die Leistungs- und Breitensportler*innen hierzulande auf und neben dem Parkett zelebrieren.

Irish Dance ist vielen Menschen aus aufwändigen Showproduktionen wie *Lord of the Dance* bekannt. Es handelt sich dabei aber auch um eine Tanzsportart, die überall auf der Welt ausgeübt wird. In einigen Vereinen Deutschlands wird Irish Dance als Breitensport betrieben, es gibt jedoch auch Wettkämpfe: sogenannte Feissana (Singular: Feis, gesprochen „Fäsch“). Organisiert werden diese meist internationalen Turniere von zwei Weltverbänden: der World Irish Dance Association (WIDA) und der Irish Dancing Commission (IDC).

Zum Irish Dance gehören drei Elemente: Soft Shoe, Hard Shoe und Teams. Worin unterscheiden sie sich?

Soft Shoe und Hard Shoe sind meistens einzelne Tänze, die auf Wettkämpfen solo getanzt werden, während die traditionellen Ceilis, modernere Figures und Shows als Team getanzt werden. Die Teamtänze finden überwiegend auf den Soft Shoes statt. Das sind weiche Schuhe, die keinen Ton von sich geben. Grundsätzlich ist der große Unterschied zwischen Soft und Hard Shoes nicht nur das Geräusch am Boden, auch die Technik unterscheidet sich. Mit den lauten, harten Schuhen tanzt man in den Boden hinein – wie beim American Step Dance. Der Soft Shoe-Bereich zeichnet sich durch hohe Sprünge mit Posen in der Luft aus. Dabei gilt es immer, leicht und elegant zu wirken – wie eine Elfe.

Was macht diese Tanzart(en) so besonders?

Ganz klar: die Vielfalt. Irish Dance eröffnet unendlich viele Möglichkeiten, von traditionellen Einzeltänzen für die Turniere bis hin zu modernen Shows mit schillernden Kostümen auf moderne Popmusik. Die meisten Leute kennen *Lord of the Dance* mit den vielen Tänzerinnen und Tänzern, die mit ihren Hard Shoes eine unglaubliche Performance hinlegen.

Dadurch, dass im Turnier die Arme nicht bewegt werden, ist es im Irish Dance besonders wichtig, den gesamten tänzerischen Ausdruck über die Beinarbeit zu zeigen. Das ist besonders und einzigartig. Wenn man nur mit dem unteren Teil des Körpers tanzt, muss dieser perfekt bewegt werden, um den Zuschauenden die Choreografie zu vermitteln – egal, ob es sich dabei um Wertungsrichter*innen oder Showpublikum handelt. ►

Wer die grundlegenden Techniken beherrscht und percussionsartige Klänge mit den Füßen erzeugen möchte, ist im Hard Shoe-Tanzen bestens aufgehoben. Anders als herkömmliche Steppschuhe haben »Hard Shoes« keine Metallplatten. An den Zehenspitzen sind die »Tips« (vordere Keile) und unter dem Absatz die »Heels« angebracht, die aus Kunststoffen gefertigt werden und zusammen mit dem Boden als Klangerzeuger dienen.



»Irish Dancer« zeichnen sich durch ihre aufrechte Haltung und die flinken Füße aus. Die Arme werden an den Oberkörper gepresst, während die Füße komplizierte Schrittfolgen tanzen. Wer den »Irish Dance« erlernen möchte, beginnt am besten mit den aus weichem Leder gefertigten »Soft Shoes«. Denn die technischen Grundlagen aller irischen Tänze basieren auf den lautlosen Soft Shoe-Tänzen, bei denen der Fokus auf fließenden Bewegungen, Drehungen und eleganten Sprüngen liegt.
Fotos: © Michail Reschetnikow/AdobeStock



Fotos: © Michail Reschetnikow/AdobeStock



Die Start- und Landeposition jeder Bewegung und jedes Sprungs ist immer auf dem Fußballen mit ausgedrehten und überkreuzten Füßen.



»Toe-Stands mit Hard Shoes« – eine Frage der Technik und des Trainings.

Auf Wettkämpfen tragen die Tänzerinnen hochgeschnittene Kleider mit langen Ärmeln und kurzem Rock. Die Kostüme sind meist mit handgestickten neokeltischen Symbolen verziert und erinnern an die Trachten irischer Mädchen und Frauen vor 200 Jahren. Dazu gehören »Poodle Socks« (weiße Socken), die ungefähr bis zur Mitte der Waden gehen. Die Outfits der Tänzer fallen mit langen, schwarzen Hosen und verzierten Westen oder Jacketts eher schlicht aus. Bei den Tanzfrisuren sind Locken angesagt. Der Einfachheit halber greifen die Tänzerinnen zu langhaarigen Perücken (Full Wigs) oder zu Haarteilen (Bun Wigs), die aufgesteckt werden.

