

Mentales Training im Tanzsport

Boris Rohne | Madeleine Rohne | Michael Draksal

Leseprobe



Rohne, B., Rohne, M., & Draksal, M. (2008).
Mentales Training im Tanzsport.
Praxisratgeber für Trainer & Aktive.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-932908-67-5

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland

Grafik: Katja Krüger

Satz & Layout: Holm Klix

Umschlag-Foto: Richter-Lies

Fotos: Michael Draksal

Die Übungsblätter aus diesem Ratgeber dürfen nur für den privaten Eigenbedarf herauskopiert werden!
Wenn Sie Interesse an einer Nutzungslizenz haben, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

www.draksal-verlag.de

Die unerlaubte Verwendung von urheberrechtlich geschützten Texten ist kein Kavaliersdelikt, sondern eine Straftat!
Holen Sie sich die Lizenz, wenn Sie die Texte in Seminaren und Beratungen benutzen möchten.

Als Ergänzung erschienen



Sportsdiary Vol. 1 - Tanzsport (DVD)
Boris & Madeleine Rohne auf ihrem Weg zur 10-Tänze-Weltmeisterschaft

Die harte WM-Vorbereitung mit der Videocamera begleitet
Ein authentischer Blick hinter die Kulissen
inkl. Begleitheft

ISBN / EAN 9783932908811
überall im Buchhandel und in Videotheken erhältlich

www.wettkampfvorbereitung-shop.de

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung oder auszugsweise Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme, sowie für die Verwertung in Beratungen, Seminaren und Vorträgen.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesem Buch gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind.

An einigen Stellen werden Verweise zu Internetseiten gesetzt. Dieser Service soll als Ergänzung der dargestellten Ausführungen verstanden werden. Da sich die Inhalte jedoch dem Einfluss des Draksal Fachverlages entziehen, distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von diesen Seiten und weisen darauf hin, dass für die Inhalte von externen Internetseiten ausschließlich deren Betreiber verantwortlich sind.

Bei der Verwendung der Inhalte auf Fortbildungen, Beratungen und Seminaren ist auf dieses Buch hinzuweisen.

Inhalt

Zu diesem Buch	9
1. Mentales Training – Eine Einführung	10
2. Bewegungsfolgen schneller lernen & mental stabilisieren	13
2.1. Einführung	13
2.2. Vorübungen zum Visualisieren	14
2.3. Skript erstellen	17
2.4. Auswendig lernen und Vortrag halten	18
2.5. Knotenpunkte bilden	22
2.6. Bewegungsgefühle einarbeiten	23
2.7. Intensitäten bestimmen	24
2.8. Mentales Techniktraining	26
2.9. Messverfahren zur Erfolgskontrolle	27
2.10. Abruf im Turnier	28
2.11. Zusammenfassung	29
3. Die Leistungsentwicklung insgesamt beschleunigen	30
3.1. Big Seven	30
3.1.1 Kondition	32
3.1.2 Ernährung	43
3.1.3 Mentale Stärke	48
3.1.4 Technik	48
3.1.5 Taktik	49
3.1.6 Material	50
3.1.7 Umfeld	51
3.2. Die Motivation steigern: Abschiedsrede	52
3.3. Erfolgsmonitoring	54
3.4. Zeitmanagement & innerer Schweinehund	55
3.5. Konzentrierter Lifestyle	61
3.6. Die Bedeutung von Fehlern und Niederlagen	62
3.7. Zusammenfassung	64

4. Die Leistung besser im Turnier abrufen	65
4.1. Gewöhnung an den Turnierdruck	65
4.2. Die Flow-Pyramide	67
4.2.1 Körperwahrnehmung	68
4.2.2 Körpergefühl	72
4.2.3 Bewegungsgefühl	77
4.2.4 Flow	82
4.3. Mentale Stärke aufbauen	87
4.3.1 Prognose und Feedback	87
4.3.2 Meine Stärken	93
4.3.3 Handlungssicherheit	95
4.3.4 Plan B	96
4.3.5 Spezialfall: Black-Out	98
4.3.6 Transfer: In Prüfungen mental stark bleiben	99
4.3.7 Grenzen	99
4.4. Zusammenfassung	100
Literaturverzeichnis	102
Index	104

Zu diesem Buch

Mentaltraining zählt in vielen Sportarten längst zu den Standard-Verfahren! Jürgen Klinsmann bestand auf einen Mentaltrainer im Betreuerstab der Fußballnationalmannschaft und auch die deutsche Handballnationalmannschaft hat vor dem Gewinn der WM 2006 mit einem Mentaltrainer zusammengearbeitet. Im Tanzen fehlte bislang ein Ratgeber zum Mentaltraining, das sich an den Besonderheiten dieser Sportart (Stichwort »Sport vs. Kunst«) orientiert.

