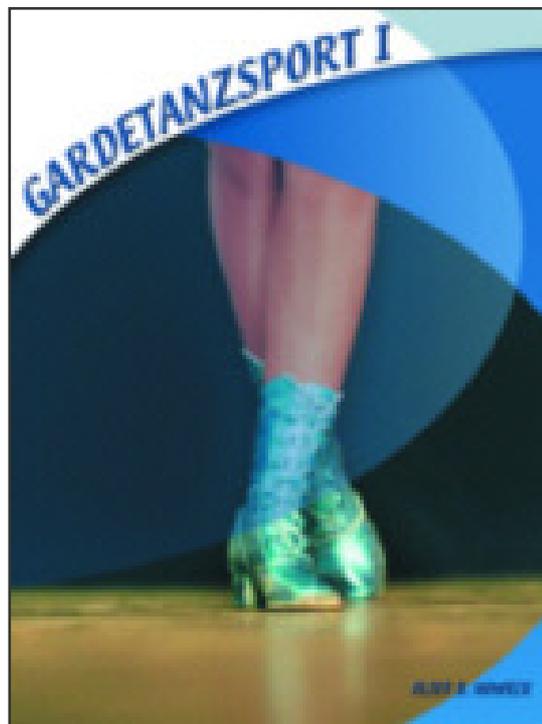


# Leseprobe Sachbuch **Gardetanzsport I**

**Copyright: 2004**  
**by Oliver B. Noweck**  
**Alle Rechte vorbehalten!**

**Gardetanzsport I**  
**122 Seiten mit über 500 Fotos**

**ISBN 3-8334-09-9**  
**Books on Demand GmbH**



## **Inhaltsverzeichnis:**

Zeichenerklärung	6
Vorwort	7
Geschichte Gardetanz	8 - 9
Gardetanzsport „Allgemeines“	10 - 11
Musik -Zählzeiten	13
Gardetanz Polka	14
Grundschrirte Polka	15 - 35
Schrittkombinationen Polka	36 - 41
Tief- und Unterschrirte	42 - 48
Klappschrirte	49
Akrobatik in der Polka	50 - 57
Überschrilge und Bogen	58 - 65
Gardetanz Marsch	66 - 67
Grundschrirte Marsch	68 - 89
Battementvariationen Marsch	90 - 91
Schrittkombinationen Marsch	92 - 93
Trainerlehre	95
Aufwärmen vor dem Sport	96 - 100
Trainingsplanung	101 - 107
Medizinische Aspekte im Gardetanz	108 - 118
Nachwort	119
Bezugsquellen Tanzsportbedarf, Musik, Schminke etc.	120 - 121

## **Gardetanz - Geschichte**

Zur Entstehung des heutigen Gardetanzsports führten mehrere Faktoren. Wir werden jetzt hier mal zwei davon näher betrachten. Zum einen die Entstehung des Karnevals und zum anderen die Entstehung der Tänze. Beides ist miteinander verbunden und führte zum heutigen Gardetanzsport.

### **Die Entstehung des Karnevals:**

Schon im alten Rom wurde der Caesar von wortgewandten Personen auf lustige Art und Weise dennoch ironisch kritisiert, dies geschah von einer kleinen Kanzel, unserer heutigen Bütt. Diesen Brauch brachten die Römer mit zu uns, der später in unserem Karneval eine große Rolle spielen sollte. Die Griechen und Römer feierten Dionysos und Saturn zu Ehren fröhliche Frühlingsfeste mit Wein, Weib und Gesang. Die Germanen feierten die Wintersonnenwende als Huldigung der Götter und Vertreibung der bösen Winterdämonen. Später übernahmen die Christen die heidnischen Bräuche. Die vorösterliche Fastenzeit wurde mit der Fastnacht oder dem Karneval(carne vale = Fleisch lebe wohl!) eingeläutet. Im Mittelalter nahmen die Fastnachtsfreuden oft drastische Formen an, sehr zum Ärger von Rat und Kirche. Verbote und Verordnungen halfen wenig, es wurde wild und fröhlich gefeiert. Köln, im 18. Jahrhundert gesellten sich zum lustigen Straßenkarneval ausgelassene Masken- und Kostümbälle (nach venezianischem Vorbild), die zunächst dem Adel und dem reichen Bürgertum vorbehalten waren. 1736 gab es in Köln einen .....