World Irish Dance Association / Screenshot: Quintana



Das Anfängeroutfit hat jede*r im Schrank: bequeme Sportkleidung (keine Jeans ;-)) und Sportschuhe.
Foto: © Radnatt/AdobeStock



Wo liegen die besonderen Herausforderungen?

Die Start- und Landeposition jeder Bewegung und jedes Sprungs sind immer auf dem Fußballen mit ausgedrehten und überkreuzten Füßen. Trotzdem dürfen die Tänzer*innen nie »im Knie stehen«. Die Balance zu halten, ohne die Arme einsetzen zu dürfen, gleichzeitig elegant zu sein und hoch zu springen oder laut zu sein: Das sind die Herausforderungen dieses Sports.

Welche Voraussetzungen muss man mitbringen, um in den Sport einzusteigen?

Einsteiger*innen müssen sich bewusst sein, dass Irish Dance in den ersten Wochen ein sehr anstrengender Sport ist. Wenn man in den ersten drei oder vier Wochen regelmäßig trainiert und den kniffligen Anfang überstanden haben, ist Irish Dance eine Sportart für jede*n. Allerdings sollten Interessierte zum einen gesunde Knie haben, denn diese Gelenke müssen belastbar sein. Zum anderen sollten sie irische Musik mögen.

Seit wann gibt es Irish Dance?

Die Ursprünge des Irish Dance liegen im keltischen Volkstanz. Über seine Entwicklungsgeschichte gibt es viele Legenden und Mythen, beispielsweise, dass die Arme deshalb nicht mehr eingesetzt werden, weil die Briten den Iren in einem der zahlreichen Kriege verboten hätten zu tanzen. Um das Verbot zu umgehen, hätten die tanzwilligen Iren fortan im Sitzen nur noch ihre Füße bewegt. Die Folge: Wenn ein Brite von außen in ein Gebäude hineinklickte, konnte er niemanden tanzen sehen.

Wie laufen Wettkämpfe ab?

Es gibt fünf verschiedene Level im Irish Dance, vergleichbar mit den Klassen im Standard- und Lateinbereich. Tänzer*innen starten im Beginner Level mit den Solotänzen. Es gibt vier Soft Shoe- und drei Hard Shoe-Tänze. Anders als in den Disziplinen Standard und Latein können die Sportler*innen in jedem Tanz einzeln aufsteigen. Bei Turnieren tanzen alle Teilnehmer*innen einer Altersgruppe einmal ihren Tanz vor einer Wertungsrichter/in einem Wertungsrichter. Dabei stehen sie häufig zu zweit auf der Fläche, am Ende kann aber meistens nur die Person aufsteigen, die den Tanz gewonnen hat.

Gibt es spezielle Hochburgen in Deutschland?

Nordrhein-Westfalen bietet vor allem im Ballungsraum rund um Düsseldorf viele irische Tanzsportangebote. Aber auch in Süddeutschland etabliert sich der Sport immer mehr. In Baden-Württemberg können Interessierte nahezu überall Irish Dance tanzen – nicht immer als Turniersport, aber Hobbygruppen gibt es viele. ■

Lars Keller
(Team RED)

Screenshots: Quintana



„Wie fliegen ...“

Auf der WM 2022 in Moers wurde die Niedersächsinerin SVENJA STOLZ WELTMEISTERIN.

Wer sie tanzen sehen möchte, klickt hier: <https://ogy.de/svenja2022>



World and International Championships MOERS 2022

Enni Sportpark Rheinkamp
Die »WORLD & INTERNATIONAL PARADE OF CHAMPIONS ALL AGES« zu sehen hier: <https://ogy.de/wida2022>



„Viel Krafteinsatz und maximale Eleganz“

IM GESPRÄCH MIT ANNA KOLB

Seit wann betreiben Sie die Sportart?
 Begonnen habe ich als Hobbytänzerin im Jahr 2004, seit 2009 betreibe ich Irish Dance als Sportart.

Was waren Ihre größten Erfolge im Wettkampfbereich?

Eine Top Five-Platzierung bei den Deutschen Meisterschaften im Solotanz und mehrere Top Drei-Platzierungen in Teamwettbewerben bei Weltmeisterschaften.

Welche (sportlichen) Ziele möchten Sie noch erreichen?

Verletzungsbedingt ist meine Karriere leider so gut wie vorbei. Ich möchte meine Schüler*innen sportlich weit bringen und unterstützen. Persönlich hoffe ich auf ein paar gute Shows, die ich choreografieren darf. Außerdem würde ich gerne die Seiten wechseln: von der Tänzerin zur Wertungsrichterin.