Mit diesem Handbuch wird die Lücke geschlossen!

Wir behandeln hier folgende Themen:

- wie man durch begleitende mentale Übungen seine Leistungsentwicklung deutlich beschleunigt,
- wie man sich im Training und vor allem im Turnier besser konzentriert,
- wie man durch mehr Selbstvertrauen und Bewegungsfreude ausdrucksstärker tanzt,
- wie man durch eine gesteigerte Körperwahrnehmung präziser tanzt,
- wie man Pausen effektiver nutzt und sich schneller wieder vom Training oder einer Runde erholt,
- wie man Mentaltraining so ins reguläre Training integriert, dass es wie selbstverständlich dazugehört.

Dieses Arbeitsbuch ist das Ergebnis zweier mentaler Weltmeisterschafts-Vorbereitungen: der 10-Tänze-WM der Professionals 2006 (Ukraine) und 2007 (Deutschland). In mehr als 500 Trainingseinheiten zum Mentaltraining haben wir gemeinsam die besten Verfahren und Methoden herausgefunden und können sie nun als wirklich **praxiserprobt** der Tanzwelt zugänglich machen!

Zielgruppe sind Turniertänzer ab 14 Jahre bis in den

Profibereich. Wir gehen speziell auf die Besonderheiten der 10-Tänze-Disziplin (Standard und Lateinamerikanische Tänze) ein, jedoch lassen sich die Übungen ohne weiteres auch auf Rock'n'Roll, Ballett und andere Tanzsport-Disziplinen übertragen.

Natürlich reicht es nicht, die Beschreibungen einmal durchzulesen. Auch wird es wenig bringen, die Übungen nur einmal auszuprobieren – Mentaltraining muss langfristig und regelmäßig durchgeführt werden. Und es gibt Schwierigkeiten, die nicht über ein Buch in den Griff zu bekommen sind, da ein Buch zwangsläufig immer verallgemeinern muss und somit nicht auf deine individuelle Situation eingehen kann.

Trotz dieser Grenzen denken wir, dass sich der Aufwand lohnt!

Denn letztlich zielt das Mentaltraining darauf ab, schneller voran zu kommen, somit häufiger Erfolgserlebnisse zu feiern und nichts motiviert bekanntlich mehr als Erfolg. Und noch ein Argument spricht dafür, das hier vorgestellte Mentaltraining wirklich über einen längeren Zeitraum ernsthaft durchzuziehen: Nur wenige werden vom Tanzen als Profis leben können. Und so gilt es, aus seinem Hobby einfach etwas mehr zu ziehen als nur Spaß und Selbstverwirklichung: Du kannst **persönlich wachsen**, indem du lernst, Prüfungssituationen, Stress, Druck und Konflikte erfolgreich zu meistern. Und das bringt dir letztlich auch in anderen Lebensbereichen etwas, sei es in der Schule, in der Ausbildung, im Studium und im Beruf.

Man muss nicht unbedingt Weltmeister werden, um zu erfahren, welche Faszination im Leistungssportlichen Turniertanz liegt. Diese Faszination, eine antrainierte Leistung vor Publikum zu präsentieren und dafür im Falle eines Sieges hohe Anerkennung zu erhalten – das ist ein Lifestyle mit intensiven Erlebnissen: von bitteren Niederlagen bis zu grandiosen Erfolgen... Wir wünschen dir viel Spaß auf diesem spannenden Weg!



Boris Rohne



Madeleine Rohne



**Michael Draksal
im August 2008**

1. Mentales Training – Eine Einführung

Frage: Hast du dir schon einmal vor einem Turnier irgendwelche Gedanken gemacht?

Bereits dieses »sich-Gedanken-Machen« ist schon mentales Training – nur halt sehr unsystematisch durchgeführt.

Worauf wirken Gedanken?

- 1 Technik: Es werden Bewegungsabläufe gedanklich durchgespielt und somit im Gedächtnis stabilisiert (»Kino im Kopf«). Leider oftmals die Fehler, anstatt mal seine besten Aktionen nach dem Turnier mental zu verstärken.
- 2 Physiologie: Gedanken bewirken Reaktionen im Körper, bei der Atmung, dem Muskeltonus, Zittern. Gedanken können dich verkrampfen oder entspannen lassen. Wichtig zur Förderung der Regeneration! Nach 20 Minuten Entspannung sind bereits 30% Laktat abgebaut.
- 3 Emotionen: Gedanken wirken auf Gefühle - und wir wissen, dass Gefühle wie Freude, Genuss, Lust am Leistungsvergleich usw. am ehesten Höchstleistung fördern. Ebenso will der richtige Umgang mit Niederlagen gelernt sein
→ Wut, Ärger, Enttäuschung: nicht schön reden, sondern damit umgehen können!
- 4 Motivation: Man kann sich über die eigenen Gedanken pushen und Leistungsreserven freisetzen – oder man kann sich gedanklich aufgeben und dadurch persönliche Bestleistungen verhindern
- 5 Erscheinungsbild & Charisma: Man sieht es jemandem an, wenn er sehr nervös ist. Und wir sind fasziniert von der Ausstrahlung einiger Tänzer. Wichtig für mentale Stärke im Turnier!
»Sieger zweifeln nicht – Zweifler siegen nicht!«

Was für Gedanken führen wohl unsichere und nervöse Tänzer?
Kannst du dich daran erinnern, was du denkst, wenn du im Turnier nervös wirst?

