



Tanzen

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speschell olüm-picks]

in Leichter Sprache



2 Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speshell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Tanz-Wettbewerbe von Special Olympics. Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Regeln für Tanzen von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Tanzsport-Verbandes WDSF.





Inhalt

Die Sportart Tanzen	Seite 4
Tanzsport-Disziplinen	Seite 5
Ballroom	Seite 6
Streetdance	Seite 10
Performing Arts	Seite 12
Specialty	Seite 14
Wettbewerbs-Kategorien	Seite 16
Wettbewerbs-Regeln	Seite 18
Klassifizierung und Finale	Seite 24
Tanz-Elemente	Seite 26
Wertung	Seite 32
Kontakt Über dieses Heft	Rückseite

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir Bezeichnungen wie „Tänzer“, „Athleten“, „Trainer“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.

Die Sportart Tanzen

Tanzen gehört zu den Winter-Sportarten von Special Olympics.

Die Sportart wird auf einer Tanzfläche vor Publikum ausgeführt. Die Tänzer bewegen sich zur Musik nach einer Choreografie [gesprochen: ko-reo-gra-fie].

In der Choreografie sind alle Bewegungs-Abläufe festgelegt. Dazu gehören Schritte, Schritt-Folgen und Tanz-Elemente wie zum Beispiel Drehungen und Sprünge.

Jede Choreografie soll eine Idee oder Stimmung ausdrücken. Die Choreografie muss natürlich genau zur Musik passen. Die Tänzer erarbeiten ihre Choreografie gemeinsam mit dem Trainer.



**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube



Tanzsport-Disziplinen

5



Im Tanzsport gibt es sehr viele Tanz-Stile.

Tanz-Stile oder kurz Tänze genannt:

Das sind verschiedene Arten zu tanzen und sich zu verschiedenen Musik-Richtungen zu bewegen.

Beispiele sind Walzer, Tango oder Rock'n'Roll.

Bei Special Olympics sind die Tanz-Stile zusammengefasst in 4 Tanzsport-Disziplinen.

- **Ballroom** [gesprochen: bol-ruum]
- **Streetdance** [gesprochen: striet-dänz]
- **Performing Arts** [übersetzt: darstellende Künste]
- **Specialty** [gesprochen: speshell-tie]

Auf den Seiten 6 bis 15 werden die 4 Tanzsport-Disziplinen vorgestellt.

6

Ballroom

[gesprochen: bol-ruum]



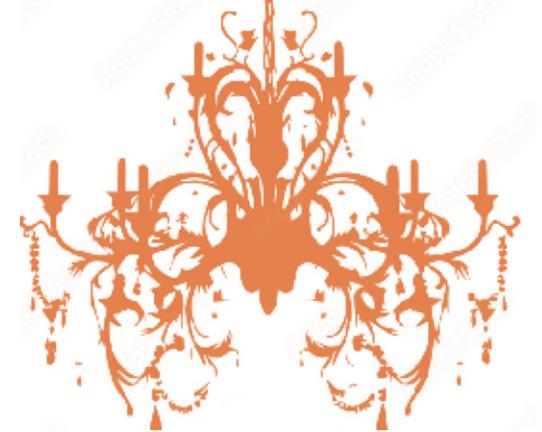
Ballroom heißt auf Deutsch: Ball-Saal.

Zu dieser Disziplin gehören Tänze,
die man Standard-Tänze oder Gesellschafts-Tänze nennt.

In der Disziplin „Ballroom“ wählen Tänzer einen von diesen 10 Tänzen aus:

- Langsamer Walzer
- Tango
- Wiener Walzer
- Foxtrott
- Quickstepp
- Samba
- Cha-Cha-Cha
- Rumba
- Paso Doble
- Jive [gesprochen: dschaif]

Eine beliebige Kombination von verschiedenen Tänzen ist auch möglich.



8 In der Disziplin Ballroom gibt es 3 Pflicht-Elemente.

Pflicht-Elemente sind wichtige Teile eines Tanz-Vortrages.

Die Tänzer müssen die Pflicht-Elemente nach festen Regeln ausführen.