### **Die Entstehung des Tanzes:**

Auch hier müssen wir ein wenig ausholen um den Zusammenhang später zu verstehen. Unsere damaligen Militärtruppen hatten zur Unterhaltung und Betreuung Damen bei sich, die so genannten Marketenderinnen. Diese Damen hatten unter anderem tagsüber Zigaretten gedreht, die sie dann abends am Lagerfeuer an die Soldaten verkauften. Ob diese Damen auch sich selbst verkauften, ist bis heute nicht sicher. Die Marketenderinnen tanzten am Lagerfeuer zur Unterhaltung der Soldaten. Manchmal animierten Sie auch Soldaten, mit Ihnen zu tanzen.

Als nun die Prinzen- und Ehrengarden das Militär auf den Karnevalssitzungen auf die Schippe nahmen durch Exerzieren und Marschieren auf Musik, war der heutige Marschtanz geboren. Jetzt durfte natürlich die Marketenderin nicht fehlen, hier wurde diese nun.....

**Copyright: 2004**

**by Oliver B. Noweck**

**Alle Rechte vorbehalten!**

**Gardetanzsport I**

**122 Seiten mit über 500 Fotos**

**ISBN 3-8334-09-9**

**Books on Demand GmbH**

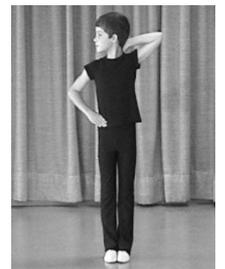
*Auszug Seite 15...*

**Polka - Arme:**

Hier sind ein paar Beispiele für klassische Armhaltungen beim Gardetanz. Es gibt natürlich viel mehr Varianten und wir können hier nicht alle zeigen.



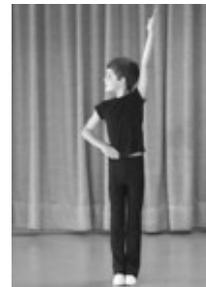
Bitte achtet immer auf genügend Spannung in den Armen, sonst wirken diese „lasch“ und „schlampig“. Der ganze Tanz verliert dann seine typische Ausstrahlung.



Die Arme können Tanzfiguren, Kombinationen oder einfachen Laufsritten den richtigen „Pepp“ verleihen. Durch schnelle und kreative Varianten kann man ganz neue Bilder kreieren. Aber Vorsicht, es sollte nicht hektisch wirken.

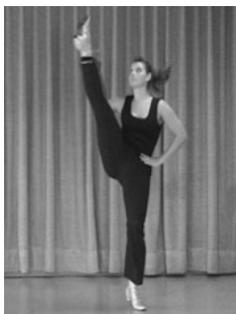


Es gibt auch moderne aber sehr umstrittene Armführungen, diese haben wir in dieser Ausgabe absichtlich ausgelassen und uns ausschließlich den klassischen zugewandt.



**Gardetanzsport I \* 122 Seiten mit über 500 Fotos**

**Copyright: 2004 by Oliver B. Noweck \* Alle Rechte vorbehalten!  
ISBN 3-8334-09-9 \* Books on Demand GmbH**



### **Battement:**

Das Battement wird aus der Hüfte geführt, dabei ist das Bein bis zur Fußspitze gestreckt und leicht ausgedreht. Das Battement muss in der Polka gesprungen getanzt werden, sonst gilt es als Paradeschritt. Es wird direkt oder eingesprungen getanzt. Das Standbein darf leicht gebeugt sein.

### **offenes:**

Zwei oder mehrere mit dem selben Spielbein getanzte Battements gelten als Marschelement.

### **Fehlerhaft:**

*Hüfthaltung verdreht, Oberkörper nicht gerade, Handhaltung nicht korrekt, Spielbein nicht gestreckt, Kopf nicht zum Spielbein.*

### **gerades:**

Zwei oder mehrere hintereinander getanzte Battements gelten als Marschelement. Auch wenn das Spielbein wechselt.

### **Fehlerhaft:**

*Hüfthaltung verdreht, Oberkörper nicht gerade, Handhaltung nicht korrekt, Spannungsverlust, auf ganzem Fuß.*

### **geschlossenes:**

Zwei oder mehrere hintereinander getanzte Battements gelten als Marschelement. Auch wenn das Spielbein wechselt.

