

In Balance

Euer Vorstand informiert

II / 2020

Ihr
fehlt
uns!

Wir Trainer
vermissen Euch!

Neu
im
Mitgliederbereich
Stargruppen und
Tanzklassen und
Veren Wechsel

Turnierplanung
at home – und
ein
Rundumblick

Ihr fehlt uns – ein Grußwort der Trainer

17. November 2020

Die Lage ist unverändert. Die Auswirkungen der nächsten Bund-Länder-Konferenz am 25.11.2020 müssen abgewartet werden – wir Trainer vermissen Euch...!

„Liebe Tänzerinnen und Tänzer,

Ihr fehlt uns! Und das Tanzen fehlt uns allen – dem Einen mehr der Sport, der Anderen die sozialen Kontakte und das Interagieren miteinander – das wissen wir als Trainer nur zu gut.

Sucht Euch zu Hause Eure Lieblingsmusik raus und los geht's. Nutzt die Zeit, Euch die Musik wirklich anzuhören. Ich, Dagmar, liebe insbesondere den Kontakt im Paar – das geht gerade nicht. Wenn ihr allerdings das Glück habt, mit eurem Tanzpartner zusammen zu leben, geht auch Kontakt auf aller kleinstem Raum. Es schult die Sensibilität: jeden Tag nur zehn Minuten „Kontakt“, z.B. in den „Cuban Rocks“ oder „Swivels“ kann Wunder bewirken.

Ich, Olli, liebe das Philosophieren über Technik. Das geht auch mit wenig Platz, Vieles läuft mental ab. Schaut Euch ergänzend von der Couch Tanzvideos an und holt Euch neue Impulse. Und dennoch müssen oder dürfen wir uns in diesen Zeiten alle etwas mehr auf uns selbst fokussieren. Körperspannung, Balancen, Musikalität, Technik – all das geht auch wunderbar zu Hause: beim Nudelkochen gerade auf einem Bein stehend, hoch auf Ballen und Absenken, Musik an und einen Takt die Nudelsoße rechtsrum rühren, einen Takt linksrum und am Ende der Phrase eine Doppelspin am Platz. Oder so ähnlich...

Bouncen geht auch super beim Kochen und mit einer Volta zum Salzstreuer. Nur die Sambarolle lasst lieber weg; die üben wir, wenn wir uns wiedersehen. Aber bei alledem vergesst eines nicht: das schönste Hobby der Welt lebt nicht nur vom sportlichen Aspekt, sondern vor allem von der Liebe zu Musik und Bewegung. Also nutzt die

Zeit und entdeckt neue Aspekte und eine neue Freude am Tanzen. Nutzt die Zeit, um vieles mental durchzugehen. Wir stehen Euch gerne jederzeit mit unserem Rat zur Seite. Habt keine Scheu, uns Nachrichten zu schicken. Wir melden uns. BESTIMMT. Wir freuen uns schon darauf, Euch mit neuen Impulsen, neuen Vorlieben und neuen Erkenntnissen hoffentlich bald wiederzusehen. Aber vor allem – haltet durch, bleibt solidarisch und bleibt gesund.“

Dagmar und Oliver

„Liebe Standardtänzer,

ich hoffe, es geht Euch allen gut und Ihr seid gesund! Nun sind wir schon wieder einige Zeit im Teillockdown und auch unser Training muss ruhen. Ich kann Euch nicht versprechen, dass es bald weitergeht, aber eines kann ich versprechen: Wenn wir wieder die Möglichkeit dazu haben, werden wir intensiv trainieren und uns auf die kommenden Turniere vorbereiten. Und die werden kommen... Bis dahin solltet Ihr Euch ein wenig fit halten und die Übungen, die wir besprochen haben, immer mal wieder durchgehen. Das wird Euch helfen, Posture und Körperkoordination aufrecht zu erhalten. Fühlt Euch gedrückt, wir werden uns bald wiedersehen, Euer Gert.“

Alle, die wir im und für den Verein Verantwortung tragen, wünschen Euch:

Bleibt gesund und passt auf Euch auf!

„In Balance“ – Neu im Mitgliederbereich

17. November 2020 – Von uns und für uns

Im Mitgliederbereich wurde die neue Kategorie „In Balance“ eingeführt. Was kann man erstmal dort finden?