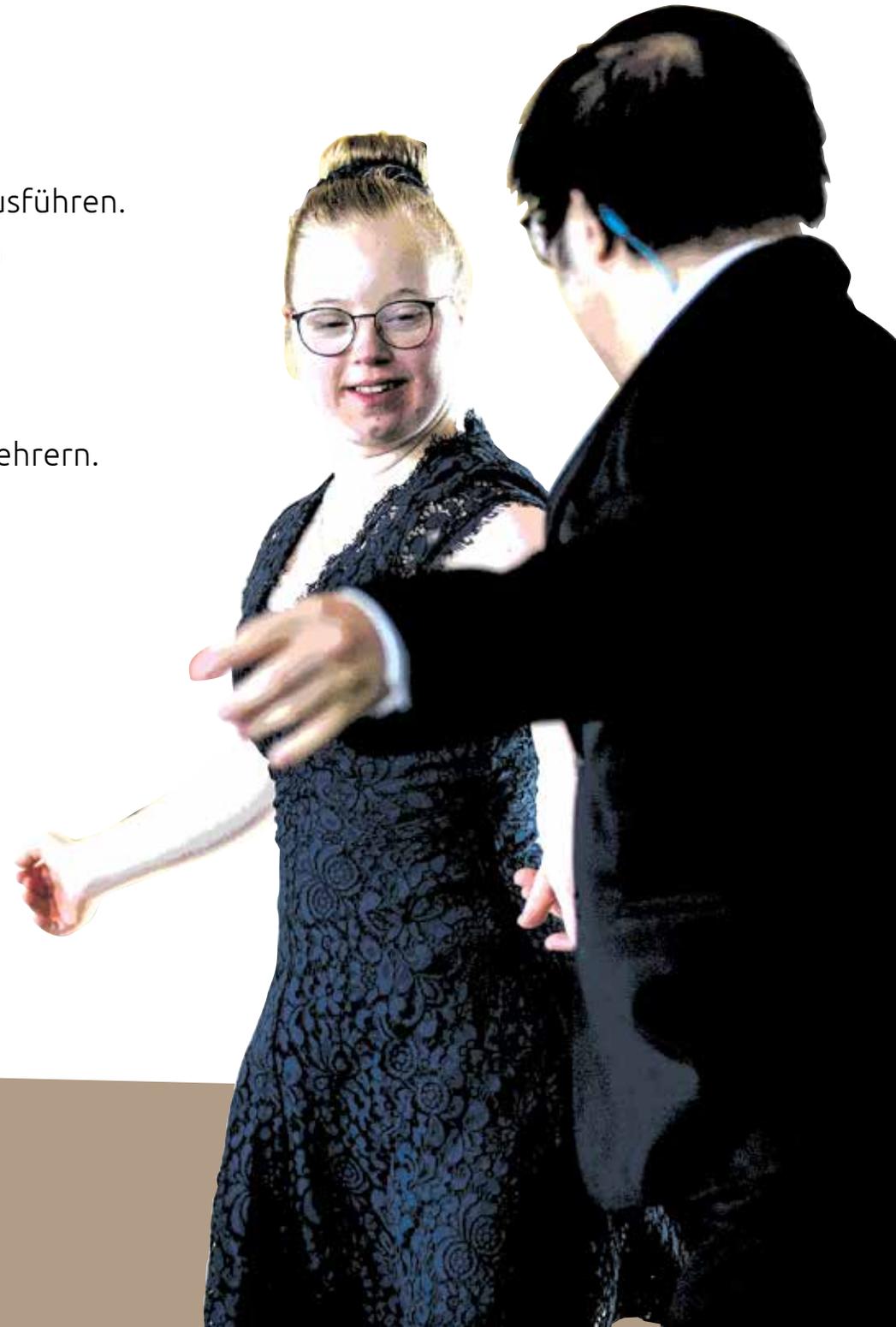
Die Regeln stehen in den Fachbüchern für Standard-Tänze von

- Alex Moore [gesprochen: älix muhr],
- Walter Laird [gesprochen: wohlter lerd],
- Guy Howard [gesprochen: gai hauard] und
- von der ISTD, einer internationalen Vereinigung von Tanz-Lehrern.

Die Tanz-Trainer von Special Olympics kennen diese Bücher und vermitteln den Athleten die Elemente im Training.

Im Wettbewerbs-Vortrag müssen die Pflicht-Elemente gut zu erkennen sein.

Bei internationalen Tanz-Wettbewerben muss außerdem eine 360-Grad-Drehung auf einem Bein gezeigt werden. Diese Drehung wird auf Seite 29 erklärt.





Streetdance

[gesprochen: striet-dänz]



Street [gesprochen: striet] ist Englisch und bedeutet Straße.

Dance [gesprochen: dänz] bedeutet Tanz.

