

ANTON NOVAK

**WAS ICH NOCH
SAGEN WILL!**

TANZSPORTERKLÄRUNGEN
EINMAL ANDERS

Verlag Buchschmiede

TANZSPORT EINMAL OHNE SCHRITTERKLÄRUNGEN UND FIGUREN

Es gibt hervorragende Technik-Bücher, denen ich nicht Konkurrenz machen will (und kann).

Aber es gibt aus meiner Erfahrung von über 40 Jahren Tanzsport, Trainerstunden und einem wissenschaftlichen Hintergrund von der Technischen Universität Wien einige Erkenntnisse, Begründungen, Erklärungen oder Prinzipien, die ich (wir) in keiner Trainerstunde so gehört haben. Deswegen will ich das einmal sagen!



ANTON NOVAK

wollte schon immer die persönlichen Erkenntnisse im Tanzsport mit dem wissenschaftlichen Hintergrund der Mechanik in Einklang bringen und dafür war im Corona-Jahr endlich einmal Zeit. Deswegen muss man dem Virus aber nicht dankbar sein!



PETER PFLUGER

ist ein genialer Partner in Analyse und Umsetzung im Tanzsport und der engagierteste Trainer, den wir je hatten. In Motivierung und Coaching ist er unübertroffen! Ich danke ihm für das sorgfältige und fachkundige Durcharbeiten der Texte und Ideen.



VASILY KIRIN & EKATERINA PROZOROVA

haben zugestimmt, dass Fotos von ihrem traumhaften Tanzen als Basis für die Erläuterungen in diesem Buch verwendet werden.



WOLFGANG KALNY

hat die hervorragenden Fotos von Vasily und Ekaterina gemacht und zur Verfügung gestellt



SUSANNA NOVAK

hat mehr als 40 Jahre diese Tanzsporterkenntnisse mitgetragen und hat die Texte auch inhaltlich und sprachlich kontrollgelesen. Dabei war sie eine wirkliche Bereicherung und Ergänzung für mich.

IMPRESSUM

ISBN: 978-3-99125-643-4, © 2021 Anton NOVAK (Organisationsverein Tanzsport) | © Fotos: Wolfgang KALNY
Satz: Druckservice Peter Czermak Ges.m.b.H.; Lektorat / Korrektorat: Susanna NOVAK | Weitere Mitwirkende: Peter PFLUGER, Vasilii KIRIN & Ekaterina PROZOROVA | Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien, www.buchschmiede.at.
Printed in Austria.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

WAS ICH NOCH SAGEN WILL!

Tanzsporterklärungen und viele Begriffe die oftmals locker umgangssprachlich in den Mund genommen werden, haben in der Mechanik eine sehr genaue, präzise Deutung und Bedeutung.

Wer sagt, dass man das nicht im Tanzsport verwenden kann und damit recht klare, generell verwendbare Grundsätze bekommt?

Damit es nicht zu trocken und pseudowissenschaftlich wird, werden Ingredienzien einer langen, erfreulichen Tanzsportkarriere dazugemischt. Nicht jedem kann das helfen, aber schaden kann es sicher nicht!

Da meine Tanzkarriere aber fast ausschließlich den Standardtänzen gewidmet war, kann ich nur dafür garantieren, dass sich meine Erkenntnisse vornehmlich dort wiederfinden.

Es würde mich aber freuen, wenn mir ein/e Sachkundige/r eine „Lateinversion“ dieses Buches aufzeigen könnte.

Anton Novak

INHALT

* 5	VORWORT
* 7	SOHLEN
* 10	REIBUNG
* 14	TRIBOMETER
* 17	SCHRITT
* 20	BEINWIRBEL
* 22	QUICK
* 25	DRIVE
* 31	ENERGIEKONSTANZ
* 33	SCHWERPUNKTSLINIE
* 37	KONTAKTZONEN
* 41	POSEN
* 44	DER UND DIE
* 46	DIALOG
* 51	HAPPY
* 56	INTERNATIONAL
* 62	KURZANLEITUNGEN
* 64	JUST CALL US VASILY AND KATI
* 66	DANKSAGUNG



Üblicherweise werden Fotos für Tanzbücher im Studio gemacht, damit möglichst deutlich zu sehen ist, was beschrieben wird. Wir haben das bewusst anders gemacht: alle Fotos sind direkt aus dem Turniergeschehen und auch nur aus EINEM Turnier! Vielleicht ist manches nicht ganz so deutlich zu sehen, aber es soll gezeigt werden, dass alles aus diesem Buch im Turnier angewendet wurde, wird und werden kann!

JUST CALL US VASILY AND KATI

Tanzsporterfolge Seite 64/65

VORWORT

EINE ANDERE SICHTWEISE

LANGZEITFOLGEN VON MEHR ALS 40 JAHREN TANZSPORT

Mit diesem Satz „Was ich noch sagen will“ wird üblicherweise eine Diskussion abgerundet (wenn gemeint war, dass es noch EINE Hinzufügung gibt, die gesagt werden will)!