Was macht diese Sportart für Sie persönlich aus?

Irish Dance ist die perfekte Kombination aus viel Krafteinsatz und maximaler Eleganz. Wenn man einmal die Grundzüge verstanden hat, eröffnen sich einem unendlich viele kreative Möglichkeiten. Deshalb mag ich das Choreografieren von Shows so gerne. Schließlich ist es einfach schön, einen Pokal in den Händen zu halten, wenn man sich Wochen und Monate vorher die Füße blutig getanzt hat für den Erfolg. Aber da sind alle Tänzer*innen sicher ähnlich gestrickt.

Anna Kolb im Turnieroutfit mit den traditionellen weißen Socken, den sogenannten „Poodle Socks“.

Foto: privat



Was war Ihr schönstes Erlebnis?

Neben den sportlichen Erfolgen ganz klar die Einzelauftritte mit Livebands. Denn man wird mit seinem Tanz plötzlich Teil der Perkussion und das ist unglaublich spannend. Ein absolutes Highlight war der erste Auftritt mit meiner Gruppe am Bunten Abend der Superkombi in Enzklösterle. Das tänzerisch hochkarätige Publikum hat am Ende begeistert mitgeklatscht. Ich hätte nie gedacht, dass wir mit unserem Tanz die Standard- und Latein-Liebhaber*innen so begeistern würden. Das war sicherlich einer der wichtigsten emotionalen Höhepunkte bei meinen eigenen Shows.

Was wünschen Sie sich für Ihren Sport/was möchten Sie bewegen?

Man sagt ja leider, dass Tanzen eine Randsportart ist. Irish Dance ist dann also die Randsportart im Randsport. Die Leute können sich heute noch ganz wenig unter diesem Tanz als Sport vorstellen. Man hört immer: „Wie bei ‚Riverdance‘ oder ‚Lord of the Dance‘.“ Das weckt häufig falsche Erwartungen bei den Zuschauenden, die bei Wettkämpfen im sportlichen Sinne nicht erfüllt werden können. Irish Dance als Sport sollte populärer werden. Dafür muss sich allerdings auch der sportliche Hintergrund von der einen oder anderen Tradition und Wertungsregel lösen, glaube ich.

Das Interview führte
Lars Keller

GUTE ERNÄHRUNG IST DAS **A** UND **O**

Sportliche Ziele lassen sich leichter erreichen, wenn Athletinnen und Athleten nicht nur am Trainingsplan, sondern auch an ihrer Ernährung feilen.



Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Leistungsfähigkeit des Körpers? Woraus sollten einzelne Mahlzeiten bestehen, damit sie die Wirkung sportlicher Trainingseinheiten unterstützen können? Und gibt es in diesem Zusammenhang Regeln, die speziell für den Tanzsport gelten?

Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Kirsten Brüning hat sich unter anderem auf den Bereich Sporternährung spezialisiert und stand auch den deutschen Kaderpaaren schon beratend zur Seite. Uns hat sie die Dos und Don'ts einer ausgewogenen Ernährung für Tänzerinnen und Tänzer verraten.

Wenn ich möchte, dass mein Körper Höchstleistungen vollbringt, dann muss ich ihn auch gut versorgen“, betont Kirsten Brüning. Denn wer sportlich hoch hinaus möchte, braucht neben einem eisernen Willen, einem starken Durchhaltevermögen und einer brennenden Leidenschaft vor allem eines: ausreichend Energie. Sportler*innen sollten daher darauf achten, dass sie mithilfe einer gesunden, ausgewogenen und vielseitigen Ernährung alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und energieliefernden Nährstoffe, zu denen Protein, Kohlenhydrate und Fett gehören, zu sich nehmen. Ballaststoffe sollten dabei für eine gute Sättigung und eine Stärkung des Magen-Darm-Traktes sorgen.

„Wenn der Lebensmittelmix stimmt, kann eine ausreichende Energiezufuhr über den gesamten Tag sichergestellt, die Regenerationszeit des Körpers verkürzt und das Immunsystem gestärkt werden, wodurch das Verletzungsrisiko und die Krankheitsanfälligkeit sinken“, erklärt Kirsten Brüning. Aber wie sieht eine solche ideale Ernährungsweise für Sportler*innen genau aus? Das hängt vor allem von den jeweiligen Sportarten und ihren spezifischen Belastungsformen ab.