Streetdance entstand vor über 50 Jahren in US-amerikanischen Großstädten

wie New York City [gesprochen: nju-jork-ssitti] oder Los Angeles [gesprochen: los-äin-scheles].

Die kraftvollen Tanzformen haben sich danach in den Städten der ganzen Welt verbreitet.

Die Musik dazu ist zum Beispiel Funk [gesprochen: fank], Hip Hop oder elektronische Musik.

In dieser Disziplin wählen Tänzer eine von 4 Streetdance-Formen aus:

- Hip Hop Dance
- Breaking [gesprochen: bräi-king]
- Locking
- Electric Boogie [gesprochen: elek-trik buggie]

Eine beliebige Kombination von verschiedenen Tänzen ist auch möglich.

Im Streetdance gibt es 2 Pflicht-Elemente:

Die Tänzer müssen ein Boden-Element und Isolationen vorführen.

Diese Tanz-Elemente werden auf den Seiten 27 und 28 erklärt.

Bei internationalen Tanz-Wettbewerben muss außerdem eine 360-Grad-Drehung auf einem Bein gezeigt werden.



Performing Arts

[übersetzt: darstellende Künste]

Diese Gruppe von Tanz-Formen entstand aus dem Bühnen-Tanz.

So nennt man die Tanz-Kunst in Theatern, Konzert-Häusern und auf Opern-Bühnen.

Getanzt wird zu klassischer Musik, zu Jazz [gesprochen: dschäss] oder zu moderner Musik.

Zu dieser Tanz-Disziplin gehören alte und neue Formen des Tanzens:

- klassisches Ballett
- Jazz-Dance [gesprochen: dschäss-dänz]
- Modern Dance [gesprochen: moddern-dänz]
- zeitgenössischer Tanz

Zeitgenössisch heißt: aus der heutigen Zeit.

In den Performing Arts gibt es diese Pflicht-Elemente:

In der Choreografie muss es einen Sprung-Abschnitt geben.

Die Tänzer müssen ein Boden-Element vorführen.

Diese Tanz-Elemente werden auf den Seiten 27 bis 30 erklärt.

Bei internationalen Tanz-Wettbewerben muss außerdem eine 360-Grad-Drehung auf einem Bein gezeigt werden.





Specialty

[gesprochen: spesuell-tie]

Diese Disziplin kann man mit „Spezial-Tänze“ übersetzen.

Das sind Tanz-Stile aus verschiedenen Ländern der ganzen Welt.

Zu Specialty gehören:

- Volkstänze aus verschiedenen Herkunfts-Ländern
- Spezial-Tänze wie Salsa, Lambada, Conga, Bachata, Lindy Hop
- Tänze, die nicht in die anderen Disziplinen passen
- LaBlast®

LaBlast ist ein Mix aus vielen Tanz-Elementen und Fitness.

Man kann LaBlast auch ohne Partner tanzen.

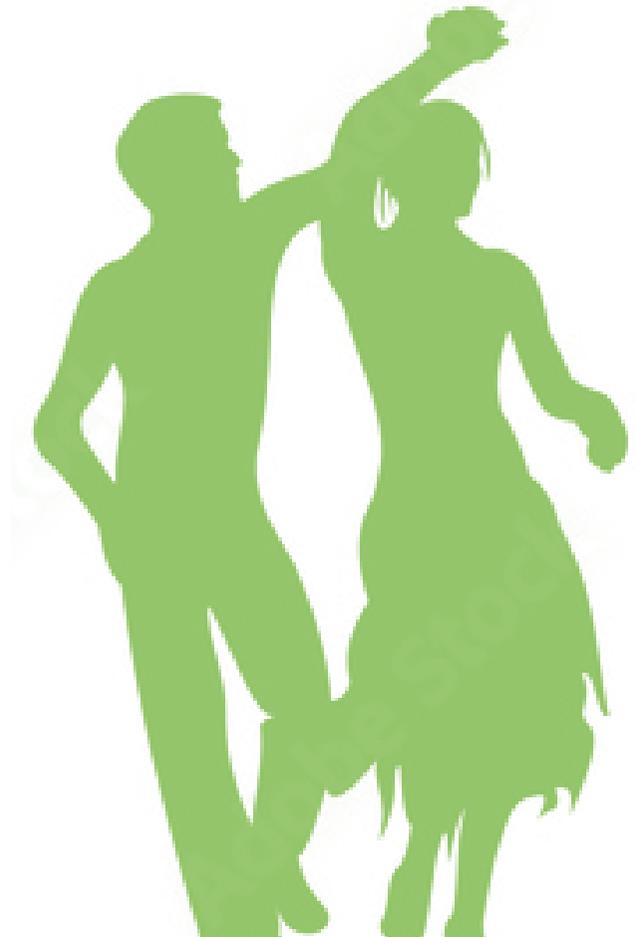
Das ist Pflicht:

Die Choreografie muss den Tanz-Stil und die Kultur des Landes deutlich ausdrücken.