Die beste Tanzpartnerin meiner Karriere hat das etwas anders formuliert, nämlich „Einen Satz habe ich noch!“ und damit begann meistens der verdorbene Abend! Es ist uns nämlich gelungen, den durchaus guten und anfangs sehr erfolgreichen Trainingsvorsatz „Jeder sagt NUR EINEN SATZ!“ gründlich zu missbrauchen, abzuändern, umzudeuten oder einfach zu ignorieren und mit „EINEN“ war nicht selten eine zweistellige Zahl gemeint!

Da ich offenbar auch nicht ALLE meine „EINEN“ Sätze sagen konnte (oder eben gesagt habe aber nicht gehört oder verstanden wurde), habe ich mich entschlossen, sie aufzuschreiben. Was soll man denn in einer Zeit, wo Corona-Angst und Distanz das physische Training verdrängt, besseres tun, als wenigstens virtuell den Tanzsport zu „trainieren“ oder einmal in Ruhe über all die Erfahrungen, Erlebnisse und Schlussfolgerungen in einer langen Tanzsportkarriere nachzudenken. Auch das soll ja gegen Alzheimer helfen!

Vielleicht habe ich mit meinen Tanzsport-erklärungen an den späten Folgen meines Maschinenbau-Studiums (speziell meiner Tätigkeit als Mechanik-Assistent an der TU-Wien) zu leiden. Viele Begriffe, die der Unbelehrte locker umgangssprachlich in den Mund nimmt,

erfahren in der Mechanik eine sehr genaue, präzise Deutung und Bedeutung.

Die Studenten mussten sich im Interesse ihres Studienabschlusses (oder wenigstens der Mechanikprüfung) rasch daran gewöhnen – wenn ich diese Worte aber im Tanzsport angewendet habe, waren die Zuhörer meiner Erklärungssätze zwischen unverständlich oder desinteressiert. Auch bei meiner besten Tanzpartnerin meiner Karriere habe ich dieses Verhalten immer wieder festgestellt und das wurde dann eben mit „einen Satz habe ich noch“ quittiert (heißt: „keine Ahnung, was Du meinst, aber ich sehe das so!“).

Wer uns im Tanzsport was gesagt hat und was wir demnach aufgeschrieben haben, um es dann beim Turnier abzurufen, haben wir nicht vermerkt, aber summarisch für die vielen, richtigen, wichtigen, hilfreichen, persönlichen und erfolgreichen Trainerstunden und Hinweise danken die beste Tanzpartnerin meiner Karriere und ich:

- Gerti und Franz Stollhof
- Angelo Volpe
- Monica Needham
- Keith Burton
- Tony und Amanda Dokman
- Wolfgang Steffel
- Manfred und Anastasia Stiglitz
- Peter Pfluger
- Vasily Kirin und Ekaterina Prozorova
- und den vielen nationalen und internationalen Trainern, die bei uns in Kurzarbeit tätig waren.



SOHLEN

LASS DEN KÖRPER DAS RICHTIGE TUN!

PROGRAMM IM SCHUH

SEHNEN- UND GELENKSVERLETZUNGEN ADE!

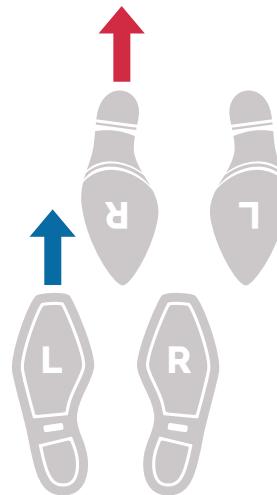
Es schaut ganz einfach aus, wenn wir die gewünschten Positionen der Schuhsohlen der beiden Partner aufzeichnen.

Jeder Schuh hat seine „Schiene“ und darauf soll er bleiben, wenn er nicht die bekannte Meinungsverschiedenheit mit einem der gegnerischen Schuhe provozieren will.

Dass wir diese Schuhsohlen abwechselnd beladen, ist uns klar, ohne dass wir darüber nachdenken. Das ist schade, denn darin liegt auch eine vernachlässigte Möglichkeit. Wir denken an alle anderen Körperteile, auch an die Füße mit ihren Richtungen, aber wer denkt schon an die Fußsohle?

Den zugehörigen Denkansatz entnehme ich unserer Bekanntschaft mit Wolfgang Steffel. Jeder Trainer hat so seine didaktische und auch dialektische Methode. Wolfgang Steffel hat es zum Beispiel damit probiert, uns Wortschöpfungen zu präsentieren, die im normalen Sprachgebrauch nicht üblich sind. Wir mussten dann diese Spezialworte mit dem Bewegungsempfinden und Bewegungsauftrag aus seinen Stunden verbinden und damit war dem Spezialwort NUR diese Bedeutung zugewiesen und nicht jene vielen Bedeutungen, die der Sprachgebrauch sonst Worten zuteilt, die AUCH im Tanzsport verwendet werden.