„Die beste Methode, um Informationen zu bekommen, ist die, selbst welche zu geben.“ – Niccoló Macchiavelli.

Manches auf der Webseite und dahinter verändert sich. In unserem Mitgliederbereich wurde die neue Kategorie „In Balance“ eingeführt. Eher noch ein „Gruß aus der Küche“ denn ein Buffet, aber wir richten schonmal an und jeder kann und darf selbst entscheiden, was davon schmeckt... Schaut bei Gelegenheit einfach mal vorbei und jede Art von Anregungen zur „Buffeterweiterung“ bitte wie gewohnt in die „Küche“ unter Weiterentwicklung@tsc-balance.de.

Themenvideos

Karsten erreich(t)en verschiedene Fragen aus dem Bereich der TSO. Dabei wurde deutlich, dass diese Fragen im Grunde jeden von uns irgendwie betreffen – manche von uns vielleicht mehr oder weniger, manche noch nicht, oder schon nicht mehr. Im Ergebnis hat er sich entschlossen, diese Fragen nicht einzeln und schriftlich, sondern für alle in Form kurzer Themenvideos zu beleuchten. Neben dem „Hygiene-Audio“ findet Ihr dort ein erstes Video zur Fragestellung „Wie wechsel ich eigentlich meine Startklasse?“. Das Video „Wie melde ich

mich zu einem Turnier an?“ ist bereits fertig und kommt jetzt auch recht fix. In der „Produktion“ befinden sich derzeit die Videos zu den Fragestellungen „Wie steigt man eigentlich auf?“ und „Wie funktioniert denn dieses Majoridings-System?“... 😊 Wenn Ihr in diesen „Videoantworten“ fachliche Fehler gefunden, weitere Fragen oder Anregungen habt – dann immer her damit!

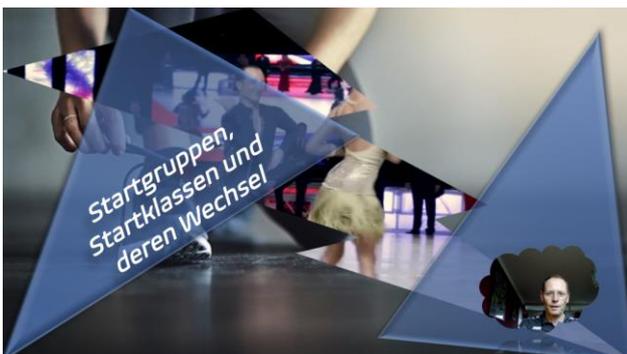
Aus Speicherplatz- und Konvertierungsgründen wechselt die Qualität ggf. zwischen 480p, HD und FullHD – „work in progress“. Man(n) konvertiert also weiter vor mich hin... 😊

Newsletter

Das nächste neue Produkt ist der Versuch, diesen eigenen kleinen „Newsletter“ mal auf die Beine zu stellen. Immer dann, wenn es etwas zu berichten gibt, drei bis fünf Themen und je maximal eine DinA4-Seite. Eigene Vorschläge oder (wenn wir es dann wieder dürfen) v.a. z.B. eigene Turnierberichte etc. sind herzlich willkommen. Karsten bastelt das Ganze dann zusammen und schwupps – alle haben was davon.

Ein Kochbuch als Weihnachtsgeschenk

Vereinsleben ist ja grad‘ nicht leicht... Karsten würde ja – quasi als kleines gegenseitiges Weihnachtsgeschenk „von uns für uns“ – ein vereinsinternes „digitales Kochbuch“ erstellen. Aktuell ist es eher noch eine „Wochenend-Rezeptesammlung“. Jene von Euch, die sich noch mit einem (irgendwie koch- und grundsätzlich essbaren 😊) Rezept daran beteiligen möchten, senden dieses bitte bis **spätestens** zum **27.11.2020** auch an Weiterentwicklung@tsc-balance.de.



Ein kleiner Rundumblick...

16. November 2020

Was tut sich neben dem Verantwortungsbereich eigentlich im Interessenbereich? Ein kleiner Blick nach vorn, oben, links und rechts...

Der generelle Wettkampfkalender 2021 ist schon eine ganze Weile online.

Die Termine für die Landesmeisterschaften Berlin/Brandenburg 2021 stehen fest.

Auch der Turnierkalender Berlin I / 2021 ist längst „draußen“.