Der Rhythmus [gesprochen: rütt-muss], die Kleidung und die Bewegungen sollen zeigen, woher der vorgeführte Tanz kommt: zum Beispiel aus Afrika, Asien oder Latein-Amerika.

Außerdem muss die Choreografie einen Sprung-Abschnitt enthalten.

Bei internationalen Tanz-Wettbewerben muss außerdem eine 360-Grad-Drehung auf einem Bein gezeigt werden.





Wettbewerbs-Kategorien

Es gibt 4 Wettbewerbs-Kategorien.

Solo

ein Athlet allein auf der Bühne

Duo

2 Personen auf der Bühne

Die Duos tanzen die meiste Zeit ohne Körper-Kontakt.

Start als [Unified Paar](#) möglich.

Paar

2 Personen auf der Bühne

Die Paare tanzen die meiste Zeit mit Körper-Kontakt.

Die meiste Zeit bedeutet:

70 Prozent von 100 Prozent.

Start als [Unified Paar](#) möglich.

Team

4 bis 12 Personen auf der Bühne

Die Teams geben bei der Anmeldung einen Team-Namen an.

Start als [Unified Team](#) möglich.

Unified Sports ® Wettbewerbe

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Unified-Wettbewerbe im Tanz-Sport

gibt es in den Kategorien Duo, Paar und Team.

- Unified Duo: ein Athlet, ein Partner
- Unified Paar: ein Athlet, ein Partner
- Unified Team: gleich viele oder mehr Athleten als Partner
Beispiel: Ein Team mit 9 Tänzern hat 5 Athleten und 4 Partner.

Das Alter und die Leistungs-Stärke von Athlet und Partner sollen etwa gleich sein.

Ein Trainer darf nicht als Unified-Partner antreten.

Wettbewerbs-Regeln

Teilnahme-Bedingungen

Regional-Wettbewerbe, Landes-Wettbewerbe, nationale Wettbewerbe

Mindest-Alter: 8 Jahre

Tänzer können sich für eine oder 2 Kategorien anmelden.

In den angemeldeten Disziplinen können sie bis zu 3 Kategorien auswählen.

Das bedeutet: Tänzer können bis zu 6 mal starten.

Beispiele sind:

Eine Tänzerin meldet sich für die Disziplinen Ballroom und Specialty an.

So wählt sie ihre Wettbewerbe aus:

- gewählte Disziplin: Ballroom – gewählte Kategorien: Solo, Paar
- gewählte Disziplin: Specialty – gewählte Kategorien: Solo, Duo, Team

Diese Tänzerin startet also 5 mal.

Ihre Wettbewerbe sind:

Ballroom Solo, Ballroom Paar, Specialty Solo, Specialty Duo, Specialty Team

Ausnahme:

In der Kategorie Paar kann man nicht die Disziplin Streetdance wählen.

Internationale Wettbewerbe

Mindest-Alter: 15 Jahre

Tänzer können sich für eine Disziplin und für höchstens 3 Kategorien anmelden.

Beispiel:

Eine Tänzerin meldet sich für die Disziplin Ballroom an.

In dieser Disziplin startet sie in den 3 Kategorien Solo, Paar und Duo.

Wichtig:

Tänzer dürfen nicht die gleiche Choreografie wie bei vergangenen Weltspielen aufführen.

Das gilt für alle Wettbewerbe:

Wenn Tänzer in 2 oder 3 Kategorien einer Disziplin antreten, dann müssen die Choreografien zum größten Teil übereinstimmen. Zum größten Teil bedeutet hier: 70 Prozent von 100 Prozent.



