

Tanzen - Kompakt



	Anforderungen	Tanztraining	Begleitendes Training	Überprüfung	
KONDITION	Ausdauer	Umfassende Grundlagenausdauer Intervallartige Belastungsumfänge von 1,5 – 2 min mit wechselnder Intensität Überwiegend aerobe Energiebereitstellung	Überlängentraining Tanzen einer Choreografie 2-3x hintereinander mit 2 min Pause	Outdoorsport in Dauermethode Intervallläufe: Belastung von 2 min mit Intensität von 70-90% & 1,5 min langsames Gehen	6 min Gehtest 12 min Cooper Test → Laufweite [m]
	Kraft	Statische & dynamische Schnellkraftausdauer der Fuß-, Bein- & Rumpfmuskulatur Haltearbeit in Rumpf & Armen beim Paartanz Intramuskuläre Koordination elementar für fließende & ökonomische Tanzbewegungen	Sprungsequenzen Ausführen von Elementen mit zusätzlichen Gewichten an Händen oder Beinen	Eigengewichtsübungen: Seitstütz, Plank, Ausfallschritte, Kastensteigen, Hüftextension, Rückenextension Zirkeltraining: Belastung – Pause 1:2 mit max. Kraft & Geschwindigkeit	Dokumentation des Fortschritts bei Standardübung z.B. Zehenstand → Zeit [s] Kniebeugen im Ausfallschritt → Anzahl Bourban Test für Rumpfkraft
	Beweglichkeit	Fokus auf Beine, Hüfte, Rumpf & Nacken Voraussetzung für die Bewegungsqualität sowie bestimmte Elemente Erhöhte Beweglichkeit optimiert Bewegungsfluss	Grand Battements, Ponché Spreizsprünge, Kicks Floorwork	Regelmäßiges Dehnen Statisch (30 s) vs. Dynamisch (Wippen in der Dehnung, Mobilisieren der Gelenke) Contract-Release Technik	Rumpftiefbeuge → Abstand zwischen Handgelenk und Boden [cm] Y-Balance Test – siehe IAT: Y- Balance Test untere Extremitäten
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	Differenzierung	Muskuläre Feinabstimmung bzgl. des Krafteinsatzes bei bestimmten Elementen (z.B. 360° Drehung) Bewertung von Kraft, Zeit & Raum, um Bewegungen anzupassen → „Bewegungs- & Tempogefühl“	Ständige Variation: Rhythmus, Geschwindigkeit, Schrittlänge, unterschiedliche Tanzflächen/-größen		Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation
	Orientierung	Bedeutend für schnelle Lageveränderung bei Richtungswechsel oder Drehbewegungen Einschätzen der Bühnengröße, Position auf der Bühne Position zum Partner/Team	„Spotten“ bei Drehungen: Fixierung von Raumpunkten Tanzen mit & ohne Spiegel, zur anderen Richtung	Ball- & Fangspiele Auf Ansage zu bestimmten Punkten im Raum laufen Drehen auf der Stelle → Laufen zu einem vorgegebenen Punkt	Absolvieren eines Standardisierten Hindernisparcours → Zeit [s]
	Rhythmus	Erkennen unterschiedlicher Rhythmen der Musik Anpassen der Bewegungsgeschwindigkeit dem vorgegebenen Rhythmus der Musik Anpassen des Bewegungsrhythmus an den Partner/des Teams	Klatschen/Stampfen im Takt Akustische Vorgaben durch den Trainer Erst erlernen neuer Elemente, dann Erhöhung der Geschwindigkeit bis zum notwendigen Musikrhythmus	Seilspringen, Hütchenlauf, Koordinationsleiter	Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation
	Kopplung	Kopplung von Teilbewegungen zu einer Tanzbewegung → sukzessive & simultane Teilbewegungen werden künstlerisch zum Ausdruck gebracht	Methodische Übungsreihe zum Erlernen der einzelnen Elemente Bewusste Kopplung und Entkopplung von Arm- und Beinbewegungen bei Elementen		Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation
	Gleichgewicht	Statisch: den ganzen Körper im Gleichgewicht halten Dynamisch: dem Körper nach Bewegungen zurück ins Gleichgewicht bringen → beides gleichermaßen notwendig beim Wechsel Translation zu Rotation	Instabiler Untergrund: Relevés, Drehposition Raumpunkte zum Fixieren festlegen	Instabiler Untergrund: Kniebeugen, Einbeinstand, Augen schließen Balancieren auf einer umgedrehten Bank Aktive Störungen durch Partner/Trainer	Balanceübungen aus Schulmotoriktests

Ansprechpartnerin

Nadine Seidl - Bundestrainerin

Email: nadine.seidl@specialolympics.de

Mobil: +49 (0)179 - 149 83 71

Mehr Informationen über die Sportart, das Regelwerk, Veranstaltungen usw. sind [hier](#) zu finden.



Weitere Ressourcen & Trainingsinhalte sind [hier](#) auf der Webseite des Fachverbands zu finden.