Was für Gedanken führen wohl mental starke Tänzer?
Kannst du dich daran erinnern, was du denkst, wenn im Turnier alles super läuft?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Champions im Wettkampf positive, optimistische, zuversichtliche, gewinnorientierte Gedanken führen (ohne sich selbst dabei etwas vorzumachen), während Verlierer bereits in Gedanken das eigene Versagen durchspielen.

Gedanken beeinflussen dein Verhalten, deine Stimmung, deine Leistung. Damit fängt mentales Training an. Durch ein systematisches Mentaltraining lernst du solche Gedanken zu führen, die deine Leistung fördern statt dich zu bremsen.

Manchmal ist es sogar hinderlich, überhaupt etwas zu denken: Wenn es richtig super läuft, dann denkt

man gar nicht mehr wirklich darüber nach, was man gerade macht. Man geht einfach in der Bewegung auf und alles scheint völlig mühelos und fast automatisch zu laufen. Diesen optimalen Leistungszustand kann man nicht erzwingen, aber man kann lernen, die richtigen Gedanken zu führen, um dadurch die eigene Leistung von der mentalen Seite her optimal zu unterstützen.

Die Wissenschaft, die sich intensiv mit dem Mentaltraining beschäftigt, ist die Sportpsychologie. Da wird zum Teil ein ganz erheblicher Aufwand betrieben, um zu gesicherten Aussagen zu kommen. Hier eine Übersicht...

Einige interessante Facts

- 1 Wer sein praktisches Training mit mentalem Training kombiniert, macht im Durchschnitt etwa 15% schnellere Trainingsfortschritte, als jemand der nur praktisch trainiert (Feltz & Landers, 1983).

Im Durchschnitt! Das heißt, es gibt auch Personen, die noch viel mehr von einem systematischen Mentaltraining profitieren. Zum Beispiel: Anfänger. Mentales Training beim Lernen einer neuen Bewegung ergab erstaunliche 200% Leistungssteigerung in nur einer Woche (Lejeune et al., 1994)! Die Studie war seriös durchgeführt: Eine Kontrollgruppe, die im gleichen Zeitraum die Technik nur praktisch trainierte (also ohne begleitendes Mentaltraining) verbesserte sich lediglich um ca. 35%.

Mentales Training für Chirurgen & Zahnmediziner: 15% bessere Operationsergebnisse (Immenroth 2003) – ein beunruhigendes Ergebnis...

- 2 Mentales Training erhöht die Toleranz gegenüber körperlicher Belastung um ca. 30% (Bund, 2004).

Wenn man sich nur vorstellt, ein Krafttraining durchzuführen, hat dies schon Auswirkungen auf die Kraftentwicklung. In der Studie von Yue (1990) lagen die Kraftzuwächse durch ein mentales Maximalkrafttraining nach 4 Wochen bei 22%! Allerdings im Anfängerbereich und mit kleinen Muskelgruppen. Dennoch ein erstaunlicher Befund, der z.B. bei verletzungsbedingten Trainingspausen relevant wird.

Mentales Training mit Bluthochdruck-Patienten: 10mmHg Senkung in 6 Monaten durch Mentaltraining (Hildesheimer Gesundheitstraining bei Prof. Unterberger / FH Göttingen)

- 3 Sportler, die von ihrer Leistung überzeugt sind, können diese besser zeigen, als Sportler, die an sich selbst zweifeln (Mahoney & Avener, 1977).

Der Einfluss der Stimmung auf die Leistung ist inzwischen in zahlreichen Studien nachgewiesen (Abele, 1995). Über die richtigen Gedanken kann man sich in eine positive Stimmung versetzen und eine positive Stimmung wirkt sich direkt auf die Leistung aus, z.B. bessere Konzentration, besseres Gedächtnis, bessere Entscheidungen, aber auch bessere Motorik!

Das heißt auf deutsch: Du tanzt besser mit der richtigen Stimmung. Diese Erkenntnis ist so bahnbrechend, dass man im Schwimmen bereits dazu übergegangen ist, das Wassergefühl mit zu den konditionellen Fähigkeiten zu zählen. Das Gefühl im Wasser steht heute gleichwertig auf einer Stufe mit Kraft und Ausdauer!