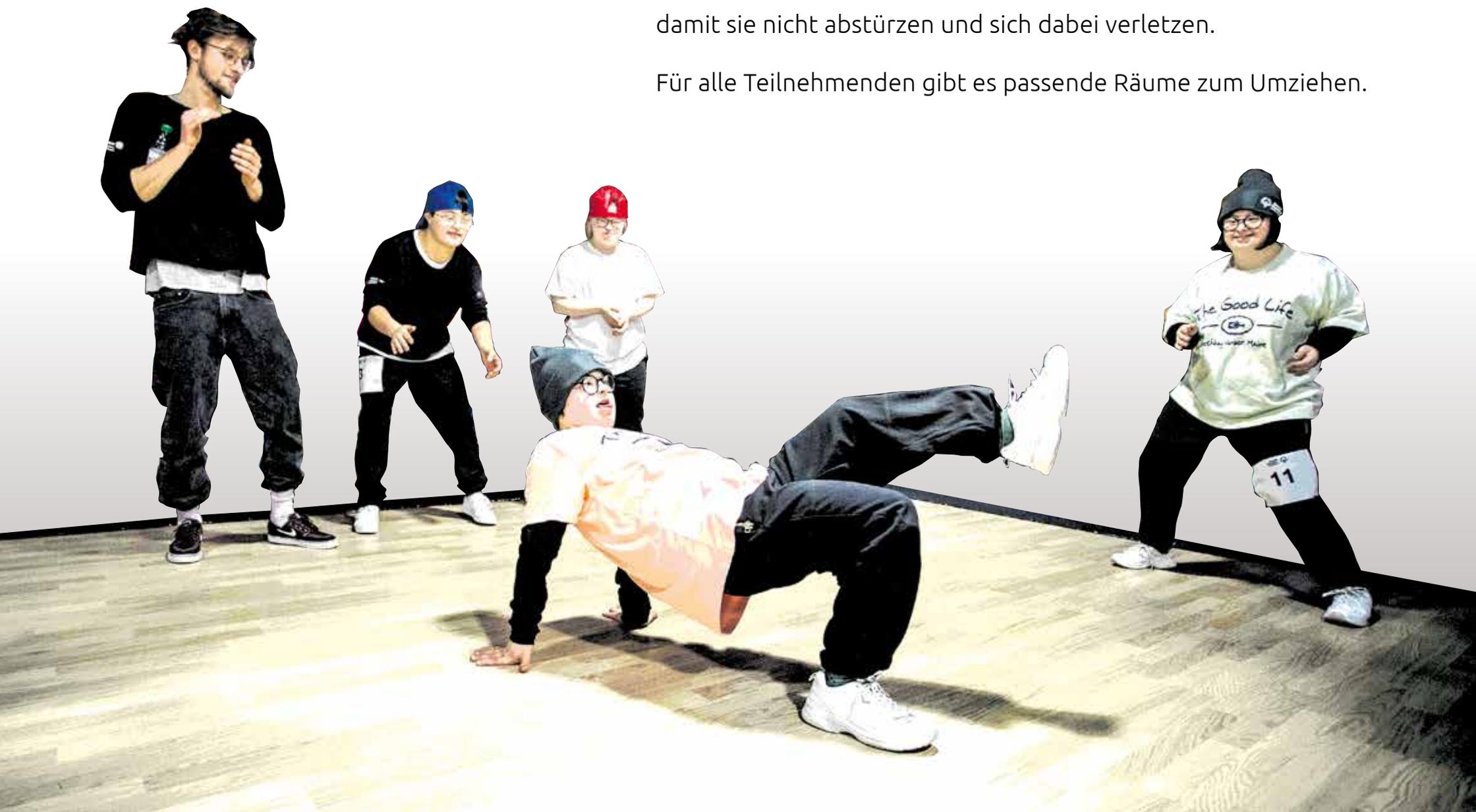
20 Tanzfläche und Bühne

Die Tanzfläche ist mindestens 8 Meter breit und 8 Meter lang.
Die genaue Größe erfahren alle Athleten vor der Anmeldung.
Denn das ist wichtig für die Choreografie der Wettbewerbs-Beiträge.



Wenn Tanz-Wettbewerbe auf einer Bühne stattfinden, dann gibt es eine weiße Linie zur Begrenzung der Tanzfläche. Die weiße Linie ist einen Meter vom Bühnen-Rand entfernt. Die Athleten müssen immer hinter der weißen Linie bleiben, damit sie nicht abstürzen und sich dabei verletzen.

Für alle Teilnehmenden gibt es passende Räume zum Umziehen.



22 Kleidung

Das passende Outfit [gesprochen: aut-fitt], also die Kleidung, ist wichtig. Es geht darum, sich wohl zu fühlen und gut auszusehen. Und man muss sich gut in der Kleidung bewegen können.