... und aus der Eigenrecherche ergibt sich bereits eine **kleine Auswahl mancher Großturniere**. Vermutlich...:

- 27./28.02.21: SSWE Radebeul;
- 26.-28.03.21: Blaues Band der Spree (*nicht an Ostern und in der Max-Schmeling-Halle!*)
- 02.-05.04.21: Die Ostsee tanzt (*Ostern*)
- 07.-09.05.21: Hessen tanzt
- 19./20.06.21: Baltic Seniors
- 02.-04.07.21: Wuppertal danceComp
- 24./25.07.21: Bav. Dance Days Rosenheim
- 27.-29.08.21: Die Ostsee tanzt

Für uns „Seniors“ aus meiner Sicht für Ostern als Meet & Greet nur zu empfehlen, v.a. da das Band nun davor liegt (allerdings rechtzeitig um Unterkünfte kümmern!). Und dann ergeben sich gute Kombinationen wie unten dargestellt – manchmal – manchmal sogar in dieser Reihenfolge... 😊:



Die Beschlüsse des SAS I und II 2020 sind längst online.

Auf der Seite des **LSB** finden sich für daheim nach wie vor einige ganz hilfreiche Move-at-home-Videos.

Keine Trainingsanleitung (!), aber zwei ältere Querverweise aus dem „**Fitnessstraining im Tanzsport**“ mal als reine Anregung zu Arme hoch und Brust raus.

Das gute alte **Theraband**... – ... hilft übrigens auch! Da gibt's im Netz Plakate und Videos wie Sand am Meer... 😊

Für die D- und C-Klasse empfiehlt sich die „Funny Dance Compilation“ noch nicht zwingend, aber Aufmerksamkeit und Reaktion der Wertungsrichter sind gewiss... 😊 😊 😊

Überprüfung der Mitgliederdaten

Einige unserer Mitglieder haben zwischenzeitlich leider gekündigt, andere sind erfreulicherweise hinzugekommen. Bei der regelmäßigen Überprüfung der Mitgliederliste sind im Nachgang einige Anpassungsnotwendigkeiten deutlich geworden. Auch der Versand jüngster Mails führte zu einigen Fehlermeldungen der Nichtzustellbarkeit. Alle Mitglieder sind daher herzlich gebeten, Ihre aktuellen Adressen und Erreichbarkeiten (Tel / Mail) bei Gelegenheit nochmal an Dagmar zu senden. Vielen Dank dafür. Neben notwendiger Aktualität ist uns wichtig, Euch gerade jetzt im Bedarfsfall auch erreichen zu können. Die beste Nachvollziehbarkeit nützt nichts, wenn die Erreichbarkeit nicht sichergestellt ist.

Was andere alles so können – hilft mir...

15. November 2020

Motivation und Training in Zeiten „ohne Möglichkeiten“? –
leichter als gedacht! Ein ganz persönlicher
Erfahrungsbericht – von der Theorie zur Praxis ...

Meine Trainingsfläche hat exakt 2,024 m²...

... und „Hochflorparkett“. Das entspricht etwa 1/106 einer durchschnittlichen Turnier- oder 5,6 Waschmaschinenflächen. Wenn ich mich aufraffe und den Wohnzimmertisch zwischen Couch und Fernseher zur Seite räume, kann ich zumindest meine Yogamatte entlang LOD ausrichten. Meine „Spiegelwand“ hat 0,77 m², ist aber leider im Esszimmer. Weil ich´s Fleckerl zwar später will, aber derzeit weder kann noch darf, ist der Esstisch zu klein, um nüchtern auf ihm zu tanzen, doch ich schweife ab...

„Running Spin Turn“ und „Promenade to Counter Promenade Runs“ scheiden in der praktischen Variante irgendwie aus. Also den Kopf anmachen! Alternativen? Angeblich werden allein auf youtube jede Minute 400 Stunden Material von Menschen hochgeladen, die wenigstens glauben, etwas zu können und bereit sind, sich vor anderen selbstbewusst zu exhibitionieren. Klingt irgendwie auch nach Turniertanz. Und da es ja immer jemanden gibt, der mehr weiß oder etwas besser kann als ich selbst – im Tanzen ohnehin – muss da doch was zu finden sein. Und schwupps – da ist ein Trainingsvideo, sogar zwei!