Es gibt keinen bedeutsamen Einfluss des Trainingsumfangs auf die Leistungsentwicklung (Emrich & Pitsch, 1998). Besser wird man also nicht durch mehr Training, sondern durch besseres Training (»Qualität vor Quantität«), was ein starkes Argument für ein begleitendes Mentaltraining ist: Reduziere deine Trainingsumfänge und steigere dafür die Effektivität deines Trainings durch mentale Übungen.

Übung macht den Meister? Eindeutig nein!
Nur gute Übung macht den Meister!

Wirkungsweise – Warum wirkt mentales Training?

Alle Bewegungen werden vom Kopf her gesteuert. Mentaltraining ist Kopftraining. Wer sein Tanztraining mental unterstützt, kommt im Durchschnitt 15% schneller voran als jemand, der nur auf der Fläche trainiert.

Doch was heißt eigentlich „schneller vorankommen“? Damit ist gemeint, dass deine gesamte tänzerische Leistung schneller ansteigt. Zur tänzerischen Leistung zählt ja noch viel mehr als nur die eigentlichen Bewegungsfolgen!

- Wie schaffst du es, das Training in deinen Alltag zu integrieren?
- Wie kannst du dich nach einem anstrengenden Training oder Turnier schneller wieder erholen?

Die Wirkungsweise

1. Motivationssteigerung

→ Dir ist viel klarer, was du eigentlich willst, du bist erholter und freust dich mehr auf das Training

2. Konzentrationssteigerung

→ Du lernst, wie du schneller von der Schule oder deinem Berufsalltag abschalten kannst, um dich nun voll auf das Training zu konzentrieren

3. Mentale Stärke

→ Du gewinnst Selbstvertrauen und bleibst souverän auch wenn der Druck hoch ist

In diesen Bereichen liegt letztlich der Mehrwert des Tanztrainings. Klar macht Tanzen Spaß und du willst als Turniertänzer den Erfolg. Aber irgendwann ist deine aktive Laufbahn vorbei und dann ist die entscheidende Frage: Was hat dir das Tanzen ganz persönlich gebracht?

Wer sein Tanzen bewusster angeht und durch mentale Übungen ergänzt, zieht aus dieser Zeit viel mehr als nur ein paar Urkunden und Pokale!

Zum Beispiel wie man sich ein Ziel setzt und darauf hinarbeitet (gern gesehen in der Wirtschaft), wie man mit Druck besser umgeht (auch für Prüfungen in der Schule und im Studium hilfreich), wie man Ausstrahlung und Charisma entwickelt und so persönlich durch den Tanzsport wächst.

- Wie musst du dich ernähren, um im Turnier persönliche Bestleistung zu fahren?

- Wie kannst du dich besser und länger im Training und im Turnier konzentrieren?

- Wie gehst du mit Druck und mit unerwarteten Situationen um?

Das sind alles Fragen, die zeigen, dass eine hohe tänzerische Leistung das Ergebnis zahlreicher Einzel-faktoren ist. Und für jeden Bereich gibt es eine ganze Reihe an effektiven Mentaltechniken, die diesen Leistungsaufbau insgesamt unterstützen.

In diesem Ratgeber soll es um die drei wichtigsten Bereiche aus dem Mentaltraining gehen:

- 1 Wie man durch Mentaltraining seine Bewegungsfolgen schneller erlernt, im Kopf stabilisiert und im Turnier besser abrufen kann (S. 13 - 29)
- 2 Wie man seine Leistungsentwicklung insgesamt beschleunigt (S. 30 - 64)
- 3 Wie man seine Leistung im Turnier besser abrufen kann (S. 65 - 100)

2. Bewegungsfolgen schneller lernen & mental stabilisieren

Die Choreografie muss so schnell wie möglich in den Kopf, damit wir uns mit Ausdruck und anderen Aspekten beschäftigen können. Die Folgen müssen im Bewegungsgedächtnis stabilisiert sein, so dass sie auch noch unter Druck sicher abgerufen werden können. In beiden Fällen hilft das mentale Techniktraining.

Aber es geht darüber hinaus noch um mehr: Beim mentalen Techniktraining musst du dich intensiv mit deinen tänzerischen Figuren auseinandersetzen. So intensiv hast du vielleicht noch nie über die Bewegungen nachgedacht. Das wird dir völlig neue Einsichten in dein Tanzen geben!