### **Fehlerhaft:**

*Hüfthaltung verdreht, Knie zu stark gebeugt, Oberkörper nicht gerade, Handhaltung nicht korrekt, auf ganzem Fuß.*



### **Bogengang:**

Als akrobatische Fertigkeiten sind Bogengänge in allen Variationen erlaubt, sollten aber im Tanz nicht dominieren. Auf eine Vielfalt von Variationen sollte hierbei geachtet werden, sodass sich die gleichen Bogengänge nicht wiederholen. Alle Bogengänge beginnen und enden in geschlossenen Füßen. Ausnahme sind die Variationen in die Streckübung. Beim Bogengang gehen die Füße nacheinander vom Boden und kommen auch wieder nacheinander in den Stand auf. Ausnahme sind die Variationen wie z.B. das Ansetzen eines Überschlags und das Aufkommen eines Bogengangs, was als Bogengangvariation gezählt wird. Ein Bogengang muss immer über den Rücken vertanzt werden.



**Gardetanzsport I \* 122 Seiten mit über 500 Fotos**

**Copyright: 2004 by Oliver B. Noweck \* Alle Rechte vorbehalten!**

**ISBN 3-8334-09-9 \* Books on Demand GmbH**

**Aufwärmen - lästig aber sehr wichtig !!!**

Wer von euch kennt das nicht, diesen Satz "muss das sein" am Beginn eines Tanztrainings. Dieses ablehnende Gefühl wenn ein gemeinsames Aufwärmprogramm absolviert werden soll. Sollte man sich nicht besser schonen und sparsam mit den Kräften umgehen, das Tanzen später ist schon anstrengend genug? **Das glauben sehr viele !!!**

Diese Einstellung zum Aufwärmen ist nicht nur falsch, sie kann sogar gefährlich sein. Sportliche Aktivitäten können nur erfolgreich und mit einem angenehmen Körpergefühl aktiv ausgeführt werden, wenn die Körpertemperatur zwischen 38,5 °C - 39 °C liegt. Dies ist mit einem gezielten Aufwärmprogramm anzustreben, denn bei dieser Temperatur laufen alle Vorgänge im Körper, die für die sportliche Leistung wichtig sind, optimal ab!

- Geistig-seelische Einstimmung auf den Sport !
- Geringere Verletzungsanfälligkeit !
- Sauerstoffaufnahme und -transport werden besser !
- Sauerstoffausnutzung steigt um 300% !
- Der Stoffwechsel funktioniert schneller um 13% !
- Die Durchblutung der Muskulatur steigt um 400% !
- Die inneren Reibungswiderstände im Muskel sinken !
- Dehnfähigkeit und Kontraktionsfähigkeit steigen !
- Nervenimpulse werden schneller weitergeleitet !
- Bessere Koordination und Präzision !
- Gelenkknorpeldicke wird größer, besserer Schutz !
- Abbau von Nervosität vor dem Wettkampf !



Diese Vorteile sind wissenschaftlich erwiesen und sollten in vier Phasen erreicht werden:

1. Phase: allgemeines Aufwärmen (Puls 120 - 140)
2. Phase: Dehngymnastik, spezifisches Stretchen (Puls 120 - 100)
3. Phase: sportartspezifische Muskelkräftigung (Puls 100 - 140)
4. Phase: sportartspezifische Bewegungsabläufe (Puls 140 - 160)

Das Aufwärmen muss langsam beginnen, um einer zu schnellen Übersäuerung der Muskulatur vorzubeugen. Die Muskulatur ist noch nicht eingestellt auf hohe Leistung und es entsteht eine Sauerstoffschuld, dies sollte aber erst nach längerer Aktivität eintreten. **Langsam beginnen - abwechselnd steigern - auf hohem Niveau trainieren - langsam ausklingen lassen.** So sollte gesunder, erfolgreicher und spaßbringender Sport betrieben werden.

**Wichtig am Schluss ist das Cool down.** Nach intensiver Anstrengung sollte der entspannende Ausklang durch lockere Bewegung - Entspannung nach Anspannung - folgen. Dies leitet die Erholung ein und beugt Muskelkater vor.

.....

**Gardetanzsport I \* 122 Seiten mit über 500 Fotos**

**Copyright: 2004 by Oliver B. Noweck \* Alle Rechte vorbehalten!  
ISBN 3-8334-09-9 \* Books on Demand GmbH**