Die – im Übrigen in einer riesigen Fabrikhalle – eher sommerlich bekleidete „Miss Pilates“ verdeutlicht mir im ersten Video auf meiner Matte zwar sehr eindrücklich, dass der Abstand zwischen Theorie und Praxis in der Theorie tatsächlich deutlich kleiner ist, als in der Praxis, nimmt mich mit ihrer angenehm weichen Stimme in den nächsten 30 Minuten aber doch ganz leicht mit in die Grundzüge von Beweglichkeit und Dehnbarkeit im Allgemeinen und Besonderen. Yep – macht ´n bisschen Aua.

Ich kann meine Füße zwar nicht berühren, aber sehen. Das definiert mich als hinreichend flexibel. Geschickt angeordnet, stoße ich mit den Armen nicht mal an *die* Couch, unter der der innere Schweinehund nach und nach bereits verschwindet. Im Video sind sie da gerade zu dritt: ein zweiter Trainer macht´s etwas leichter mit, eine dritter schwerer. Ich bin gar nicht allein, sondern wie im Studio in der Gruppe. Fühlt sich gut an!

Der muskelbepackte Jungbrunftbulle im zweiten Video verfolgt mit der sanften Intonation eines unterforderten Drill-Instructors und Muskeln an Stellen, da hab´ ich nicht mal Stellen, zwar ganz offensichtlich ein andres motivatorisches Konzept – trotzdem klappt das mit dem Therabandtraining. Das fröhliche Zwitschern eines kleinen Spatzen liegt bei den letzten beiden Liegestützen irgendwo zwischen An- und Auslachen. Und dann muss ich lachen: DEM zeig´ ich´s! Wunderbar, auch was für den Rücken getan, den Bauch, die Brust, die Haltung...

Zwei weinende Augen schauen blutunterlaufen unter der Couch hervor... Sich vor der „Plank“ zu drücken, ist ja auch immer nur die eine Ausrede entfernt, man käme nicht auf den Boden, weil der Bauch aufsetzt. Doch *den* Platz habe ich leider immer! Und 2 Minuten sind besser als nichts, die „5“ ist das Ziel – okay: die „3“ 😊

Insgesamt fast 85 Minuten Sport. Wenig? Viel? Egal! 85 Minuten bewegt, geschwitzt, Beweglichkeit und Kraft trainiert. Dopamin und Serotonin, JUHU! Gelohnt hat sich´s! Gut geht´s mir!

Was andere alles so wissen – hilft mir...

15. November 2020 – Von uns für uns

Motivation und Training in Zeiten „ohne Möglichkeiten“?

– leichter als gedacht! Fortsetzung eines Erfahrungsberichts – von der Praxis zu den Tipps...

Das ist eigentlich toll mit den „Videokursen“ aus dem „Netz“ – und so leicht. Ich bin einfach „in den ersten Kurs gegangen“, der mir gefallen *könnte*. Kein: „Das ist wohl nichts für mich!“. Einfach mitmachen! Im Fitnessstudio kann ich´s mir ja auch nicht aussuchen. Und wenn mir der „Kurs“ nicht gefallen hat, suche ich mir für´s nächste Mal einfach einen anderen. Und natürlich frage ich Freunde, was sie kennen und empfehlen können. Ist wie im echten Leben.

Für mich selbst bin ich doch in erster Linie selbst verantwortlich. So bleibe ich sonst auch und gerade jetzt in Bewegung: Kiste hoch, Klamotten an und GO! Wenn man das Leben nicht gestaltet, gestaltet einen das Leben! Und wenn es mir nicht gut geht, sind doch nicht „die da draußen“ Schuld – zumindest nicht alle... 😊 Und was machen wir noch – so ohne Platz und ohne „Training“...?

Im Paar versuchen wir beispielsweise, das, was wir da regelmäßig auf der Fläche zusammenstolpern, auch zu verstehen. Natürlich schauen wir uns im Netz auch Tanzvideos an, in denen etwas erklärt wird. Wir nennen das dann immer unsere „kostenlose Privatstunde“. Manches lässt sich auch auf kleinster Fläche wenigstens „andeuten“, um es zu begreifen. Und wir nehmen die Technikbücher her und „zerlegen“ einzelne Figuren manchmal in ihre Details. Was passiert da eigentlich genau? Und warum? Wir nennen das dann „Theorietraining“. Bei beidem gibt´s immer reichlich Anregungen und Aha-Effekte! Und wer hätte gedacht, dass wir Tanzdilettanten im WDSF Technique Book einen Fehler im Jive finden? Also mit Spaß was verstanden! Und natürlich reden wir mit Freunden darüber und teilen unsere

Informationen. Auch das fühlt sich gut an!