DER ENERGIEBEDARF

Wieviel Energie Tänzer*innen benötigen, um ihren Sport ideal ausüben zu können, ist individuell unterschiedlich. „Die genauen Werte richten sich beispielsweise nach dem Fitnesszustand, der täglichen Trainingszeit und vielen anderen Faktoren“, sagt Kirsten Brüning. Auch der ästhetische Aspekt der Sportart spielt hier eine wichtige Rolle. „Tänzer*innen streben ein bestimmtes Schlankheitsideal an, das wir berücksichtigen müssen.“ Da der Body Mass Index (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Größe in Metern zum Quadrat) bei Frauen auf keinen Fall unter 18,5, bei Männern nicht unter 20 fallen sollte, sollte die Energiezufuhr mindestens 1800 für Frauen und 2300 Kilokalorien für Männer pro Tag betragen. „Wir sprechen hier von einem absoluten Minimum“, betont Kirsten Brüning. „Wer seinen genauen Energiebedarf herausfinden möchte, sollte in jedem Fall den Rat eines Ernährungsberaters suchen.“

Das Hauptziel einer gesunden Ernährung müsse immer darin bestehen, ein Wohlfühlgewicht zu erreichen und es stabil zu halten. „Im Idealfall ernähren sich Tänzer*innen, die ihren persönlichen Energiebedarf kennen, bewusster und können sich häufiger auf ihr Körpergefühl verlassen, anstatt ein permanentes Foodtracking zu betreiben.“ Das wirke sich letztlich auch positiv auf die Psyche aus.



Symbolbild: © mehopolon/AdobeStock

Vollkornprodukte sorgen für eine gute Kohlenhydrat-Versorgung und einen konstanten Blutzuckerspiegel.

Hülsenfrüchte sind wahre Multitalente: Sie liefern Kohlenhydrate und stellen eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle dar.



Symbolbild: © laplatresca/AdobeStock

Tierische Eiweißquellen gelten als gut geeignet, wenn es um eine ausreichende Proteinzufuhr geht: fettarme Milch und Milchprodukte, Käse mit niedrigem Fettgehalt, Eier, magere Fleischsorten/Cuts sowie magere Fischarten wie Kabeljau, Seelachs, Forelle und fettreiche Seefische wie Lachs, Hering, Makrele, die mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren punkten.



Symbolbild: © airborn77/AdobeStock

Starke Gewichtsschwankungen, beispielsweise von Wettkampf zu Wettkampf, Gewichtsreduktion durch Hungern oder das Weglassen von Mahlzeiten stellen hingegen enorme Stressfaktoren für den Körper dar, die letztlich zu einer Verminderung der Leistungsfähigkeit und zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit führen können. „Dieses so genannte Weightcycling führt zu Müdigkeit und geringerer Belastbarkeit. Durch die unterkalorische Versorgung kann es auch zu Muskelverlusten kommen.“

DIE ZUSAMMENSETZUNG

Die ideale Zusammensetzung der Nahrungsmittel geben die sportartspezifischen Belastungsformen vor. So kombiniert der Tanzsport Ausdauerleistungen und extreme Leistungsspitzen, erfordert aber auch ein hohes Maß an Koordination und Konzentration. „Beim Tanzen sind also nicht nur das Herz-Kreislauf-System und die Muskelkraft gefragt, sondern auch das Gehirn“, fasst Kirsten Brüning zusammen.

Deshalb sollten der Expertin zufolge Kohlenhydrate mit rund 50 Prozent den größten Teil des Speiseplans ausmachen: „Das Gehirn liebt Kohlenhydrate. Wer unterzuckert zum Tanzen geht, kann eigentlich gleich wieder umdrehen.“ Um die Speicher aufzufüllen und damit für einen stabilen Blutzuckerspiegel während des Trainings zu sorgen, empfiehlt sie den Griff zu Vollkornprodukten wie Haferflocken, Vollkornbrot oder Quinoa, da diese zudem eine hohe Nährstoffdichte sowie einen hohen Sättigungsfaktor aufweisen. Auch am Abend sollten Tänzer*innen nicht gänzlich auf die häufig verunglimpften Zuckermoleküle verzichten, da sie nicht nur der Auffüllung der Energiereserven dienen, sondern auch das Immunsystem stärken.

Mindestens genauso wichtig wie die Kohlenhydrate ist ausreichend Protein, das einen Anteil von 20 bis 25 Prozent der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen sollte. Um für eine gute Mischung zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß zu sorgen, können beispielsweise mageres Fleisch oder Eier mit Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen oder Bohnen kombiniert werden, die zudem sättigend wirken.

Etwa 25 bis 30 Prozent des täglichen Energiebedarfs sollte durch Fett abgedeckt werden. Besonders hochwertig sind fettreiche Fische, kalt gepresste Öle sowie Nüsse oder Kerne. „Lachs oder Hering sollten zweimal pro Woche auf dem Tisch landen. Sie eignen sich aufgrund ihres Gehalts an Omega-3-Fettsäuren sehr gut zur Regeneration“, sagt Kirsten Brüning. ▶

Schließlich gehören für Kirsten Brüning zu jeder Mahlzeit Gemüse und Obst dazu, die als gute Vitamin- und Mineralstofflieferanten dienen.