2.1. Einführung

In vielen technisch betonten Sportarten zählt das mentale Techniktraining bereits mit zu den Standardverfahren. Du kennst vielleicht das Bild von Bobfahrern, die mit geschlossenen Augen vor dem Rennen die Strecke nochmal mental durchspielen. So ein »Kino im Kopf« wirkt sich äußerst positiv auf die anschließende Leistung aus, **sofern man einiges beachtet!** Man kann nämlich beim mentalen Techniktraining auch sehr viel falsch machen. In der Sportpsychologie werden große Forschungsprogramme aufgelegt, um zu gesicherten Erkenntnissen zu kommen, denn natürlich profitieren vom mentalen Techniktraining nicht nur Sportler – auch der Chirurg, der die Wege des Skalpells vor der Operation mental durchspielt, der Pilot, der seine Notfallpläne genau kennen muss, ein Vorstandsvorsitzender und Politiker, der die Eckpunkte seiner Rede sicher beherrschen will, Sondereinsatz-Kommandos, die meist nur einen einzigen Versuch haben, der auf jeden Fall klappen muss oder der Schlaganfallpatient, der nach einem Schlaganfall das Laufen wieder erlernt, ... – alle profitieren vom mentalen Techniktraining und deshalb ist hierzu in den letzten Jahren enorm viel geforscht worden.

Die Grundlage des mentalen Techniktrainings ist der **Carpenter-Effekt**. Und der geht so:

Stell dich einmal mit dem Rücken ca. 10 cm vor eine Wand. Schließe deine Augen und stell dir intensiv vor, du würdest nach hinten fallen. Es kann nichts passieren, du stehst ja direkt vor einer Wand. Versuche es dir nur vorzustellen wie du fällst. Einfach ganz genussvoll nach hinten auf ein frisches Federbett fallen lassen.

Und schließlich kann man über eine verbesserte Technik auch mentale Stärke aufbauen, einfach weil du dich mit dem damit verbundenen Bewegungsgefühl viel sicherer fühlst:

- ein genaueres Bewegungsgefühl haben
- sich sicherer fühlen
- sich stärker fühlen
- mehr Selbstsicherheit ausstrahlen

Nicht zuletzt ist das mentale Tanzen im Gegensatz zum realen Tanzen natürlich immer und überall möglich: Wenn der Saal zugeschlossen ist, du es einfach nicht zum Training schaffst oder aufgrund einer Verletzung im Moment nicht trainieren kannst, tanze zumindest ein paar Runden mental – das wirkt!

Es ist nicht entscheidend, ob du tatsächlich an die Wand fällst. Ziel war es, ein Schwanken zu erreichen, also eine Gleichgewichtsstörung, die allein aufgrund der Vorstellung, nach hinten zu fallen, ausgelöst wurde. Das ist der Carpenter-Effekt:

Allein die Vorstellung einer Bewegung bewirkt eine Reaktion in den dazugehörigen Muskeln.

Ein hochinteressanter Aspekt des Carpenter-Effektes ist, dass man **sogar seine Kraft allein durch mentales Training steigern kann**. Die Studie dazu wurde von Yue (1990) als Doktorarbeit an der University of Iowa durchgeführt. 27 Versuchspersonen wurden auf drei Gruppen verteilt: Die erste Gruppe führte ein Maximalkrafttraining an Geräten durch. Die Personen der zweiten Gruppe sollten sich nur vorstellen, wie sie ihre Muskeln maximal anspannen, ohne jedoch dabei tatsächlich die Muskeln anzuspannen (mentales Maximalkrafttraining). Die dritte Gruppe war die Kontrollgruppe, die weder real noch mental trainierte. Nach 4 Wochen Training mit 5 Einheiten pro Woche stieg die Kraft in der normal trainierenden Gruppe wie erwartet um durchschnittlich ca. 30%. In der Gruppe, die gar nicht trainierte, blieb die Kraft in den vier Wochen wie erwartet unverändert. **Die Gruppe, die nur mental trainierte, hatte einen durchschnittlichen Kraftzuwachs von 22% (!)**

Allerdings muss man hierzu einschränkend sagen, dass diese Zuwächse nur im Anfängerbereich und mit kleinen Muskeln erreicht wurden. Aber dennoch ein erstaunlicher Befund, der z.B. bei verletzungsbedingten Trainingspausen relevant wird.

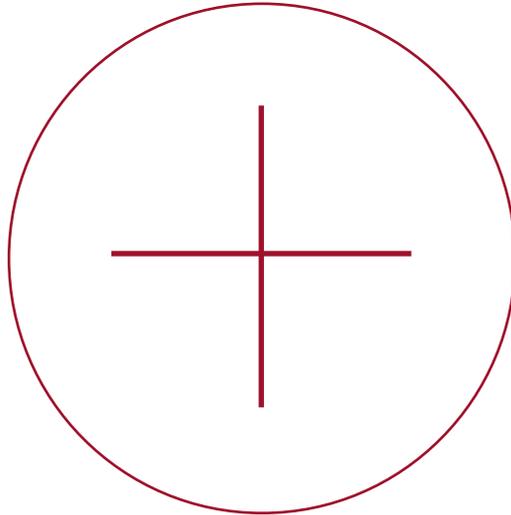
2.2. Vorübungen zum Visualisieren

1 Pendelübung

Übung

Die Pendelübung ist eine erste Vorübung zum mentalen Techniktraining: Befestige dazu einen Knopf oder eine Münze mit einem Loch in der Mitte an einem ca. 20 cm langen Bindfaden.