Natürlich fehlt uns unser Sport, Ziele für unsere nächsten Turniere, die Atmosphäre, auch das Adrenalin. Noch mehr jedoch fehlt uns die Gemeinschaft an sich! Die Gleichgesinnten und Freunde, mit denen wir trainieren, lachen und reisen – eben IHR! Wir sind aber auch „saufroh“, dass wir und genau Ihr derzeit gesund seid und fühlen mit jenen mit, die um uns herum gerade wirklich leiden. Es geht halt gerade nicht(s) und ich persönlich glaube: das wird noch dauern!

Ich bin davon überzeugt, dass es vor allem an mir selbst liegt, immer das Positive aus einschränkenden Situationen zu machen und zu schauen, „was geht“. Natürlich kann man immer auch jammern, alles – und häufig vollkommen zurecht – auch aus anderen Blickwinkeln sehen (muss man ja auch) und auch anders bewerten. Für mich ist es immer eine Frage der Fokussierung: je schwieriger vermeintliche oder tatsächliche Umstände, umso wichtiger, mich nicht von Negativinterpretationen leiten zu lassen, sondern immer auf Positives zu achten, das irgendwo in allen Situationen steckt. Der Vergleich „hinkt“ ein wenig, aber ein Bild, das mir seit Jahren gefällt, steckt in den „zwei mangelhaften Backsteinen“ von Ajahn Brahm in dem Buch „Die Kuh, die weinte“...

Ich sehne mich danach, endlich wieder als Paar im Raum zu stehen und trainerseitig zielgerichtet „zerlegt“ zu werden. Und ich freue mich tierisch darauf, Euch wiederzusehen. Und genau deshalb geht´s jetzt weg vom PC und auf die Matte. Jetzt mach´ ich was. und Vielleicht komme ich an die Füße ran... 😊 **Passt gut auf Euch und die Euren auf.** Euer Karsten

Was Profis alles so können... – hilft uns...

15. November 2020

Motivation und Training in Zeiten „ohne Möglichkeiten“?

– leichter als gedacht! Ergänzung eines Erfahrungsberichts – und einige Videotipps...

Was mache ich nur mit meinen Fragen...?

Ich bin tänzerisch bei Weitem noch nicht weit genug, um überhaupt einschätzen zu können, welche Fragen es überhaupt gibt, die ich stellen könnte. Bei jenen, die auftauchen, habe ich zwei Möglichkeiten: ich kann jemanden fragen, z.B. Olli oder Dagi (und muss es dann ja nur tun), oder versuchen, mir die Antwort auf unterschiedlichen Niveaus selbst zu erschließen. Persönlich mag ich den zweiten Weg lieber und frage erst dann, wenn ich so gar nicht mehr weiterkomme. Für alle, die es interessiert, baue ich hier als kleine Anregung vom Spielfeldrand mal einige Einsteiger-links zu unseren „kostenlosen Privatstunden“ und unseren „Theorietrainings“ ein. Manchmal finde ich auch Antworten auf Fragen, die ich noch gar nicht hatte. Vielleicht nützt es jemandem etwas. Und wie beim Buffet – man muss nicht alles essen, nur weil es da steht... Viel Spaß damit und tolle Ideen...!

Die [Learn at home-Videos der WDSF-Academy](#) sind zwar immer für dienstags, angekündigt, kommen tatsächlich dann aber doch eher nach und nach. Empfehlenswert sind z.B. die Videos zu „Samba-Whisk“ oder „Nine Couple-Positions“...

Beeindruckend finden wir die zahlreichen „**The Camp**“-Lectures. Vergleiche doch mal z.B., wie Ferruggia/Kohler die „nine Couple-Positions“ oben unter WDSF unterrichten und wie es [Di Gennaro 2016](#) im Camp tat.

Oder schaut Euch z.B. die Dirk Heidemann-Lectures (Latein) z.B. zu: „[Skills and Quality](#)“ oder „[Less is more](#)“ mal an. Und wer noch keine Idee hat, was „Mann“ in der Rumba noch so machen kann, warte mal bis zum Schluss des Videos – da wird einem schwindelig...