Was kann man sich nicht alles an Bedeutungen für das Wort (zB) „Schulterführung“ denken? Stunden haben die beste Partnerin meiner



Karriere und ich damit verbracht, diese Vielfachbedeutungen auszuloten.

Aber eines hat uns Wolfgang Steffel ganz schlicht und verständlich mitgeteilt: „Programmiert eure Fußsohlen“!



Wie recht er doch hat – nichts anderes hält uns im Moment eines Schrittes (oder kurz davor) im Universum fest als unsere Fußsohle. Und wenn die nicht weiß, was wir wollen, kann sie es auch nicht ausführen und wird vielleicht von einer im Oberkörper eingeleiteten Bewegung „mitgerissen“! Wenn es ganz schlimm hergeht, kann das auch eine Sehnen- oder Muskelverletzung werden. Man soll das eigene Körpergewicht und unsere Willenskraft nicht unterschätzen!

Das kann man einmal ausprobieren und wird feststellen, dass viele Bewegungen wesentlich leichter und eindeutiger ausgeführt werden: Programmieren des Bewegungswunsches in der Fußsohle!

Automatisch spannen sich jene Muskeln, arbeiten jene Sehnen, verlagert sich der Schwerpunkt gemäß der „Programmierung“! Das heißt, wir müssen uns nicht darum kümmern und der Körper weiß selber, was erforderlich ist.

Da die über den Fußsohlen liegenden Gelenke (das Fußgelenk und dann das Kniegelenk, manchmal auch die Hüfte) in ihrer Bewegungsrichtung Grenzen haben, führt das bewusste Programmieren der Fußsohle auch dazu, dass (meistens) diese Gelenke bewegungsrichtig eingestellt werden. Ein verdrehtes Kniegelenk oder ein überdehnter Knöchel wird plötzlich seltener, denn der Körper „programmiert“ seinen Bewegungsapparat beginnend bei der einzigen Fläche, die uns mit dem Universum verbindet (der Fußsohle) und über die Kontaktzone mit dem/der Partner/in ganz automatisch gemäß des Bewegungsziels, das in die Fußsohle „gelegt“ wurde.

Fast selbstverständlich wird dann der Fuß mit seiner Sohle auch nicht mehr so hilfesuchend auf den Boden klatschen, sondern führt die kleinen, notwendigen Adjustierungen von Richtung, Aufsetzpunkt, Drehpunkt und Elastizität aus, bevor es zum nächsten „Programmdurchlauf“ kommt.

Keine Sorge, man muss jetzt keine Programmiersprache lernen. Es genügt, daran zu denken, dass „die Sohle weiß, was man von ihr will“!

An sich ist die Fußsohle keine ebene Fläche und hat aus der Menschheitsgeschichte ihre Ballen und die Ferse, um offenbar ein spezifisches



Gefühl für den Boden zu vermitteln. Könnte ja nützlich sein bei der Jagd auf kleineres oder die Flucht vor größerem Getier!

Getanzt wird aber mit Schuhen, auch wenn die möglichst flexibel sind und die Sohle fein aufgeraut, damit der Reibungsbeiwert zum Boden optimiert wird.

Wenn also die Fußballen (und die Ferse) durch die Schuhsohlen einen Teil ihrer elastischen Möglichkeiten verlieren, so ist es doch möglich, mit Druck, Halt oder Beweglichkeit innerhalb des Schuhs eine brauchbare Belastungsverteilung durch den Schuh auf den Boden auszuüben und das sollte ein Tänzer bewusst ausnutzen.

Wenn ein Fuß aufsetzt, so setzt nicht einfach ein unbewegliches Element aus Schuh und Fuß auf, sondern das Aufsetzen kann durchaus durch die Fußballen in die Breite abgestützt werden. Das kann beim Balancehalten neue Dimensionen eröffnen!

Ein einfacher Versuch: man tanze das übliche (eigene) Programm (damit man nicht zu viel über das Programm nachdenken muss) und fühle dabei, wie viele Zehen bzw. Fußballen dabei bei jedem Schritt in Aktion kommen (oder eben gar nicht speziell benutzt werden!).

Ebenso kann die Schuhsohle abgebogen werden und während der Fußballen (beim Vorwärts-schritt) keinen Bodenkontakt mehr hat, sind die Zehen noch fest am Boden verankert. Das wird vielfach auch nicht genutzt! Der Schritt endet erst, wenn die letzte Berührung und der letzte Druck von den Zehen (der großen Zehe) den Boden verlässt.