Stütz deinen Ellenbogen auf dem Tisch ab. Das Pendel hängt locker herunter und wird zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten. Zunächst zeigt das Pendel auf den Mittelpunkt der folgenden Abbildung:



Versuche jetzt allein durch die Vorstellung wie das Pendel vor- und zurückschwingt, dieses in Bewegung zu bringen. Nicht aktiv nachhelfen, sondern nur ganz intensiv vorstellen. Jetzt brems das Pendel ab und lass es von rechts nach links schwingen.

Als nächstes stell dir eine Drehung im Uhrzeigersinn vor und bring dadurch das Pendel in diese Drehung. Jetzt schließe einmal deine Augen und stell dir vor, wie sich das Pendel gegen den Uhrzeigersinn bewegt. Ganz intensiv vorstellen. Sobald das Pendel die Drehung erreicht hat: Augen öffnen – und du siehst, allein durch deine Vorstellungskraft wurden die entsprechenden Muskeln aktiviert, die das Pendel in die gewünschte Richtung bewegt haben.

Du siehst: Vorstellungen bewirken tatsächlich eine Reaktion in den Muskeln (Carpenter-Effekt).
Aber: Man muss sich dabei schon anstrengen - von alleine passiert nichts...

2 Blind

Für die nächste Übung verbinde dir einmal die Augen. Gewöhne dich an dieses Handicap.

Teil-1:

Es geht wieder darum, deine Vorstellungskraft zu verbessern: Nimm einmal deine Tanzschuhe wahr. Wie fühlen sie sich an? Kannst du sie vor deinem geistigen Auge sehen? Dein Job ist es nun, mit den verbundenen Augen deine Schuhe korrekt anzuziehen.

Teil-2:

Auch jetzt geht es um die Verbesserung deiner Vorstellungskraft. Stell dich an deine Startposition für die Rumba. Tanz einmal mit verbundenen Augen den Rumba-Grundschrift. Was siehst du? Was fühlst du?

Diese Übungen sollen dein Vorstellungsvermögen schulen. Versuche also vor deinem geistigen Auge die Dinge genau so zu sehen, als ob du die Augen geöffnet hättest

3 Foto

(Hinweis: Diese Übung ist auch hervorragend für die Wertungsrichter-Ausbildung geeignet)

Ort: Tanzsaal, andere Paare trainieren

Übung

Als nächstes besteht deine Aufgabe darin, ein Bild vor deinem geistigen Auge präzise zu sehen.



Schließe jetzt deine Augen. Atme ruhig und tief ein und aus. Stell dir intensiv vor, deine Augen wären die Linsen eines Fotoapparates. Auf ein Kommando öffnest du sie für 1 Sekunde und schaust dabei auf die Fläche. Dann die Augen sofort wieder schließen. Du schießt quasi ein Foto von der Szene.

Beschreib dann mit geschlossenen Augen, was du vor deinem geistigen Auge siehst: Wo befinden sich die anderen Tänzer? Welche Farbe hat das Oberteil von Stefan? Wie viele Paare sind auf der Fläche? Es ist nicht schlimm, wenn du Fehler machst, du darfst danach noch ein weiteres Foto von dieser Ansicht schießen.

Hast du alles verstanden?

OK, dann öffne jetzt deine Augen für 1 Sekunde! Und wieder schließen. Dreh dich mit dem Rücken zur Fläche und beschreib, was du siehst.

Übungshinweise:

- nach möglichst vielen Details fragen
- nach Farben fragen
- Situation verändern
- Situation vereinfachen: nur auf den Boden schauen (Details auf dem Parkett wahrnehmen)
- möglichst schnell die wahrgenommene Situation vor dem geistigen Auge reproduzieren

4 Original und Kopie

(Hinweis: hervorragend für die Trainer-Ausbildung geeignet)

Ein Tänzer oder ein Tanzpaar begeben sich in eine ungewöhnliche/komplizierte Ausgangsposition, z.B. sitzend mit seitlich ausgestreckten Armen, den Kopf nach rechts geneigt, usw.

Sie sind »das Original« und können nur von einem oder zwei anderen Tänzern (den »Beobachtern«) gesehen werden, d.h. das Original befindet sich hinter einer aufgestellten Matte oder Trennwand.

Nun beschreiben die Beobachter dem Rest der Gruppe, was sie sehen. Diese versucht die Beschreibung der Beobachter zu imitieren. Natürlich kann die Nachahmer-Gruppe das Original nicht sehen, sondern muss sich vollkommen **auf die Beschreibung der Beobachter** verlassen.

