



7 meisterliche Übungen

+ 4 Erfolgsgeheimnisse
für dein Gardetraining

Gardesports Masterclass

Wie machen die das bloß?

In den letzten zehn Jahren als Trainerin einer Garde habe ich mich des Öfteren gefragt: Wie machen die das nur? Wie schaffen es diese super erfolgreichen Tänzer:innen und Garden, so fantastische Tänze auf die Bühne zu bringen? Was ist ihr Erfolgsgeheimnis?

Kennst du diese Fragen?

Dann wirst du in diesem Dokument endlich die Antworten finden. Denn ich habe sie gefragt: Die Top-Garden und Mariechen aus dem karnevalistischen Tanzsport (BDK). Und ich habe Antworten bekommen :)

Diese möchte ich in diesem Dokument mit dir teilen. Denn ich bin der festen Überzeugung:

Die Welt ist eine bessere, wenn wir uns gegenseitig unterstützen, Wissen weitergeben und voneinander lernen.

Auf den nächsten Seiten findest du die wichtigsten 7 Übungen von Deutschen Meisterinnen und Teilnehmerinnen der Deutschen Meisterschaft. Außerdem verraten sie dir exklusiv das Geheimnis hinter dem ganz großen Erfolg.

Viel Spaß beim Lesen, Lernen und Umsetzen.

Lisa 

Deine Lisa von keep-dancing.de



Überblick

Großenritter Carnevals Gemeinschaft (GCG)

- ▶ Erfolgsgeheimnis
- ▶ Meisterübung für die Beinführung

TK Rote Husaren Neuenkirchen

- ▶ Erfolgsgeheimnis
- ▶ Meisterübung für den Spagat
- ▶ Meisterübung für mehr Körperspannung

Kirsten Orth & Alizée Dornier

- ▶ Erfolgsgeheimnis
- ▶ Meisterübung für Beinschwünge
- ▶ Meisterübung für Drehungen

Tanzsportgarde Warden

- ▶ Erfolgsgeheimnis
- ▶ Meisterübung für den Glockensprung
- ▶ Meisterübung für Rückenbeweglichkeit



Großenritter Carnevals Gemeinschaft (GCG)



Die GCG Baunatal ist einer der ganz großen Namen im karnevalistischen Tanzsport des BDK. In 2019 konnten sich sowohl die Junioren als auch die Ü15 Garde den Titel “Deutscher Meister im Gardetanz” sichern. Doch bereits in der Vergangenheit hat der Verein viele Erfolge erzielen können.

21 Mal wurden die Aktiven der Großenritter CG Baunatal Deutsche Meister, 26 Mal Vizemeister und 14 Mal Dritte bei den Deutschen Meisterschaften. Woher kommt dieser Erfolg?



Das Erfolgsgeheimnis



„Es gibt keinen Zaubertrick“, so Trainerin Ann-Cathrin auf meine Frage nach dem Erfolgsgeheimnis. Doch wie wird man zum Deutschen Meister? Im Kern steckt das Geheimnis in **jahrelanger Arbeit, stetigem Reflektieren, Brainstormen, Anpassen und Verbessern**.

„Wir sind immer im Austausch miteinander und funktionieren nur gemeinsam als Team - sowohl unter den Trainerinnen als auch unter den Tänzer:innen“, so Ann-Cathrin weiter. **Das Team steht an erster Stelle**.

„Der Spaß darf nicht zu kurz kommen - mit der Brechstange kommt man nicht zum Erfolg“, ergänzt Trainerin Anika. Und wenn es ein Geheimnis für Erfolg gibt, dann ist es eine **nahezu 100%ige Trainingsbeteiligung**. Nur so wird man Deutscher Meister.



Meisterübung für die Beinführung



Die größte Herausforderung bei der Beinführung ist der Moment, wo diese gefangen werden muss. Daher sollte man dieses Fangen gezielt üben.