Auch das kann man mit einem kleinen Experiment erfahren: beim normalen Gehen kann man probieren, jeden Schritt mit einem Abdrücken der Zehen vom Boden zu ergänzen (zu beenden). Erstaunt wird man feststellen, dass der ganz normale Schritt beim Gehen um bis zu 10 cm länger wird!

KURZANLEITUNG

WAS ICH DAZU NOCH SAGEN WILL

Die Fußsohle sollte als das primäre Werkzeug gesehen werden, das unser Tanzen ermöglicht. Teilen wir ihr mit, was wir haben wollen.

Wenn man mit Werkzeugen vorsichtig umgeht, hat man sie länger und sie arbeiten besser. Daher sollte man die Fußsohlen mit Liebenswürdigkeit und Aufmerksamkeit setzen und nicht achtlos auf den Boden klatschen.

Gelenke in unserem Körper – eben auch die Füße – haben Hauptbewegungsrichtungen, in denen sie am besten arbeiten und kaum kaputt gehen (zumindest im Tanzsport). Wir sollten sie gefühlvoll so einsetzen, wie sie gebaut wurden. Fast automatisch gelingt das, wenn die Fußsohle „für die Bewegung programmiert“ wird.

REIBUNG

HAFT- UND GLEITREIBUNG

KÖRPER FREIMACHEN EINMAL ANDERS AUFSTANDSKRAFT IST KEINE REVOLUTION DER SCHWERPUNKT DES BESENS

„Ist es heute rutschig ?“ war einer der Kernsätze meines frühen Tanzsportdaseins und bezog sich auf die Kontaktzone zwischen meinen Schuhsohlen und dem angebotenen Tanzboden.

Wem war früher (und auch jetzt) bekannt, dass es Haft- und Gleitreibung gibt?

Und wer weiß, dass die Gleitreibung kleiner als die Haftreibung ist (zwischen gleichen beteiligten Flächen)?

Weiβ jemand, dass bei den bei uns üblichen Flächen (Rauhledersohle, Holzparkett) die Größe der Reibkraft (sowohl bei Haft- wie bei Gleitreibung) von der Kraft und ihrer Richtung abhängt, mit der die beiden Flächen aufeinander gedrückt werden? Üblicherweise drückt der Tanzsportschuh mit den Absichten (Abstützen, Bremsen, Abstoßen,...) des darüber gelagerten Körpergewichts auf den bewegungslos darunter ruhenden, uninteressierten Boden.

Diese Art des Aufeinandertreffens nennt man – in der Technik – eine kraftschlüssige Verbindung, denn das Verbinden hängt von der aufgewendeten Kraft (und deren Richtung) und dem Reibungsbeiwert für die Kontaktflächen im „Berührungs punkt“ ab.

Das Gegenteil wäre eine formschlüssige Verbindung, wo eine Form einfach verhindert, dass die beiden Berührungsstellen sich (voneinander) lösen können. Die gibt es zwischen dem Fuß des Tänzers und seinem Schuh. Da sitzt der Fuß in

Der Reibungskoeffizient, auch Reibungszahl genannt, ist eine Größe der Dimension Zahl für das Verhältnis der Reibungskraft zur Anpresskraft zwischen zwei Körpern. Der Begriff gehört zum Fachgebiet der Tribologie.“ (siehe Wikipedia)

einer Form und sollte sich auch mit großer Kraft nicht aus dem Schuh lösen können. Dass das bei manchen Damenschuhen nicht ganz funktioniert, ist uns aus Erfahrung bekannt! Die Lösung dazu hieß früher „Tixo-Band“!

Die Wissenschaft hat untersucht, in welchem Verhältnis die Normalkraft und die dadurch maximal erzeugbare Reibungskraft bei Haft- oder die tatsächlich auftretende Reibungskraft bei Gleitreibung steht. Das ist erfreulicherweise ein proportionales! Paradoxe Weise ist aber die maximale Reibungskraft bei Haften größer als die Reibungskraft, die dann beim Gleiten auftritt. Das ist einem Tanzsportler sehr bewußt, wenn der Fuß ausreißt („rutscht“), obwohl man ihn gerade zu einem kräftigen Abrücken in den nächsten Schritt gebraucht hätte. Daher wäre es gut, im Haftbereich der Kräfte am Schuh (Fuß) zu bleiben – mit dem Gleiten wird alles nur noch schwieriger!

Beschäftigen wir uns zuerst mit dem Bereich der Haftreibung, die ein Tanzsportler (eine Tanzsportlerin) hauptsächlich immer halten möchte. Beide sind ja „kraftschlüssig“ mit dem Boden verbunden und das wollen wir erhalten. Wir wissen, wie unangenehm es schon ist, wenn einer der Tanzpartner aus dem Haftbereich hinauskommt und „rutscht“! Wenn das gar beider passiert,