Nach einer Weile wird die Trennwand beiseite ge-

schoben und das Original mit der Kopie verglichen.

→ Der Aha-Effekt ist genial!

→ Die Beobachter lernen dabei, genau hinzuschauen und das Gesehene präzise in Worte zu fassen.

→ Die Tänzer, die nachahmen, lernen, dass globale und ungenaue Anweisungen zu Fehler führen.

Diese Übung ist eine hervorragende Einstiegsübung in das mentale Techniktraining, denn sie schult die präzise Wahrnehmung und die Verbalisierungsfähigkeit.

5 Fernsteuerung

Jetzt wird es etwas sportartspezifischer. Ein Tänzer oder ein Tanzpaar spielt den »Roboter«, der von einem anderen Tänzer ferngesteuert wird. Das Problem dabei: Der Roboter ist dumm und hat keine Ahnung vom Tanzen. Er muss erst noch auf die perfekte Bewegung programmiert werden. Der Lernende ist dabei der Programmierer, also der Tänzer, der dem anderen sagt, wie er sich zu bewegen hat.

Lernziel: Der Tänzer, der den Roboter programmiert, soll merken, dass globale Aussagen zu Verwirrungen und zu völlig falschen Bewegungen führen

- Nimm deinen Arm nach hinten

→ Wann genau? Wie weit? Wie schnell?

- Dann machst du die Arme fest

→ Hä? Wie geht das? Was genau soll dabei passieren?

- Jetzt holst du aus

→ Wie weit denn? Wie schnell? In welchem Bogen?

- Körperspannung aufbauen

→ Ja wie denn genau?

→ Die Wortwahl soll präzisiert werden und mit dieser Übung kann man das sehr schnell erreichen.

Wichtig dabei ist, dass sich der Roboter wirklich dumm stellt, d.h. wortwörtlich genau das macht, bzw. nicht macht, was er gesagt bekommt. Instruktion für den Roboter: Stell dich wirklich bewusst dumm und führe nur exakte Anweisungen aus. Wenn die Anweisung nicht exakt und präzise formuliert ist, mach ruhig bewusst falsche Bewegungen, damit der Programmierer lernt, alles ganz genau zu beschreiben.

Nachdem ein gewisses sprachliches Niveau erreicht wurde, wechseln die beiden.

Schwierigkeitssteigerung:

- der Roboter hat eine Augenbinde auf und kann nichts sehen

- der Programmierer erklärt dem Roboter eine bestimmte Position, sieht ihn aber erst am Ende seiner Beschreibung (Rücken zudrehen, Augen zu)

- unter Zeitdruck beschreiben und zwar so, dass die Bewegung möglichst nahe an das Originaltempo heranreicht

2.3. Skript erstellen



Nach den ganzen Vorübungen kann schließlich das mentale Techniktraining angegangen werden. Die Grundlage hierfür bildet ein Skript. Das ist eine Bewegungsbeschreibung der Technik um die es geht (eine einzelne Figur). Schreibe genau auf, was du z.B. bei der halben Rechtsdrehung im Langsamen Walzer machst. Alles in der Gegenwart, positive Formulierungen und aus der ich-Perspektive, z.B.:
Ich stehe auf dem linken Fuß und warte darauf, dass die Dame an mich herantritt.



Wichtig ist, dass jeder sein eigenes Skript erstellt – keinesfalls Formulierungen vorgeben!

Dieser Vorgang kann locker 60 Minuten Zeit in Anspruch nehmen, je nachdem wie viel man beschreibt und wie genau man arbeitet. Geh nicht zu schnell zum nächsten Punkt! So intensiv wie jetzt hast du

vielleicht noch nie über deine Bewegungen nachgedacht. Allein das kann schon gewisse Lerneffekte auslösen!

Anschließend führst du die Bewegung ein paar mal real durch. Dabei wirst du auf Video aufgenommen.



Im nächsten Schritt schaust du dir das Video in Zeitlupe an und vergleichst mit dem zuvor formulierten Skript. Du siehst, wie ungenau du beschrieben hast. Das ist in der Regel immer so! Jetzt beginnt ein **Optimierungsprozess**, bei dem die fehlerhaften Stellen aus dem Skript korrigiert, ergänzt und verfeinert

werden. Und zwar auf Grundlage des Videos, also deines aktuellen Leistungsniveaus. Keine unrealistischen Techniken formulieren, z.B. wie der amtierende Weltmeister tanzt, sondern realistisch, dein Niveau, kontrolliert über das vorliegende Video.

Das heißt, das Skript ist zunächst nur eine Arbeitsversion, an der jetzt noch weiter herumgebastelt wird.

Achtung!

Auf diesen Optimierungsprozess kommt es an!
Das ist das Entscheidende!



Die Optimierung kann durchaus einige Wochen Zeit in Anspruch nehmen!