KLEINE WUNDERMITTEL UND GANZ VIEL FLÜSSIGKEIT

Der tägliche Energiebedarf sollte über drei Hauptmahlzeiten, einen kohlenhydratreichen Snack vor sowie einen Regenerationsnack mit Protein, Vitaminen und Mineralstoffen nach dem Training gedeckt werden. „Insbesondere Eiweiße, beispielsweise Quark, Joghurt oder Buttermilch unterstützen den Körper bei der Regeneration. Gewürze wie Kurkuma, Chili, Ingwer oder Knoblauch wirken zudem entzündungshemmend“, sagt Kirsten Brüning. „Wer die thailändische oder japanische Küche liebt, ist hier auf der richtigen Spur. Aber auch mediterrane Kost mit viel Gemüse und Knoblauch ist eine gute Wahl.“

Neben ausgewogenen Mahlzeiten gehört auch die Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit zu einer gesunden Ernährung dazu. „Viele Tänzer*innen trinken viel zu wenig“, hat die Ernährungsberaterin beobachtet. „Dabei schwitzen sie sehr viel und haben deshalb einen erhöhten Bedarf.“ Auch Mineralstoffe gehen auf diese Weise verloren, daher empfiehlt Kirsten Brüning bei einem mehrstündigen Training pro 0,5 Liter Wasser eine kleine Prise Salz hinzuzufügen. „Das schmeckt man nicht, aber es steigert die Wasseraufnahme in den Muskelzellen und beugt Krämpfen und gegebenenfalls Verletzungen vor.“ Alternativen dazu stellen mineralstoffreiches Mineralwasser oder beispielsweise ein zusätzlicher Spritzer Zitronensaft im Wasser dar.

DER WETTKAMPF

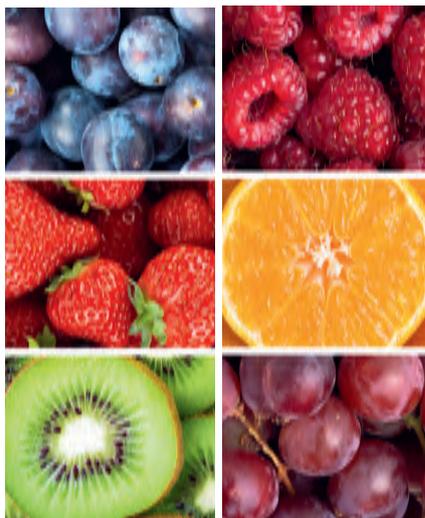
Besondere Situationen im Hinblick auf die Ernährung stellen Wettkämpfe dar: Während am Abend zuvor die Kohlenhydratspeicher beispielsweise mit einem kleinen Risotto oder einem Nudelgericht aufgefüllt werden können, sollten am Turniertag selbst vor allem leichte und gut verdauliche Mahlzeiten spätestens eineinhalb Stunden vor dem Wettkampf eingenommen werden. „Wichtig ist ein gutes Frühstück, beispielsweise in Form von Porridge oder Müsli. Wer es eher herzhaft mag, bereitet sich ein Rührei zu und isst dazu Vollkornbrötchen. Ein Honigbrot sorgt für schnell verfügbare Energie“, empfiehlt Kirsten Brüning. Anstelle eines Mittagessens



Symbolbild: © Ana Bizic/Pavlovic/AdobeStock

Notwendige Vitalstoffe (Vitamine und Mineralien) liefern Gemüse und Obst und sollten auf dem Ernährungsplan zu keiner Mahlzeit fehlen. Am besten in ausreichender Menge und querebet durch den Obst- und Gemüsegarten.

Wer keine Zeit zum Einkaufen und Zubereiten frischer Ware hat oder saisonal unabhängig essen möchte, kann sich bedenkenlos bei den tiefgekühlten Gemüse- und Obstsorten bedienen.



Symbolbild: © seralek/AdobeStock

Kleine Wundermittel: Gewürze wie Chili, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma wirken entzündungshemmend.



Symbolbild: © Umi/AdobeStock

können fettarm belegte Brötchen, mildes Obst wie Bananen, reife Mangos oder Birnen sowie kleine Mengen an Nüssen und Trockenobst die nötige Energie liefern. „Einige Paare greifen hier auch auf einen Reisbrei auf Mandelmilchbasis zurück“, verrät die Expertin einen Geheimtipp.

