

## Training der technischen, koordinativen und konditionellen tänzerischen Fähigkeiten

### **Das WIESBADENER MODELL**

#### Rahmentrainingsplan

Im freien (technisch-koordinativen) Tanzsporttraining ist unter anderem die Herz-Kreislaufbelastung zu niedrig, um einen positiven Gewinn im Konditionsbereich zu erzielen.

Es ist daher von Vorteil, dieses intervallartige Training 1 - 2x in der Woche durchzuführen.

Zwischen den technisch-koordinativen Ausarbeitungen der einzelnen Tänze, liegt immer ein Teil mit hoher Intensität, sodass es

- 1.) nicht zum Auskühlen kommt, und
- 2.) Reize im Körper gesetzt werden, sodass eine positive Anpassung zu erwarten ist

In der Aufwärmphase wird das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt, die Muskelgruppen gedehnt (ca. 10 sec halten). Alleine eintanzen, mit Partner in Übungshaltung Basisteile eintanzen. Die Einstellung muss hervorgehoben werden, damit das anschließende Training auch gelingen kann.

Nach dieser belastungsintensiven Trainingseinheit muss der Körper die Möglichkeit der Regeneration bekommen.

Leichtes Auslaufen, leichtes „Figurendurchsteigen“ und Stretching (der Muskeltonus muss wieder reduziert werden, d.h. ca. 30sec Dehnung halten) darf nicht fehlen.

## STANDARD

30 min. Aufwärmen: Einlaufen, Stretching, Eintanzen, Einstellung

Variante A	Variante B
15 Minuten <b>Langsamer Walzer</b> <b>2 Minuten QU</b>	18 Minuten <b>Langsamer Walzer</b> <b>2 Minuten QU</b>
12 Minuten <b>Tango</b> <b>2 Minuten QU</b>	18 Minuten <b>Tango</b> <b>2 Minuten QU</b>
8 Minuten <b>Wiener Walzer</b> <b>2 Minuten QU</b>	10 Minuten <b>Wiener Walzer</b> <b>2 Minuten QU</b>
12 Minuten <b>Slow Foxtrott</b>	18 Minuten <b>Slow Foxtrott</b>
12 Minuten <b>Quickstep</b> <b>10 Minuten Endrunde</b>	18 Minuten <b>Quickstep</b> <b>2 Minuten LW</b>
15 Minuten Tänze nach Vereinbarung	
<b>Cool Down</b>	

## LATEIN

30 min. Aufwärmen: Einlaufen, Stretching, Eintanzen, Einstellung

Variante A	Variante B
15 Minuten <b>Rumba</b> <b>2 Minuten Jive</b>	16 Minuten <b>Rumba</b> <b>2 Minuten Jive</b>
12 Minuten <b>Cha Cha</b> <b>2 Minuten Jive</b>	16 Minuten <b>Cha Cha</b> <b>2 Minuten Jive</b>
12 Minuten <b>Samba</b> <b>2 Minuten Jive</b>	16 Minuten <b>Samba</b> <b>2 Minuten Jive</b>
12 Minuten <b>Paso Doble</b> <b>2 Minuten Jive</b>	16 Minuten <b>Paso Doble</b> <b>2 Minuten Jive</b>
12 Minuten <b>Jive</b> <b>10 Minuten Endrunde</b>	16 Minuten <b>Jive</b> <b>2 Minuten Rumba</b>
10 Minuten Tänze nach Vereinbarung	
<b>Cool Down</b>	

## Variante zum Beginnen – Standard/Latein

10 min. Aufwärmen: Einlaufen, Stretching, Eintanzen, Einstellung

	Variante A		Variante B
<b>7 min.</b>	Langsamer Walzer / <b>Rumba</b>	<b>7 min.</b>	Langsamer Walzer / <b>Rumba</b>
<b>1 min.</b>	<i>Quickstep / Jive</i>	<b>1 min.</b>	<i>Quickstep / Jive</i>
<b>7 min.</b>	Tango / <b>Cha Cha</b>	<b>7 min.</b>	Tango / <b>Cha Cha</b>
<b>1 min.</b>	<i>Quickstep / Jive</i>	<b>1 min.</b>	<i>Quickstep / Jive</i>
<b>5 min.</b>	Wiener Walzer / <b>Samba</b>	<b>5min.</b>	Wiener Walzer / <b>Samba</b>
<b>1 min.</b>	<i>Quickstep / Jive</i>	<b>1 min.</b>	<i>Quickstep / Jive</i>
<b>7 min.</b>	Slow Foxtrott / <b>Paso Doble</b>	<b>7 min.</b>	Slow Foxtrott / Paso Doble
<b>1 min.</b>	<b>Jive</b>	<b>1 min</b>	<b>Jive</b>
<b>7 min.</b>	Quickstep / <b>Jive</b>	<b>7 min.</b>	Quickstep / <b>Jive</b>
<b>6 min.</b>	<i>Endrunde (1 min/Tanz)</i>	<b>2 min.</b>	Langsamer Walzer / <b>Rumba</b>
<b>10 min.</b>	Tänze nach Vereinbarung		
<b>Cool Down</b>			