Außerdem sollte das Outfit zur Choreografie und Musik passen. Das Outfit sollte auch nicht zu körper-betont sein.

Start-Nummer

Alle Solo-Tänzer tragen eine Start-Nummer.
Bei Paaren oder Teams trägt nur einer der Tänzer die Start-Nummer.
Die Nummern werden gut sichtbar an der Kleidung befestigt.





Klassifizierung und Finale

Die Klassifizierung

Klassifizierung bedeutet: Einteilung in Leistungs-Gruppen.

Es sollen nur Tänzer mit gleicher Leistungs-Stärke gegeneinander starten.

Dazu werden sie in Gruppen oder Divisions [\[gesprochen: di-wischins\]](#) eingeteilt.

Für die Gruppen-Einteilung werden Klassifizierungs-Runden durchgeführt.

Dazu sagt man auch: Divisioning [\[gesprochen: die-wische-ning\]](#).

Die Klassifizierung findet vor dem Finale statt.

Alle Tänzer tanzen 2 Mal an 2 verschiedenen Tagen.

Es kann einen Ruhe-Tag zwischen Klassifizierung und Haupt-Wettbewerb geben.

Wenn es eine lange Pause zwischen Klassifizierung und Haupt-Wettbewerb gibt, dann können die Wettbewerbe auch am gleichen Tag stattfinden.

Das Finale

Das Finale ist der Haupt-Wettbewerb.

Nach der Klassifizierung wissen die Tänzer, in welcher Gruppe sie im Finale antreten.

In jeder Gruppe sind 3 bis 8 Tänzer, Duos, Paare oder Teams am Start.



Die „Maximum-Effort-Regel“

Maximum Effort heißt: Man muss immer seine ganze Kraft und Schnelligkeit einsetzen. Beim Tanzen bedeutet das, auch in der Klassifizierung seine höchste Leistung zu zeigen. Denn die Punktzahl im Finale darf nicht über 15 Prozent besser sein, als die der Klassifizierung. Sonst wird man disqualifiziert. Das heißt: vom Wettbewerb ausgeschlossen.

Beispiel:

Der Tänzer hat 40 Punkte in der Klassifizierung.
15 Prozent von 40 Punkten sind 6 Punkte.
Wenn der Tänzer im Finale 47 Punkte erhält,
dann wird er vom Wettbewerb ausgeschlossen.



Tanz-Elemente

Die Tanz-Elemente werden in den verschiedenen Tänzen und Choreografien genutzt. Für jede Disziplin sind bestimmte Pflicht-Elemente vorgeschrieben.

Wichtige Tanz-Elemente bei Special Olympics:

- **Boden-Element**
- **Isolation**
- **360-Grad-Drehung**
- **Sprung-Abschnitt**



Boden-Element

Der Tänzer bewegt sich für mindestens 2 Takte hintereinander auf dem Boden.

Außer einem Fuß oder einem Knie muss mindestens noch ein Körperteil den Boden berühren.

Zum Beispiel: beide Hände und Füße oder Hintern und Hände.



Isolation

Man bewegt ein Körperteil oder einzelne Körperteile unabhängig vom Rest des Körpers.

Zum Beispiel bewegt man nur die Arme, aber nicht die Schultern.

Oder man bewegt nur Arme, Schultern und Bauch und der Unter-Körper steht still.



360-Grad-Drehung

Man dreht sich mit dem ganzen Körper mindestens einmal komplett um die eigene Achse. Dabei steht man auf einem Bein.

Nicht alle Athleten können eine 360-Grad-Drehung ausführen. Wenn man dieses Element nicht gut beherrscht, kann man sich verletzen. Deshalb ist dieses Element nicht Pflicht bei nationalen Wettbewerben.

Aber:

Die 360-Grad-Drehung ist ein wichtiges Tanz-Element und macht Spaß. Im Training wird diese Drehung deshalb viel geübt. Zur Vorbereitung dient eine halbe Drehung mit einem Zwischen-Schritt. Für Teilnehmer an internationalen Wettbewerben ist die 360-Grad-Drehung Pflicht. Wenn sich Tänzer für die Welt-Spiele qualifizieren wollen, müssen sie dieses Element bei nationalen Spielen vorführen.