Wer seine Batterien zwischendurch schnell wieder aufladen muss, kann zu so genannten „Quetschies“ mit Fruchtpuree, Sportgetränken oder Saftschorlen greifen. „Grundsätzlich müssen die Tänzer*innen herausfinden, was für sie persönlich funktioniert. Ein auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmtes Proviandpaket zu schnüren und den richtigen Rhythmus in den Pausen zu finden, ist DIE Herausforderung für Tanzturniere.“

TYPISCHE MANGELERSCHEINUNGEN UND WAS DAGEGEN HILFT

Aber auch bei Tänzer*innen, die sich intensiv mit ihrer Ernährung beschäftigen, kann es zu Mangelerscheinungen und Unterversorgungen kommen. „Vornehmlich gibt es drei tanzsporttypische Nährstoffdefizite“, fasst Kirsten Brüning zusammen. Dazu gehört erstens ein Mangel an Vitamin D, das unter anderem für die Knochenstabilität und eine gute Muskelfunktion zuständig ist. Normalerweise produziert der Körper dieses Vitamin bei Sonneneinstrahlung in ausreichendem Maße selbst. „Tanzsportler*innen befinden sich während der Sonnenstunden aber oft innerhalb der Trainingshülle“, weiß Kirsten Brüning. Zwar können Nahrungsmittel wie Fisch, Käse, Eier oder Pilze dabei helfen, den Vitamin-D-Pegel des Körpers zu erhöhen, „wenn aber ein Mangel vorliegt, braucht es Zusätze“.

Deshalb empfiehlt sie, einmal im Jahr – am besten im Herbst – einen Blutcheck beim Arzt durchführen zu lassen, der im Bedarfsfall dann Nahrungsergänzungsmittel verordnen kann. „Hier müssen Sportler*innen unbedingt darauf achten, dass die Präparate den Anti-Doping-Regeln entsprechen.“

Zweitens lasse sich bei Tänzerinnen und Tänzern häufig ein Eisenmangel feststellen. Eine Unterversorgung mit dem Spurenelement, das für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich ist, äußert sich unter anderem in Symptomen wie einer bleierneren Müdigkeit, Blässe und einer Anfälligkeit für Erkältungen. Stellt der Arzt hier einen Mangel fest, bleibt auch hier nur der Griff zum Zusatzmittel.

Diplom-Ökotrophologin und
Ernährungsberaterin

KIRSTEN BRÜNING

hat sich unter anderem auf Sporternährung spezialisiert. Sie verrät ein paar Tipps und Tricks, wie Tänzerinnen und Tänzer ihren Energiebedarf decken und ihren Körper bei der Regeneration unterstützen können, ohne dabei zu Asket(inn)en zu werden. Foto: privat



Viele Tänzer*innen sollten deutlich mehr trinken. Um den Geschmack etwas aufzupeppen und dem Körper gleichzeitig mehr Mineralstoffe zuzuführen, hilft ein Spritzer Zitronensaft im Wasser.

Drittens klagen Tanzsportler*innen Kirsten Brüning zufolge häufiger über Symptome, die auf eine Unterversorgung mit Magnesium schließen lassen. Dazu zählen unwillkürliche Muskelzuckungen beispielsweise des Augenlides, die sich typischerweise zu nächtlichen Wadenkrämpfen entwickeln. Helfen können Vollkornprodukte, grünes Gemüse und Nüsse. Bei massiven Mangelerscheinungen sind Magnesiumpräparate aus der Apotheke die richtige Wahl. „Da sich Mineralstoffe vor allem nachts einlagern, sollten Sportler*innen das Magnesiumpräparat, etwa eine Tagesdosis von 300 Milligramm, abends einnehmen.“

DAS FAZIT

„Grundsätzlich sollte gesunde Ernährung nicht mit einer Form der Askese gleichgesetzt werden. Vielmehr handelt es sich um einen Genuss in Maßen. Wer bunt und abwechslungsreich kocht, muss nicht das Gefühl von ständigem Verzicht haben“, betont Kirsten Brüning. Und er oder sie könne sich auch hin und wieder die ein oder andere kleine Sünde erlauben. „Wenn jemand beispielsweise mal eingeladen ist, dann bitte genießen, das ist unheimlich wichtig. Dann darf es auch ruhig ein Stück Buttercremetorte oder ein Steak mit Pommes sein. Solche Ausnahmefälle kann man im Anschluss locker in ein bis zwei Tagen wieder ausgleichen“, sagt Kirsten Brüning. ■

Sandra Schumacher
(Team RED)



Symbolbild: © LumenST/AdobeStock

Wer sich ausgewogen ernährt, kann sich hin und wieder die eine oder andere kleine Sünde erlauben. Solche »Sündenfälle« können locker wieder ausgeglichen werden, meint die Expertin.



Symbolbild: © zcefrichik06/AdobeStock

EXPERTENTIPPS

für den gesunden Genuss am Esstisch an einem intensiven Trainingstag

MORGENS

Beim Frühstück sollten Tänzer*innen auf eine Dreierkombination aus Kohlenhydraten in Form von Vollkornprodukten, Eiweiß und Obst setzen.