Aus den „nine Couple-Positions“ könnte man sich z.B. aus den (älteren) **Oliver Wessel-Therhorn-Lectures** (Standard) u.a. mal die [Promenade Position](#) näher anschauen, so, wie eben er sie beleuchtet.

Dann gibt es z.B. einige **WDSF Technique-Book-Videos**, mit Einzelerklärungen z.B. zum [Open Hip Twist in der Rumba](#) und hier z.B. zum Hip Design. Gut, das Buch dann daneben zu legen. Die Bücher gibt's übrigens für teuer Geld u.a. [hier](#).

Durchaus älter, aber **Corky Ballas** erklärt in seinem **Latin-ABC** über Stunden einzelne Figuren. Hilfreich v.a., wenn einem manchmal die Vorstellung fehlt, z.B. für den [Cha Cha Cha](#).

Geoffrey Hearn erklärt in seinen **Lectures** ebenfalls toll eine ganze Menge, z.B. zur [Samba](#)

Auf der Seite der **DancesportLife Academy** findet man eine Vielzahl toller **Lectures**, z.B. zum [Telespin im Tango von Steve Powell](#) oder zu [Body Action Principles](#) (Standard; [Gozzoli/Daniute](#)).

Und ganz interessant (manchmal aber allerdings auch schwer verständlich) sind z.B. die [WDSF Adjudicator Debriefs](#). Worauf haben Wertungsrichter auf höchstem Level eigentlich geachtet?

Da ist sicher für jeden was dabei und zwei, drei Klicks weiter auf jeden Fall ja auch näher am jeweils eigenen Bedarf.

Bei der Gelegenheit: eigene Tipps können gerne an [Weiterentwicklung@tsc-balance.de](mailto>Weiterentwicklung@tsc-balance.de), und dann baue ich sie hier ein!

Finanzen und der Werbeblock

16. November 2020

Bevor die Bestände an Albino-Kaviar und Dom Pérignon Rosé Vintage 2000 wieder plötzlich zur Neige gehen, muss man hin und wieder mal auf die Finanzen schauen...

Werbeartikel erfolgen kostenfrei „von uns und für uns“. Für den Inhalt ist auch nach der Umsetzung für den Newsletter ausschließlich der jeweilige Inhaber, Betreiber, etc. verantwortlich. Keinerlei Haftung durch TSC Balance Berlin e.V.

Änderung der Einzugsmodalitäten

Wir erinnern daran, dass die Mitgliedsbeiträge laut Beschluss der letzten Mitgliederversammlung ab dem 15.02.2021 nicht mehr monatlich, sondern quartalsweise eingezogen und die Einzüge durch Christian dementsprechend angepasst werden. Die bislang Überweisenden werden gebeten, Ihre Daueraufträge rechtzeitig entsprechend anzupassen.

Jahreslizenzen und ID-Karten

Das Jahr neigt sich dem Ende – wir erinnern an die Gültigkeit Eurer Jahreslizenzen und ID-Karten...



WERBUNG

focoloco
Das Fotostudio Berlin

Das Fotostudio „focoloco“ steht für **außergewöhnlich gute Bilder, ausgefallene Ideen und moderne Fotografie**. Wir planen Euer Shooting **gemeinsam** und setzen es nach Euren Wünschen, sowie meinen Ideen und Erfahrungen in meinem Studio um. Für **perfektes MakeUp & Hairstyling** arbeiten wir mit **professionellen Visagisten** zusammen.

Macht Euch oder Eurem Partner z.B. mit Portraits, Familienfotos, Bodyart- oder Bodyscape-Fotoshootings ein **wundervolles und unvergessliches Geschenk**. Erfreut Euch an **sinnlichen und ästhetischen Bildern**. Modern inszeniert, spontan eingefangen oder **detailverliebt**. Eure Sonja

Informiert Euch auf meiner Webseite:

<http://www.focoloco.de/>

**Beiträge und
Themen
immer
willkommen!**

Ihr habt eigene Turnierberichte oder Kurzbeiträge und die Fotos dazu? Feedback, Themenvorschläge? Dann immer her damit!

„In Balance“ wird in unregelmäßigen Abständen erstellt durch:
[Weiterentwicklung@tsc-balance.de](mailto>Weiterentwicklung@tsc-balance.de) und im Mitgliederbereich bereitgestellt.