Wichtig: Vorher sollte die Technik und der Beinführung klar sein. Wie du die Technik erlernen und verfeinern kannst, lernst du von der GCG in der Gardesports Masterclass.

Um das Fangen zu trainieren, zähle vier Schläge vor. Dann wird mit einem Bein Schwung geholt und dieses gefangen. Springe für drei Zählzeiten und lasse das Bein wieder ab.

Schwinge nun das andere an - fange es für drei Zählzeiten und lasse es wieder ab. Dann zurück zum ersten Bein - und so weiter bis jede Seite acht Mal gefangen und für je drei Schläge gehalten wurde.

Dies ist gleichzeitig ein hervorragendes Konditionstraining.



Tanzkorps Rote Husaren Neuenkirchen



Im BDK ist der Verein aus der westfälischen Gemeinde schon lange ein großer Name. 13 Deutsche Meistertitel konnte der Verein seit 1986 sammeln.

In den Jahren 2015, 2016, 2017 und 2018 war die Ü15 Garde einsame Spitze und ertanzte sich vier Meistertitel in Folge. Auf der folgenden Seite verraten sie, worin für sie das Geheimnis ihres Erfolgs besteht.



Das Erfolgsgeheimnis



Für Trainerin Jana liegt das Geheimnis ganz klar im Team. „**Wir können nur erfolgreich sein, wenn alle an einem Strang ziehen**“. Und das lernen schon die kleinsten Mädels mit einem passenden Vergleich.

„Stellt euch einen **Korb voller saftig, roter Tomaten** vor. Es reicht schon eine Tomate, die faulig ist - schon wird der ganze Korb angesteckt und ungenießbar“, so Trainerin Jana. Genauso funktioniert das Prinzip aber auch im positiven Sinne.

Übertragen auf die Garde heißt das: Je mehr Mädels motiviert sind und im Training anpacken, desto **positiver ist der Effekt** auf die gesamte Gruppe.



Meisterübung für den Spagat



Für den Spagat ist es insbesondere wichtig, die Beine ausreichend zu erwärmen. Dafür eignen sich Übungen in Reihen besonders gut.

Nimm dir eine lange Bahn in der Halle oder draußen und variiere, wie du dich über die Bahn bewegst:

1. Komplett gestreckt auf Zehenspitzen gehen - Arme in der Luft
2. Komplett gestreckt auf Fersen gehen - Arme in der Luft
3. Je ein Knie abwechselnd hüpfend auf 90° ziehen - offener Winkel
4. Laufen und die Füße am Po anschlagen
5. Seitlich springen - In der Luft sind die Füße zusammen, bei der Landung/Absprung schulterbreit geöffnet
6. Komplett gestreckt mit beiden Füßen springen - Arme in der Luft
7. Komplett gestreckt möglichst hoch mit beiden Füßen springen - Arme in der Luft



Meisterübung für mehr Körperspannung



Körperspannung hält viel mehr mit einer bewussten Lenkung der eigenen Wahrnehmung zu tun, als man denkt.

Beginne das Training für mehr Körperspannung statt mit einer sportlichen, mit einer eher geistigen Übung.

1. Lege dich locker und entspannt auf den Boden und schließe die Augen. Spüre deinen Körper in dieser entspannten Haltung.
2. Spanne nun deinen Fuß ganz fest an, drücke ihn in den Boden - und lass wieder locker. Spüre nach: Wie hat sich die Spannung im Vergleich zur Entspannung angefühlt (warm, kalt, schwer, weich...)?
3. Wiederhole dies mit anderen Körperbereichen: Arme, Wirbelsäule, Po, Beine, Kopf...

Durch diese Übung lernen vor allem Kinder, wie sich bewusste Spannung im Vergleich zu unserer normalen Körperhaltung anfühlen soll..



