

Inhalt:

Zur Entstehung dieses Buches	8
1. Einleitung	9
2. Karnevalistischer Tanzsport – Ein historischer Überblick	10
Entstehung in Deutschland	10
Entstehung in Belgien und der Niederlande	11
Entwicklung	12
Verbandsgründungen	13
Etablierung des karnevalistischen Tanzes in Deutschland	14
Etablierung und Förderung des Gardetanzes im BDK	15
Etablierung und Förderung des Gardetanzes in der IIG	16
Versportlichung	16
3. Was ist karnevalistischer Tanzsport?	18
Charakteristik und Sportartanalyse	18
Karnevalistischer Tanzsport – eine interdisziplinäre Sportart	18
Tänzerische Grundlagen einer karnevalistischen Tanzkomposition	21
Leistungskennzeichnende Merkmale einer Gardetanz-Komposition	23
4. Leistungsvoraussetzungen an den Sportler	26
Anforderungsprofil	26
5. Grundlagen des Trainings	31

6. Trainingsplanung im karnevalistischen Tanzsport	49
Periodisierung im karnevalistischen Tanzsport	52
Aufbau einer Trainingseinheit (TE)	61
Aufwärmen	62
Abwärmen	69
Hauptteil	70
7. Allgemeines konditionell – koordinatives Training	71
Ausdauerkomponenten & Ausdauertraining	71
Kraft- und Schnelligkeitskomponenten - Kraft- und Schnelligkeitstraining	77
Beweglichkeitskomponenten und Beweglichkeitstraining	83
Koordination und Koordinationstraining	87
Trainingsmodule der konditionell-koordinativen Grundlagen zur Entwicklung der gardetanzspezifischen Leistung	93
8. Allgemeine methodische Empfehlungen für den Trainingsvollzug	115
9. Gardetanzsporttest	121
Anhang	
Glossar	136
Literatur	140

3. Was ist karnevalistischer Tanzsport?

Charakteristik und Sportartanalyse

Jeder Praktiker weiß um die Schwierigkeit, eine höchst komplexe Sache in zwei bis drei Kernsätze zusammenzufassen. Ein Versuch den karnevalistischen Tanzsport zu beschreiben könnte sich ungefähr so anhören:

Der karnevalistische Tanzsport verkörpert eine technisch-kompositorische Sportart, welche disziplinspezifisch in der Gruppe, als auch solo oder paarweise, ausgeführt wird. Er gehört zu den azyklischen Sportarten mit komplexen koordinativen Bewegungsstrukturen, deren sportartenübergreifende Ursprünge primär auf Marschtanzelementen basieren. Die Präsentation perfekt aufeinander abgestimmter Bewegungen, integriert in einer Komposition zu gardetanztypischer Musik, ist maßgebliches Kennzeichen einer Gardetanzchoreographie.

Um die Komplexität dieses Tanzsports zu erfassen, ist eine nähere Beschreibung, wie sie in den jeweiligen Fassungen der Tanz-Turnier-Ordnungen (TTO) vorkommt, erforderlich.

Der Einfachheit und Übersichtlichkeit wegen werden im Folgenden nur die wichtigsten, gängigen Kennzeichen zur Beschreibung der Sportart verbandsübergreifend angerissen.

Für einen tiefgreifenden Einstieg in die jeweiligen Verbandsstrukturen wird auf die entsprechenden TTO verwiesen.

Karnevalistischer Tanzsport – eine interdisziplinäre Sportart

Die Bezeichnung „karnevalistischer Tanzsport ist eine interdisziplinäre Sportart“ trägt ihre Berechtigung unter Beachtung der mannigfachen Einflüsse. Traditionelle Tanzstile wie z.B. klassisches Ballett, mitteleuropäische Folkloretänze, Revuetanz, Military-Marching sowie moderne Tanzsparten – Jazz-Dance, Modern Dance, Musical-Dance, Showdance – und Bereiche des Turnsports (z.B. Sport-Aerobic, rhythmische Sportgymnastik, Bodenturnen) prägen auszugsweise das gegenwärtige Bild des karnevalistischen Tanzsports.