Wer es gern süß mag, kann hier beispielsweise zu einem Haferflockenmüsli mit griechischem Joghurt und Obst der Saison greifen. Eine Prise Zimt und geschroteter Leinsamen veredeln das morgendliche Mahl.

Denjenigen, die in der Frühe lieber herzhaft essen, legt Kirsten Brüning Vollkornbrot mit Käse, Schinken, Frischkäse oder ein Rührei mit Gurken oder Tomaten ans Herz.

MITTAGS

Für das Mittagessen empfiehlt Kirsten Brüning eine Mischung aus 40 Prozent Kohlenhydraten sowie 30 Prozent Gemüse und Salate sowie 30 Prozent Eiweiß für Leistungssportler*innen. Hobbysportler*innen rät sie, dass diese Elemente jeweils ein Drittel der Mahlzeit ausmachen sollten.

Eine tolle Inspirationsquelle für leichte und leckere Gerichte bietet häufig die asiatische Küche: Ein Reisgericht mit Hähnchenbrust, Gemüse, Kichererbsen und Gewürzen wie Chili, Knoblauch oder Kurkuma schmeckt nicht nur lecker, es sättigt auch und unterstützt den Körper bei der Regeneration.

Wer lieber auf Fleisch verzichten möchte, kann zum Beispiel Kartoffeln mit Ei und Spinat zubereiten. Ein Glas Wasser vor dem Essen und ein Salat als Beilage wirken zusätzlich sättigend. Langsam und mit Genuss essen, hilft ebenfalls nicht über seinen Hunger hinaus zu essen.

ABENDS

Am Abend sollte die Betonung der Mahlzeit eher auf Gemüse und Eiweiß liegen, aber auch die Kohlenhydrate sollten nicht fehlen. „Wer hier zu wenig zu sich nimmt, kann seine Speicher nicht wieder auffüllen und schläft wahrscheinlich auch ziemlich schlecht“, mahnt Kirsten Brüning.

Wen es nach ein wenig Abwechslung zum leicht belegten Vollkornbrot mit Ei oder Thunfisch mit Rohkost verlangt, darf hier gerne auch auf Suppen setzen.

„Auch hier bietet die asiatische Küche viele Ideen, ich mag beispielsweise klare Thai-Suppen mit Shrimps oder einen kleinen Teller Kürbissuppe sehr gerne.“

Aber auch Fisch oder Tofu können die nach einem anstrengenden Trainingstag benötigten Eiweiße liefern.

MIT EUREM TANZSPORT- VEREIN ZU DEN STERNEN



Symbolbild: © ARMINY PICCA/AdobeStock

Habt ihr schon einmal von den „Sternen des Sports“ gehört? Falls nicht, solltet ihr jetzt unbedingt die Augen schärfen und den Blick nicht gen Himmel, sondern auf diese Seite richten.

Seit 2004 haben Vereine, die sich besonders engagieren, die Möglichkeit, sich mit den „Sternen des Sports“ auszeichnen zu lassen. Diese Initiative geht auf den DOSB und die Volksbanken Raiffeisenbanken zurück und ist eine großartige Möglichkeit die Sichtbarkeit und Reichweite eures Vereines zu steigern – er wird sozusagen im Sternenglanz erstrahlen. Außerdem winken auch attraktive Preisgelder. Alle dem DTV zugehörigen Vereine, die damit unter dem DOSB organisiert sind, sind zur Teilnahme berechtigt.

Zeichnet sich euer Verein durch besonderes ehrenamtliches Engagement beispielsweise in den Bereichen Gesundheit/Prävention, Kinder- und Jugendarbeit oder Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen aus? Dann solltet ihr nicht länger warten! Die Bewerbung läuft über eure ortsansässige, teilnehmende Volksbank Raiffeisenbank. Wenn ihr euch nicht sicher seid, welche das ist, oder ob eure Bank an der Initiative beteiligt ist, könnt ihr einfach mit Hilfe der Postleitzahl eures Vereins in der Banksuche auf www.sterne-des-sport.de nachsehen. Sollte eure Bank nicht teilnehmen, könnt ihr euch aber auch an die „Sternwarte“ wenden.