Kirsten Orth und Alizée Dornier



Kirsten blickt auf eine erfolgreiche tänzerische Laufbahn im BDK zurück. Als Tänzerin bei der Mühlburger Carnevals Gesellschaft konnte sie diverse Titel bei süddeutschen und deutschen Meisterschaften sammeln. Sie war zudem eine erfolgreiche Paartänzerin und Solistin, erreichte 2014 und 2016 den deutschen Vizemeistertitel.

Alizée hat mit acht Jahren den Gardetanz für sich entdeckt, bereits ein Jahr später wurde sie Mariechen. 2019 hat sie sich erfolgreich für die Deutsche Meisterschaft in der Altersklasse Junioren qualifiziert. 2021 legte sie ihre Mariechenschuhe zur Seite, ist aber weiterhin im Schautanz aktiv.



Das Erfolgsgeheimnis



„Miss dich nicht zu sehr mit anderen und gib niemals auf“, so lautet das Erfolgsgeheimnis von Kirsten. Außerdem sollte jeder Erfolg, und sei er noch so klein, gefeiert werden.

Alizée ergänzt: „Bleib dran, auch wenn es mehrere Jahre dauert, ein Element zu trainieren. Das ist ganz normal.“ Ihr besonderer Geheimtipp: „Nutze deine persönlichen Stärken, um aus dem Tanz etwas besonderes zu machen“.

Außerdem gibt es einem ein gutes Gefühl, jede Trainingseinheit mit einem Erfolgserlebnis zu beenden. Das kann zum Beispiel auch „nur“ eine Kraftübung sein, welche man zum Abschluss noch einmal durchzieht. Und so das Training mit einem guten Gefühl verlässt.



Meisterübung für Beinwürfe



Beinwürfe sind als Schwierigkeit nicht zu unterschätzen. Erfordern sie doch ein extrem hohes Maß an Schnellkraft und Kraftausdauer. Und genau das, lässt sich trainieren - mit einer Abschluss-Sequenz im Training, die es in sich hat.

Hier geht es nicht um die Qualität der Ausführung, sondern um das pure Durchhalten und die Anzahl der Wiederholungen. Versuche doch zum Abschluss der nächsten Trainingseinheit einmal folgendes:

- 20 halbhohe seitliche Beinwürfe
- 20 hohe seitliche Beinwürfe
- 10 Beinführungen mit Zwischensprung
- 20 halbhohe und hohe gerade Beinwürfe im Wechsel
- 10 hohe seitliche Beinwürfe



Meisterübung für Drehungen



Bei Drehungen kommt es hauptsächlich auf die Balance an. Neben einer guten Spannung in der Körpermitte ist dafür besonders die Drehung des Kopfes entscheidend. Das sogenannte „Spoten“ bezeichnet eine Technik, bei welcher du versuchst, den Kopf möglichst lange auf einen Punkt zu halten. Und das auch während der Drehung.

Dein Blick fixiert also so lange wie möglich einen Punkt, bis es nicht mehr geht. Dann wird der Kopf blitzschnell umgedreht und fixiert diesen Punkt wieder. In der Drehbewegung ist der Kopf also das letzte Körperteil, welches in die Drehung geht und das erste, welches in der Endposition ankommt.

Und das kannst du üben. Stelle dich gerade hin und fixiere einen Punkt. Nun tippe mit deinen Füßen im Kreis, dreh dich also einmal um dich selbst. Versuche einen Punkt solange wie möglich zu fixieren - und dann ganz schnell wieder. Wiederhole das einige Male.



Tanzsportgarde Warden



Die Tanzsportgarde Warden hat sich kurz vor Beginn der Pandemie neu gegründet. Und schaffte es mit ihrer ersten Turnierteilnahme direkt auf Platz 2. Dabei ließen die Mädels Garden hinter sich zurück, welche schon auf einige Teilnahmen bei den Deutschen Meisterschaften zurückblicken können.

Dieser erste Erfolg kommt nicht von ungefähr, schließlich blicken die Trainerinnen auf viele Jahre Turniererfahrung und einige Titel zurück. Ins Leben gerufen wurde die Garde von Samira Pruß, welche es nach ihrer Zeit beim Tanzkorps Rote Husaren Neuenkirchen wieder in ihre alte Heimat verschlug.