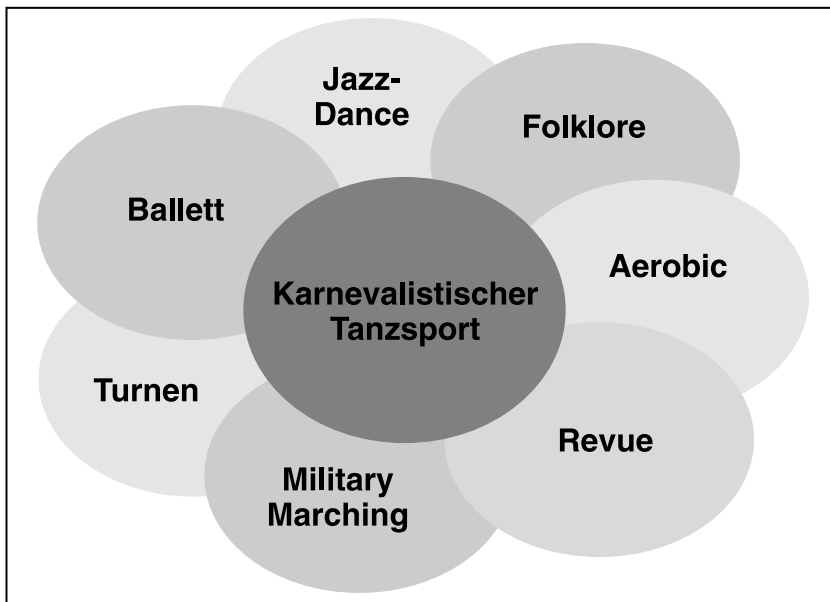


Abb.2: Karnevalistischer Tanzsport als interdisziplinäre Sportart

Die Wettkampfpräsentation ist eine Übungskomposition, welche Kreativität mit perfekter Einbeziehung aller synchronen Bewegungen, Musik und Ausdruck aufweist.

Die sportliche Leistung im karnevalistischen Tanzsport wird durch die bestehenden Wettkampfbestimmungen (TTO der Verbände) bestimmt. Ausschlaggebend für die Bewertung in dieser kompositorischen Sportart sind folgende übergreifende Kriterien:

- Aufmarsch
- Grundstellung
- Uniform
- **Ausstrahlung/Präsentation**
- Schrittvierfalt
- **Schwierigkeitsgrad**
- Darstellung der Tanzdisziplin
- **Exaktheit und Ausführung des Tanzes**
- **Choreographie⁵**

⁵ Die hervorgehobenen Bewertungskriterien findet man verbandsübergreifend wörtlich wieder

Periodisierung im karnevalistischen Tanzsport

Zunächst ist es vorteilhaft, sich an einer langfristigen Stufenplanung zu orientieren. Inhaltliche Schwerpunkte können dem folgenden Stufenplan entnommen werden:

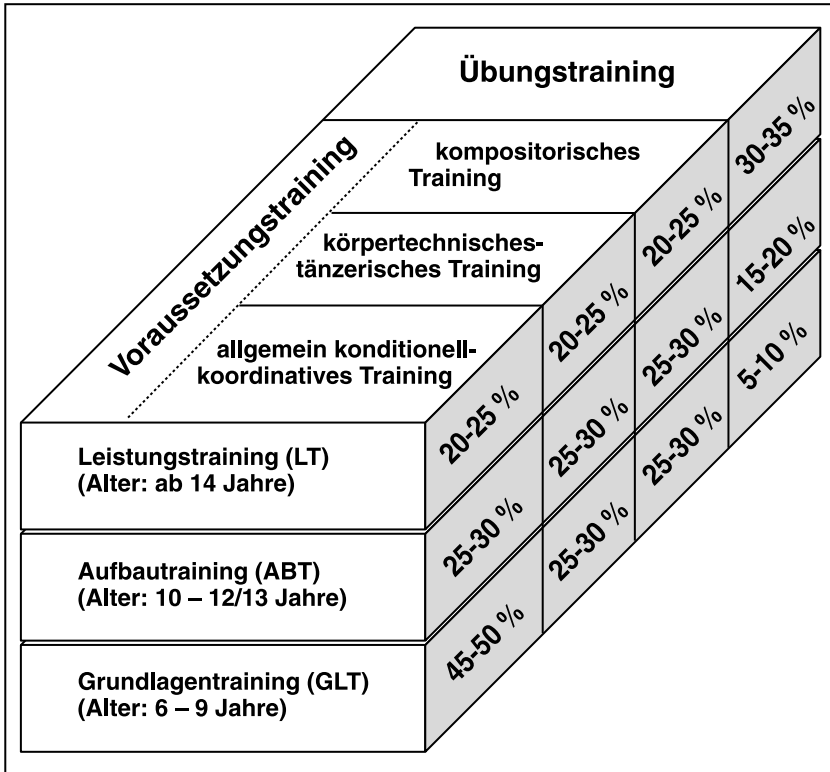


Abb.15: Trainingsstufen-Entwicklungswürfel

Wie bereits aufgezeigt, herrscht eine Verlagerung der Inhalte vom Allgemeinen zum Sportartspezifischen vor.

