

Jugendworkshop neu



Ein etwas anderer Trainingsablauf wurde ausprobiert.

Dingolfing. Die Jugendabteilung der Sparte Standard/Latein des Tanzsportclubs Rot-Weiß Casino wagte am vergangenen Samstag zusammen mit ihrem Trainer Maxim Kube ein Experiment. Die Teilnehmer fanden sich morgens um 10 Uhr zu einen etwas anderen Training zusammen. Der Unterschied zum gewöhnlichen Training lag in der Dauer und dem Inhalt. Normale Übungseinheiten liegen zwischen einer und zwei Stunden, jetzt wurden drei bis vier Stunden, je nach Kondition und Übungsverlauf, angesetzt. Außerdem konzentrierte man sich beim Workshop ausschließlich auf einen der zehn Tänze. Der Schwerpunkt lag dabei auf Technik. Dieses kompakte Training ermöglicht eine sofortige, intensive Verfestigung des Gelernten, weil die Inhalte sofort in die Praxis umgesetzt und ausreichend wiederholt werden. Beim herkömmlichen Training muss der Teilnehmer ei-

genständig zusätzliche Trainingszeit aufwenden, um Neues zu festigen. Für diesen ersten Probeworkshop wurde der Langsame Walzer ausgewählt. Da die Basisschritte bei allen Teilnehmern bereits bekannt waren, wurde nur kurz aufgefrischt. Dann ging es sofort ans Eingemachte! Alle waren hoch konzentriert und hingen ihrem Trainer Maxim an den Lippen, nein, besser an den Füßen. Als Motivation gab es lobende Worte und einige kurze Verschnaufpausen. Die Schweißperlen standen so manchem auf der Stirn, aber trotzdem kam der Spaß nicht zu kurz. Gegen Ende konnte auch ein ungeschultes Auge die deutliche Steigerung der Paare erkennen. Genau das war das Ziel dieses Kompakttrainings. Einen gewissen Stolz auf die erbrachten Leistungen konnten die Mädels und Jungs nicht verbergen und nach dem letzten gemeinsamen Tanz pflanzten sie gleich die nächsten Termine.