Das Erfolgsgeheimnis



Wenn es ein Erfolgsgeheimnis der noch jungen Garde gibt, dann ist es der **Teamgeist und Zusammenhalt**. „Neben der Trainingsstruktur habe ich vor allem den Teamgeist aus Neuenkirchen mitgenommen und stelle diesen nun auch hier den Fokus“ so Trainerin Samira.

Das Team steht über allem - Erfolg kann sich nur einstellen, wenn alle Mitglieder der Mannschaft fest zusammen halten.

„Wir wollen für das Team auf die Bühne gehen und gemeinsam diese **besonderen Momente erleben**“, ergänzt Wiebke. Bei diesen Turnierauftritten merkt man, warum man das alles eigentlich macht. Daher sollte man diese besonders genießen.



Meisterübung für den Glockensprung



Sprungkraft kann man nie genug trainieren - noch besser, wenn man sie direkt anhand eines Elementes aus dem Gardetanz üben kann. Der Glockensprung eignet sich hier perfekt für ein Tabata-Training.

Stelle deinen Timer auf 40:20 Sekunden und führe die folgenden Übungen aus:

1. Abwechselnd hoch auf die Zehenspitzen auf dem rechten Bein - das linke ist leicht ausgestreckt / anschließend Seitenwechsel
2. Kleiner Hüpfer mit rechts - das linke Bein ist ausgestreckt / anschließend Seitenwechsel
3. Ziehe das rechte Bein auf 90° - und setze es wieder ab / anschließend Seitenwechsel
4. Führe eine Pendelbewegung wie beim Glockensprung aus
5. Mache Glockensprünge auf 8 Zählzeiten



Meisterübung für Rückenbeweglichkeit



Obwohl wir im Allgemeinen von einer Beweglichkeit im Rücken sprechen, so dreht es sich bei Brücke, Bogengang und Co. Doch viel mehr um eine Beweglichkeit der Schultern.

Mit der Brezel kannst du deine Schultern gesundheitsschonend trainieren. Lege dich dazu auf den Bauch, die Hände kommen über den Kopf. Lege deine Handflächen nun Überkreuz auf deine Schulterblätter.

Bitte nun eine Trainer:in oder Mittänzer:in, dich langsam an den Ellenbogen nach hinten zu ziehen. Damit deine Hüfte am Boden bleibt macht es Sinn, dass die Helfer:in diese stabilisiert.

Die Arme werden nun soweit nach hinten gezogen, bis du einen leichten Zug in den Schultern spürst. Halte die Position für ca. 10 Sekunden. Wiederhole die Übung dreimal.



Bereit für dein Meistentraining?

Ich hoffe, die Tipps haben dir genauso weitergeholfen wie mir. Doch mal ehrlich:

Wäre es nicht noch viel besser, wenn du direkt mit den Meisterinnen ins Training hüpfen könntest?

Genau das kannst du ab 21. September 2022! Denn dann öffnet die exklusive Gardesports Masterclass.

Hier erwarten dich 26 Trainingsvideos mit der GCG Baunatal, den TK Roten Husaren Neuenkirchen, Kirsten & Alizée, der Tanzsportgarde Warden - und mir :)

In der Masterclass lernst du hautnah und super praktisch von den Meisterinnen die besten Übungen für Spagat, Beinführung, Beinwürfe, Sprünge, Drehungen, Rückenbeweglichkeit und Körperspannung kennen. Und das alles ganz bequem von zuhause aus.

Da du bereits auf meiner Liste stehst, musst du nichts weiter machen. **Ich informiere dich am 21. September ganz bequem in deinem Postfach, wie du Zugriff auf die Masterclass erhältst.**

Bis dahin sage ich: Danke für dein Vertrauen und viel Erfolg in deinem weiteren Training.

Deine

Lisa 

Lisa von keep-dancing.de