Am Ende liegt dein Tanz in einer seitenlangen Beschreibung vor. Jede Einzelheit ist präzise beschrieben. Alles aus der ich-Perspektive mit allen Details was du wann genau machst. Alles in deiner ganz persönlichen Sprache mit deinen Wörtern. Wenn du das Skript mit einem gelungenen Versuch auf Video vergleichst, stimmt alles hundertprozentig überein.



2.4. Auswendig lernen und Vortrag halten

Erst jetzt können wir mit den nächsten Übungen weitermachen. Jeder Tänzer soll einen freien Vortrag über seine Technik vor der Gruppe halten. Dazu soll jeder sein Skript möglichst auswendig lernen und dann auf Kommando vor der Gruppe präsentieren (wie im Turnier zählt nur ein einziger Versuch).

Auch diese Übung wird mehrmals ins reguläre Training eingebaut, mit steigendem Schwierigkeitsgrad, z.B. den Vortrag nach einer Vorbelastung halten, während des Vortrages von anderen dabei gestört werden, den Vortrag blind halten, auf dem Wackelbrett den Vortrag halten, usw.



Achtung!

Während dieser Zeit, wo das Skript erstellt wird, dann verfeinert wird und du schließlich den Vortrag hältst, werden gewohnte Bewegungsautomatismen im Gedächtnis aufgebrochen und es kommt zu Umstrukturierungsprozessen. Als Folge davon kann es sein, dass sich die Technik erstmal verschlechtert! Bitte beachte dies von der Periodisierung her und beginne nicht direkt vor einer Meisterschaft damit. Empfohlen: noch mindestens 8 Wochen Zeit bis zum wichtigen Turnier.

Beispiel

Ein Skript für die Aufstellung und den ersten Takt im Langsamen Walzer

Wichtig! Es handelt sich hierbei nur um ein Beispiel zur Verdeutlichung. In der Praxis sieht es so aus, dass jeder Tänzer sein eigenes Skript formulieren und optimieren muss!

Aus der ersten Version...



Skript: Ausgangsposition: stehe auf Tanzfläche, Dame steht vor mir, habe sie da platziert wo ich gern anfangen würde, Musik beginnt zu spielen, habe sie aufgenommen

- ~~ich habe meine~~ ^{Vorhollicke} Körperposition auf, alle Körperteile übereinander, strecke mich
- gehe auf meine li. Bein & strecke ihr meine li. Hand entgegen (Pos. 1)
- vorher nehme ich mit ihr Stülkontakt auf (1. Kontakt)
- verharr kurzzeitig in Pos. 1. bis sie auf mich zu kommt & mit ihrer re. Hand gibt (2. Kontakt)
- schließe meine re. Fuß z. linke, in dem Moment ist sie so weit auf mich zu gekommen d. wir Körperkontakt haben (re. an re. Körperseite) → 3. Kontakt
- ich platziere meine re. Hand auf ihre li. Schulterblatt (4. Kontakt)
- ~~sie~~ ich warte bis sie ihre li. Hand auf meine re. Oberarm platziert &
- ~~sie~~ ich verstarke den meine Körperbau in ^{weitere} Körpermitte zu ihr & ich nehme sie mit we ich mich auf meine li. Fuß bewege
- ~~auf~~ ich konzentriere mich auf ~~schlagen~~ die Musik auf Schlag 4 gehe ich gehtwärts u. re. auf meine re. Fuß & setze bei Schlag 6 in li. Fuß d. Vorberätgs-schritt z. loslassen

Körperaufbau bevor ich Fläche betrete.

- alle Glieder übereinander, strecke mich
- kurze Faust, langer Rücken
- aktive Bauchmuskulatur & Beckenmusk., Kopf hoch

Blick auf das Original-Skript. Auch wenn die Schrift z. T. schwer lesbar ist, soll es nur veranschaulichen, dass diese erste Version noch lange nicht optimal ist.

Mentales Training im Tanzsport

Boris Rohne | Madeleine Rohne | Michael Draksal

Das Praxishandbuch

Dieses Trainingsbuch ist das Ergebnis zweier Weltmeisterschaftsvorbereitungen in der 10-Tänze-Disziplin. In über 500 Trainingseinheiten zur mentalen Turniervorbereitung haben wir die besten Übungen gefunden für:

- eine schnellere Leistungsentwicklung
- eine bessere Technik
- mehr Ausstrahlung und Charisma
- mehr Selbstvertrauen und Tanzfreude

Empfohlen für leistungsorientierte Tänzerinnen und Tänzer ab 14 Jahre.
Insbesondere für Standard- und lateinamerikanischen Tanz.

ISBN 978-3-932908-67-5



1. Auflage · 19,90 €
© 2008 Draksal Fachverlag, Leipzig
www.draksal-verlag.de