30 Sprung-Abschnitt

Der Sprung-Abschnitt muss mindestens 2 Takte dauern.
Für einen Sprung müssen beide Füße den Boden verlassen.
Der Sprung-Abschnitt muss mehrere Sprünge enthalten.



Nicht erlaubte Tanz-Elemente

Bei diesen Elementen ist die Verletzungs-Gefahr zu groß.

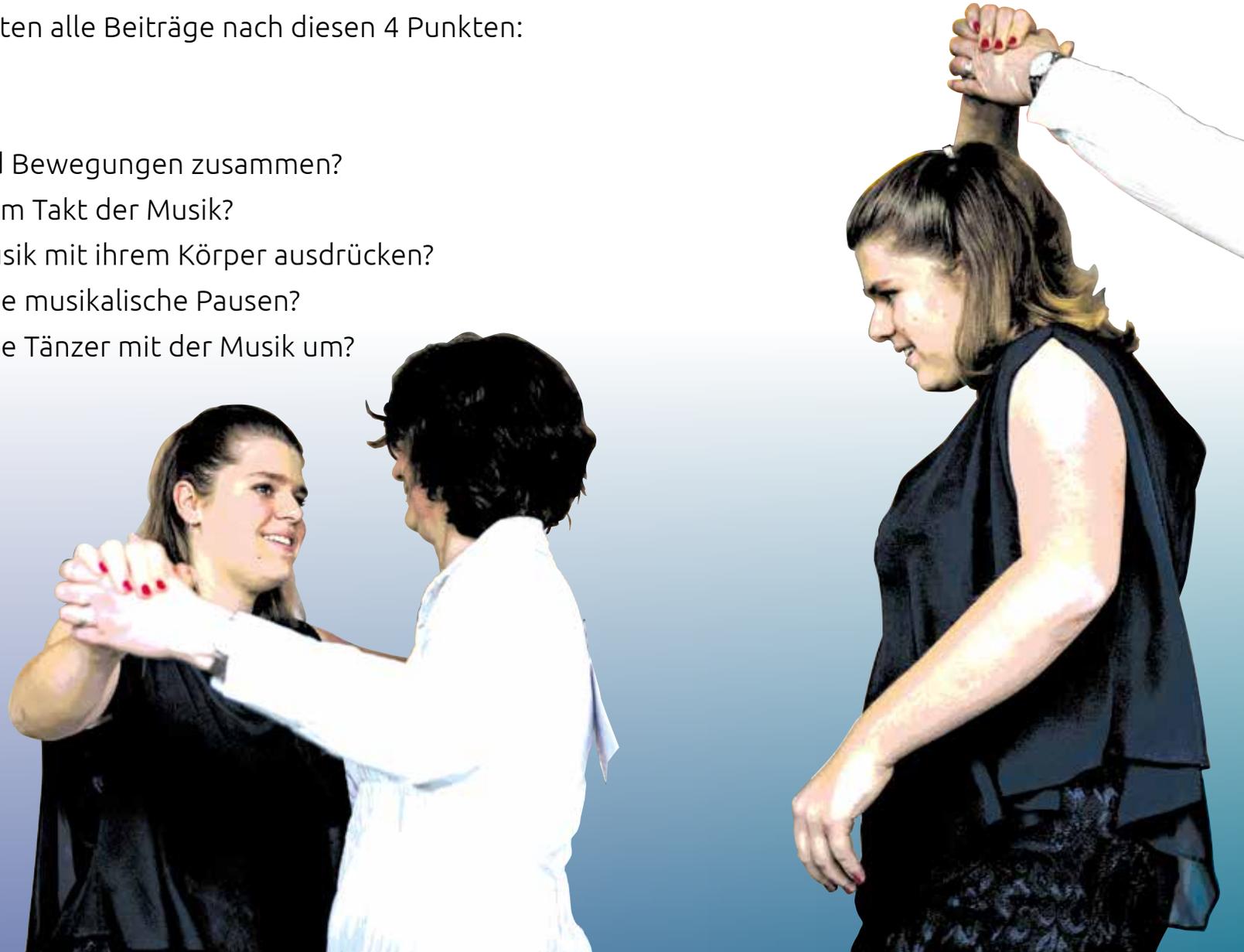
- **Head Spin** [gesprochen: hät spin]
Das bedeutet: Drehung auf dem Kopf
- **Head Stand** [gesprochen: hät ständ]
Das bedeutet: Kopf-Stand
- **Back Flip** [gesprochen: bäck-flipp]
Das bedeutet: Rückwärts-Überschlag
- **Front Flip** [gesprochen: front-flipp]
Das bedeutet: Vorwärts-Überschlag
- **Lifts** oder **Hebe-Figuren**,
wenn die Füße der gehobenen Person höher sind
als die Schultern der hebenden Person