Alle Trainingsbereiche haben gleichermaßen ihre Berechtigung. Im Zuge der **Periodisierung** wechseln im langfristigen Trainingsprozess planmäßige Phasen der Be- und Entlastung.

Wie oben bereits erwähnt, gliedert sich der Trainingsprozess in mehrere Phasen, in welchen die Trainingbelastungen unterschiedlich geartet sind.

Im Allgemeinen unterscheidet man in drei Phasen:

VORBEREITUNGS- PHASE

Hauptaufgaben:

- Entwicklung der sportlichen Form
- Schaffen der konditionellen, koordinativen, technischen und gestalterischen Voraussetzungen für den Aufbau neuer Kompositionen
- Erarbeitung & Perfektionierung der Komposition

Trainingsbelastung:

- Allmähliche Steigerung bis zum Erreichen von Grenzwerten (unter Beachtung der Kompensation)

WETTKAMPF- PHASE (AUFTRITTS- PHASE)

Hauptaufgaben:

- Stabilisierung der sportlichen Form durch Teilnahme an Wettkämpfen

Trainingsbelastung

- Spezifizierung der Belastung durch gezielten Wechsel der Belastung
- Höhere Intensität bei Senkung des Umfangs
- Höchste Qualität der Komposition

ÜBERGANGS- PHASE

Hauptaufgaben:

- Verlust der sportlichen Form
- Aktive Erholung

Trainingsbelastung

- Regenerative Maßnahmen mit unspezifischen Mitteln aus anderen Sportarten

8. Allgemeine methodische Empfehlungen für den Trainingsvollzug

Der Trainingsprozess ist nicht nur vom Sportler und seinen Fähigkeiten abhängig. Neben den Rahmenbedingungen wie Trainingszeit, Ort, Temperatur, etc. sind die Persönlichkeitsmerkmale und Qualifikationen des Trainers / Übungsleiters ein entscheidender Faktor beim Trainingsvollzug.

Das Anforderungsprofil eines Trainers resultiert aus den Anforderungen und Aufgaben des Trainers. Gegliedert in übergeordnete Fähigkeitsbereiche sind im Folgenden exemplarische Beispiele aufgeführt:

- Sachliche Fähigkeiten
 - eigene, motorische und soziale Erfahrungen im karnevalistischen Tanzsport
 - Erfahrungen im Vereinsleben
- Fachliche Fähigkeiten
 - fachkompetentes Wissen zum Gardetanzsport hinsichtlich der Erstellung einer Komposition, sowie elementare Grundlagen der Trainingsmethodik und Trainingsgestaltung
 - Wissen über Kriterien zum Umgang mit Gruppen
 - Wissen über organisatorische Bedingungen rund um den Trainingsvollzug
- Methodische Fähigkeiten
 - Fähigkeit zur Gestaltung von motorischen und geistigen Lehr- und Lernprozessen
 - methodische Vielfalt zur situativen Anpassung der Methodik an Faktoren wie Alter, Leistungs- und Entwicklungsstand, etc.
- Personelle Fähigkeiten
 - Fähigkeit, Menschen zu animieren/motivieren, anzuleiten und zu führen
 - Fähigkeit zur fach- und sachgemäßen Erklärung von Bewegungsabläufen und -formen
 - Fähigkeit zu einer situations- und gruppenangepassten Ansprache der Sportler und Angehörigen
 - Selbstbewusstsein im Auftreten

Tab.11: Protokoll Gardetanzsporttest

Test-Protokoll: GARDETANZSPORTTEST (GTT)

Name:		(m/w)	Testdatum:	
Geb.:		Größe (cm):		Gewicht (kg):
Erholung:	<input type="checkbox"/> Erholt	<input type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Ermüdet	
Anmerkung				

Bereich/Nr./Übung	Testwerte/Eindruck nach technischen Merkmalen:	*Subjektive Einschätzung
-------------------	--	--------------------------

Sportspezifische Kontrollformen:						
1.	Beinführung / Standspagat			+	+/-	-
2.	Querspagat			+	+/-	-
3.	Querspagat-Überspagat			+	+/-	-
4.	Seitspagat			+	+/-	-
5.	Pancake			+	+/-	-
6.	einbeiniger Ballenstand			+	+/-	-
7.	Seemannslandung			+	+/-	-
8.	Beinführung / Standspagat auf Therapiekreisel			+	+/-	-
9.	Pirouetten			+	+/-	-
10.	Flugversuch			+	+/-	-
11.	Schrittkombinationen			+	+/-	-