Der Bewerbungsprozess ist schnell, unkompliziert und kann online erledigt werden. Am besten sammelt ihr Bild- und/oder Videomaterialien, die das Engagement eures Vereins dokumentieren und beschreibt, was euren Verein besonders macht. Je ausführlicher, desto besser. Aber was ist, wenn euer Verein zwar eine tolle Idee hat, ihm aber die finanziellen Mittel zur Umsetzung fehlen? Dafür gibt es seit 2022 eine Crowdfunding-Plattform – „Viele schaffen mehr“ – über die Geld zur Umsetzung eurer Ideen gesammelt werden kann. Das Sammeln über diese Crowdfunding-Plattform ist aber natürlich keine Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme am Wettbewerb, sondern als Unterstützung für Vereine mit geringen finanziellen Ressourcen gedacht. Marija Kolak, Präsidentin des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) sagt hierzu: *„Der Ansatz des Crowdfundings ist nicht nur zukunftsorientiert, sondern leitet sich aus unserem genossenschaftlichen Prinzip ab: ‚Was einer allein nicht schafft, das schaffen viele‘.“*

Der Wettbewerb läuft über drei Ebenen: Zunächst wird auf lokaler Ebene ein Verein gewählt, der den „Großen Stern des Sports“ in Bronze erhält und sich damit automatisch für die Teilnahme auf Landesebene qualifiziert. Der Sieger auf Landesebene erhält den „Großen Stern des Sports“ in Silber und nimmt automatisch an der dritten Runde auf Bundesebene teil. Alle Finalisten erhalten den „Stern des Sports“ in Gold. Der Gewinner freut sich dann über den „Großen Stern des Sports“ in Gold und über zusätzliche 10.000 Euro. Klingt doch reizvoll, oder?

Wenn ihr jetzt der Meinung seid, dass euer Engagement einen Stern verdient, dann bewerbt euch noch schnell für dieses Jahr und vielleicht strahlt euer Verein schon bald mit seinem ganz eigenen Sternenglanz. Die Bewerbungsfrist läuft noch bis zum 30. Juni. Aber keine Sorge, wenn ihr das bis dahin nicht mehr schafft! Die „Sterne des Sports“ werden immerhin jährlich verliehen und Bewerbungen, die ab dem 1. Juli eingehen, fallen automatisch der Runde im Folgejahr zu. ■

Katharina Schuck



WISSEN • GUT ZU WISSEN • GUT ZU WISSEN • GUT ZU



Die Bewerbung läuft über die teilnehmenden Volksbanken Raiffeisenbanken der Region, in der euer Verein seinen satzungsmäßigen Sitz hat.

Crowdfunding-Plattform
»Viele schaffen mehr«
www.ogy.de/stern052023



Die Bewerbungsfrist verläuft zyklisch. Das bedeutet: Bewerbungen, die ab dem 1. Juli eingehen, laufen automatisch für das Folgejahr.

Nach den Sternen greifen:
www.sterne-des-sports.de



Bei Fragen könnt ihr euch an die STERNWARTE wenden:
Telefon: 069-6700 625
E-Mail: service@sterne-des-sports.de

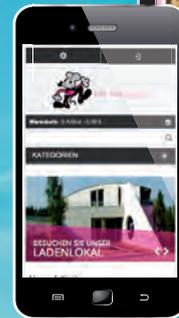
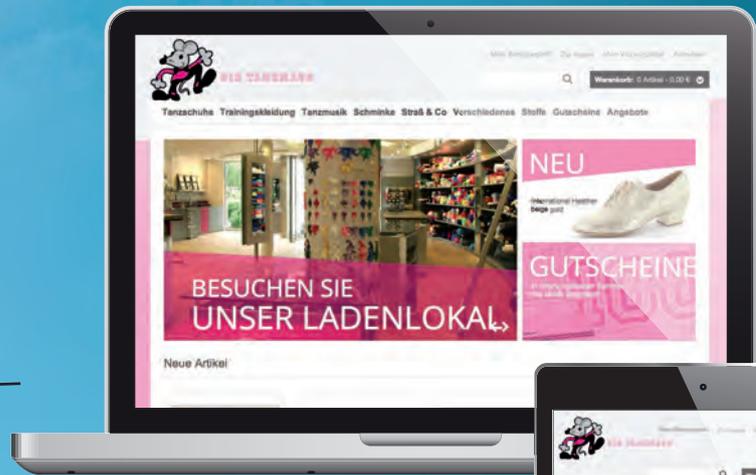
Digitale Post
an die Sternwarte



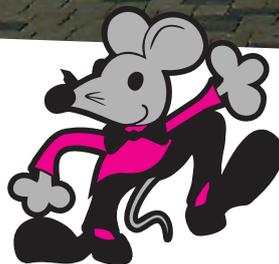
Schuhe . Kleidung . Strass
Stoffe . Schminke . Zubehör etc.

**Viele neue Angebote unter
www.Tanzmaus.de**

und in unserem Ladenlokal in Düsseldorf.
Eigene Parkplätze direkt vor der Tür.



IHR PROFI FÜR TANZSPORT- BEDARF



DIE TANZMAUS