Die Wertungs-Richter bewerten alle Beiträge nach diesen 4 Punkten:

1. Musikalität

- Wie gut passen Musik und Bewegungen zusammen?
- Bewegen sich die Tänzer im Takt der Musik?
- Können die Tänzer die Musik mit ihrem Körper ausdrücken?
- Gibt es in der Choreografie musikalische Pausen?
- Wie einfallsreich gehen die Tänzer mit der Musik um?



2. Ausführung der Choreografie

- Wie gut gelingt die Folge der verschiedenen Bewegungen?
- Hat die Choreografie einen natürlichen Fluss?
- Können die Tänzer die Choreografie deutlich darstellen?
- Kann man als Zuschauer erkennen, was die Choreografie ausdrücken soll?
- Passt der Schwierigkeits-Grad der Choreografie zum Wettbewerb?

Das heißt: Ist die Choreografie „schwierig genug“?



3. Sportliche Gewandtheit

Gewandtheit heißt: Geschicklichkeit und sportliche Fähigkeiten.

- Sind die Tänzer voll bei der Sache, mit ihrem Körper, Gedanken und Gefühlen?
- Können sich die Tänzer in Duos, Paaren und Teams auch allein gut bewegen, unabhängig von ihren Unified-Partnern?
- Wie sind die **Ausdauer** und das Durchhalte-Vermögen?
Alle Tänzer müssen ihre besten Leistungen während des ganzen Tanzes zeigen.
- Wie ist der **Kraft-Einsatz**?
In allen Choreografien muss es Elemente geben, in denen Kraft wichtig ist.
Zum Beispiel: Sprünge, Hebe-Figuren, Spagat und Kicks.
Beim Spagat werden die Beine im Stehen oder im Sitzen sehr weit gespreizt.
Ein Kick ist ein schneller, starker Stoß mit dem Fuß oder dem ganzen Bein.
- Können die Tänzer ihre **Schnelligkeit** 4 bis 8 Sekunden lang anzeigen, mit Bewegungen der Arme, Beine oder mit dem ganzen Körper?
- Wie zeigen die Tänzer ihre **Beweglichkeit**?
- Können sich die Tänzer gut im **Gleichgewicht** halten und ihre Bewegungen kontrollieren?









4. Präsentation [gesprochen: pre-sän-ta-zion]

37

- Führen die Tänzer ihren Beitrag gut vor?
- Gibt es eine gute Verbindung der Tänzer mit den Zuschauern?
- Nutzen die Tänzer den Raum oder die Bühne gut aus?
- Passen die Kostüme zum Beitrag und zur Choreografie?

Die Wertungs-Richter vergeben Punkte von 0 bis 10.

0 bis 4 Punkte	Leistungen unter dem Durchschnitt
5 und 6 Punkte	Leistungen im Durchschnitt, „normale, gute“ Leistung
7 und 8 Punkte	Leistungen über dem Durchschnitt, „sehr gute“ Leistung
9 und 10 Punkte	Leistungen weit über Durchschnitt, „ausgezeichnete“ Leistung

Punktzahl Solo

Jeder Wertungs-Richter vergibt höchstens 40 Punkte für jeden einzelnen Tänzer.

Zusatz-Punkte für den Gesamt-Eindruck

- Kategorien „Paare“ und „Duos“:
0 bis 5 Zusatz-Punkte für jeden Tänzer
Jeder Wertungs-Richter vergibt höchstens 50 Punkte für jedes Paar oder Duo.
- Kategorie „Teams“:
0 bis 5 Zusatz-Punkte für das gesamte Team Punkte für den Gesamteindruck.
Jeder Wertungs-Richter vergibt höchstens 45 Punkte für jedes Team.

Gesamt-Punktzahl

Für die Gesamt-Punktzahl eines Tänzers oder Teams werden alle Punkte von allen Wertungs-Richtern zusammengerechnet.

Je höher die Gesamtpunktzahl, desto besser die Platzierung.

Alle Tänzer bekommen nach ihrem Auftritt ein Feedback von einem Wertungs-Richter.



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail info@specialolympics.de

Internet www.specialolympics.de

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

www.capito-berlin.eu



Leicht Lesen

Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland