

# OPTIMALES TRAINING IM **GARDETANZ**



**Printform**  
mit vielen  
neuen Themen

*Nicole Vogel*

Der Einstieg in die Trainingslehre  
für alle Altersklassen und Verbände

## Bonusmaterial zum Buch: Optimales Training im Gardetanz

Die Jahresplanung – wie plant  
man die Woche, den Monat  
und das Jahr?  
(Periodisierung & Zyklisierung)

**Nicole Vogel**

Sportwissenschaftlerin M.A.

## **Im Kapitel *Jahresplanung/ Periodisierung* beschäftigen wir uns mit der Planung eines Trainingsjahres.**

Ich bitte euch die Kapitel „Superkompensation“ in Kapitel 3 (S. 18 - 21) und Kapitel 3 (S. 16) „Trainingsprinzipien und Gesetze“, Kapitel 7 (S. 42) „Ausdauertraining im Gardetanz“, die „Methodengliederung des Krafttrainings“ in Kapitel 10 (S. 78), die „Plyometrischen Übungsformen“ (S. 110), vorab noch einmal durchzulesen, bevor es an die Jahresplanung des Trainings geht. Mit diesen Bausteinen arbeite ich in der Jahresplanung und in der kleinsten Einheit, der Trainingseinheit (TE), die ihr alle aus meinem Buch *Optimales Training im Gardetanz* kennt. Wer sich noch unsicher ist wie man eine TE plant, der liest sich auch das Kapitel nochmals durch. Bedenke bitte, dass das Verstehen des gesamten Buches notwendig ist um so eine Jahresplanung überhaupt durchführen zu können. Das Weglassen oder Überspringen von Kapiteln wird dir hinderlich sein, deshalb lass bitte nichts weg und lies alles durch – lass dir Zeit damit und wiederhole die Passagen 2-3-mal, schalte TV und Radio aus, lass das Gelesene auch mal einen Tag lang liegen, dann setzt sich das meistens etwas besser.

Ich gehe im Folgenden von einem 2-maligen Training pro Woche mit insg. 240 min Dauer aus, da es dem momentan gängigsten Modell des Trainings entspricht. Natürlich sind auch Gruppen dabei, die 3-5-mal die Woche trainieren, (Solisten mit inbegriffen), jedoch richtet sich mein Ansatz an den Anfänger und den durchschnittlich trainierenden Gardetänzer.

### **Folgende Fragen werfen sich im Laufe eines Jahres auf:**

- **„Wie setzt man die Reihenfolgen der Inhalte des Trainings innerhalb der Planung eines Trainingsjahres?“**
- **„Wann setze ich ein Choreographie Training an?“**
- **„Wann ist es besser die Kondition vorrangig zu trainieren?“**
- **„In welchem Verhältnis trainiere ich Choreographie und Kondition?“**
- **„Wann soll mein Tanz überhaupt fertig sein?“**
- **„Wie bringe ich alles unter einen Hut?“**

Was ich vermeiden will ist eine zu starke Fixierung auf das Konditionstraining. Es soll getanzt werden und es soll auch ein Tanz fertig gestellt werden, der in seiner Fertigstellung nicht vehement von Konditionsarbeit beeinflusst wird. Ein Verzetteln von Choreoarbeit und zeitlich richtig abgestimmtem Konditionstraining darf nicht in einem völligen Desaster enden. Deshalb sage ich nur: „**Ein Plan muss her, der eine exakte Vorgehensweise zeigt, die ich mit den Tänzern während der Vorbereitung, während des Wettkampfes und im Übergang zur nächsten Saison verfolge!**“ Alles andere wäre wie eine Fahrt ohne Navigationsgerät - man versucht auf gut Glück etwas, was am Ende dann doch nicht ganz aufgeht. Ich möchte diese *Planung* anhand von verschiedenen Modellen der Periodisierung etwas deutlicher machen und den Unterschied zum Spitzensport herausarbeiten, von dem wir uns leider doch noch erheblich unterscheiden.

Ein Profisportler ist in der Lage seine Sportart und sein Training 8 Stunden am Tag wahrzunehmen - ein Kadertanzsportler, der sich in der Ausbildung befindet, wird in Olympiastützpunkten auf sehr hohem Niveau Unterstützung erhalten, die ihm neben seinem Studium oder seiner Ausbildung ein Mehrfaches an täglichem Training ermöglicht. Das ist leider im Gardetanzsport nicht der Fall. Aus diesem Grunde plant der Trainer des Gardetänzers etwas anders als der eines Olympiaschwimmers oder eines Leichtathleten, der bei einer WM teilnimmt. Diese Sportarten unterliegen alle Kadertanzsystemen und das seit Jahrzehnten. Eine Eingliederung unserer Sportart in die Bereiche des Leistungs-, bzw. Freizeitsportes, habe ich im zweiten Kapitel meines Buches bereits vorgenommen. Der Gardetanz gehört zum Freizeitsport und hat eindeutige Belastungsspitzen, so wie sie im Leistungssport auch aufzufinden sind. Jedoch gliedert er sich aufgrund seiner wöchentlichen Trainingsstunden eher in den Bereich des Freizeitsportes ein. Uns fehlt es eindeutig am Parameter des Trainingsumfanges - und das gewaltig, daher muss sehr viel in wenige Stunden hineingepackt werden.

Der **Freizeitsport**: (Durchschnittliche Belastung ca. 4-6 Std. pro Woche bei ca. 300 Stunden pro Jahr). In der Regel spricht man erst von leistungssportlichem Training, wenn man ca. 10-15 Stunden in der Woche trainiert. Der Freizeitsport verpflichtet nicht zur Teilnahme an Wettkämpfen, sondern liegt mit seinem Schwerpunkt auf dem Spaß an der Bewegung und der Geselligkeit, was dem Modell vieler Vereine des Gardetanzsportes entspricht.

Von **Hochleistungssport** sprechen Neumann, Pfützner & Berbalk (2011, S. 122-123), wenn der Sportler ein Pensum von über 20-30 Stunden pro Woche absolviert, was bereits in die Bereiche des Berufssportes hineingreift. Aus diesem Grunde erklären sich die eingipfligen Modelle gegenüber den zweigipfligen oder gar dreigipfligen von ganz alleine – der Sportler im Gardetanz hat nur bedingt die Möglichkeit ein zwei- bis dreigipfliges Modell umzusetzen, daher werde ich nur auf das eingipflige und zweigipflige Modell eingehen, das nahezu bei allen Garden Anwendung findet. Eingipflig bedeutet, es wird auf einen entscheidenden Höhepunkt im Jahr hingearbeitet (Deutsche Meisterschaft). Man kann aber einen ersten Gipfel setzen, der bereits im Herbst seinen Höhepunkt hat – ca. im November/Dezember. Deshalb spricht man auch von einem zweigipfligen Modell, wenn es sich um den Turniersport handelt. Drei Gipfel sind untypisch in unserem Sport.

Man müsste sich auf drei wichtige Ereignisse im Jahr vorbereiten, z.B. Deutsche Meisterschaft und EM, die in entsprechendem Abstand auseinanderliegen. Dies ist, wie gesagt, in unserer Sportart nicht in allen Verbänden der Fall. Daher merken wir uns eine bzw. eine zweite Leistungsspitze auf die es unweigerlich (mit steigendem Anspruch und Intensität) zugeht, und mehreren Phasen dazwischen, die daraufhin kontinuierlich vorbereiten - die sog. **Belastungsphasen**.

**Ohne diese Belastungsphasen wären wir nicht in der Lage unsere Leistung zu steigern, zu halten und sie wieder zu verlieren.** Das Verlieren einer Form hört sich im ersten Moment sicherlich unlogisch an, da wir ja das ganze Jahr danach streben das Niveau möglichst weit oben zu halten. Ein Formverlust ist jedoch nötig, da der Sportler sonst nichts mehr „draufpacken“ kann. Der Organismus muss sich in bestimmten Abständen erholen können, nur so ist ein Zuwachs an Kraft und Kondition möglich. Alles andere würde in einer Stagnation oder einem totalen Leistungsabfall enden. Einige Sportler gehen auch freiwillige Pausen von bis zu einem Jahr ein, um in ihrer Sportart bei Stagnation wieder etwas drauf setzen zu können (Pechtl, Ostrowski und Klose, 1993). Aus dem Modell der langfristigen Trainingsbeanspruchung wissen wir, dass es mit zunehmender Leistungssteigerung immer schwerer wird einen Leistungszuwachs zu erreichen (Martin, Carl, Lenertz, 1991).

**Im Folgenden wird erklärt, was es für Belastungsperioden gibt und was sie für Zyklen beinhalten.**

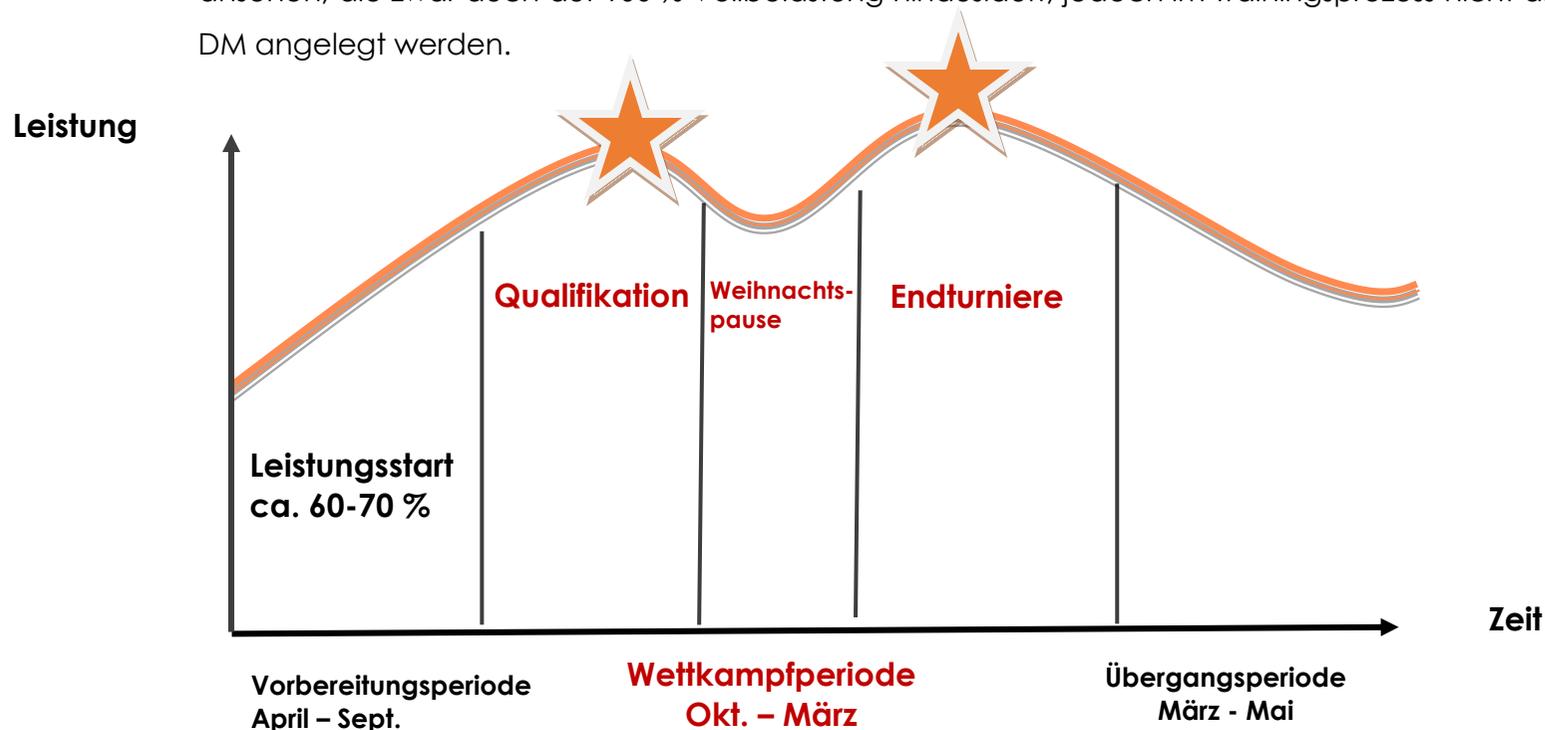
- **Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung – dieses Prinzip kennst du bereits aus dem Buch**

**Auf Perioden intensiver Belastung muss eine Entlastungsphase folgen, da das Leistungsniveau nicht über das ganze Jahr auf seinem höchsten Punkt gehalten werden kann, soviel weißt du bereits.** Die Periodisierung ist die Festlegung einer Folge von Perioden des Trainings, die dessen inhaltliche und zyklische Gestaltung und die Herausbildung der optimalen sportlichen Form für einen bestimmten Zeitraum ansteuert. Ein Sportler kann nicht ganzjährig im Hochleistungszustand sein, da er sich im Grenzbereich seiner individuellen Belastbarkeit befindet. Sehr leicht ist damit die Gefahr verbunden, dass die anabole (= aufbauende Stoffwechsellage) Gesamtsituation in eine katabole (= abbauende) übergeht und man in ein Übertraining gerät (siehe Grafiken des Buches). Aus biologischen Gründen ist also ein Belastungswechsel notwendig, damit eine Leistungsspitze überhaupt erreicht werden kann - um auf einen Punkt hin (Wettkampf) fit gemacht werden zu können. Der Phasencharakter des Adaptationsverlaufs mit Steigerungs-, Stabilisierungs- und Reduktionsphasen verlangt, sowohl langfristig nach einer Einteilung des Trainingsjahres in aufbauende, stabilisierende und reduzierende Belastungsperioden (**Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode**), als auch mittelfristig, im Rahmen der *Mesozyklen* (mehrere Wochen), einen Wechsel von belastungssteigernden, belastungserhaltenden und belastungsreduzierenden *Mikrozyklen* (wenige Tage bis eine Woche). Dadurch können einerseits Belastungsüberforderungen vermieden und andererseits höhere Leistungsspitzen zu bestimmten Zeiten, erreicht werden. (Weineck, 2019).

Matwejew, 1978 geht mit der klassischen Periodisierung davon aus, dass die Topform nicht ganzjährig gehalten werden kann. Sie wird erworben, gehalten und geht wieder verloren - gliedert sich in verschiedene Perioden (**Belastungsperioden**) (**Vorbereitungs-, Wettkampf-, Übergangsperiode**), sie entsprechen mehrerer Makrozyklen, (Hohmann, Lames, Letzelter, 2007).

- **Periodisierung und ihre Gipfel (Leistungsspitzen, sog. Leistungshöhepunkt)**

Im Gardetanz trainiert man auf einen oder zwei Gipfel hin (Deutsche Meisterschaft, Beispiel BDK) = Einfachperiodisierung. Eine **Doppelperiodisierung** ist im Gardetanz ebenfalls möglich, wenn im Herbst der erste Gipfel vorbereitet werden soll – **die Turniertänzer bereiten sich also alle auf 2 Gipfel vor (Sterne)**. Man kann die Zeit von Oktober bis Dezember als eine Art Vorsaison ansehen, die zwar auch auf 100 % Vollbelastung hinausläuft, jedoch im Trainingsprozess nicht die Inhalte trägt, die kurz vor einer DM angelegt werden.



Im Schaubild sieht man die **Belastungsperioden** eines kompletten Jahres mit Inhalten und grober Dauer. Die Zeiten sind in etwa Angaben, die sich natürlich um wenige Wochen verändern können. Ich versuche das Optimum innerhalb einer uns möglichen Zeiteinteilung des BDK darzustellen. Die anderen Verbände können das für sich entsprechend abgleichen (Vogel, 2019).

**Gipfel** = Zeit in der ein maximaler Leistungshöhepunkt erreicht wird – als Spitze oder höhere Kurve in der Leistungsentwicklung erkennbar. Ein nachfolgender Gipfel müsste sich also immer weiter nach oben verschieben, die Leistung linear ansteigen. Würdest du eine Linie von Gipfel zu Gipfel ziehen, dann siehst du wie sich das linear steigert, obwohl abfallende Kurven darin zu sehen sind.

**Periode** = Zeitraum mehrerer Monate eines Trainingsjahres – 1 Periode = 12 Wochen - mehrere Perioden ergeben ein Jahr.

**Periodisierung** = sie bringt die kleinsten Bausteine, Trainingseinheiten (TE's), Wochen und Monate (Perioden) in eine Reihenfolge.

**Zyklisierung** = die Belastungsperioden kehren in einem bestimmten Rhythmus immer wieder zurück in dieselbe Reihenfolge.

So ein Zyklus wiederholt sich ja immer wieder.

### **Zur intensiveren Erklärung des Schaubildes:**

In unserem Schaubild erfährt die Kurve einen Anstieg über das Frühjahr und die Sommerzeit. Eine kleine Absenkung ist um die Weihnachtszeit zu verzeichnen, die sofort wieder von einem Anstieg abgelöst wird, der sich mind. 2 Monate auf höchstem Leistungsniveau halten kann. Dieser erste kleine Gipfel ist die Vorsaison, der sog. erste Turnierblock, dem im Dezember eine kleine Turnierpause von ca. 4-6 Wochen folgt, je nachdem wann das erste Turnier im Januar geplant sein soll. Bereits im Januar wird an die Leistung voll angeknüpft um diese dann im Februar und März auf ihren völligen Höhepunkt zu treiben. Du siehst, dass die Ferienzeit ihr Übriges tut und die Pausenzeiten fast automatisch integriert. Deshalb seid ihr Gardetänzer des BDK durch die Ferienzeit relativ gut „gesteuert“. Würden keine Ferien stattfinden, dann musst du als Trainer diese abfallenden Kurven absichtlich setzen – einen kleinen Formverlust herbeiführen. Dieser Verlauf kommt einer Welle gleich, deren Leistungsniveau dennoch linear ansteigt d.h. es müssen Pausen gesetzt werden um Leistungen überhaupt steigern zu können. Nun musst du aber diese Blöcke sinnvoll füllen – wie das geht, das erkläre ich dir jetzt.

**Im ersten Turnierblock** wird erst einmal ausprobiert, in den Wettkampf hineingefunden und korrigiert. Wichtige Choreographiearbeit steht in diesen Zeiten bei nahezu jeder Gruppe an. Bereits nach 2-3 Monaten hat die Gruppe auch konditionell und mental soweit in den Wettkampf hineingefunden, dass härtere und neue Belastungsspitzen angewendet werden können. **Es ist keine Gruppe auf ihrem ersten Turnier austrainiert!** So einen Zustand gibt es in dieser frühen Phase nicht, und ist in dieser Phase auch noch nicht erstrebenswert. Wer zu früh in seine Form kommt, der kann gegen Ende hin nichts mehr zusetzen - sog. Frühform. Deshalb müsst ihr euch linear steigern und eben nicht exponentiell (in einem spitzen Peak) um über kurze Zeit unnötig nach oben hinaus zu schießen, so funktioniert keine Leistungssteigerung im Sport.

**Der zweite Turnierblock** sieht eine kontinuierliche Steigerung und weiteres, mentales Stärken der Gruppe vor. Die Gruppe findet mehr und mehr in ihren austrainierten Zustand hinein und erreicht ihre individuelle Höchstleistung.

**Nach dem Endturnier** soll sich der Tänzer in eine Pause begeben, die ihn auch mental auf andere Gedanken bringt. Ausgleichssportarten können in diesen wenigen Wochen betrieben werden als sog. **Grundlagenausdauertraining**. Ratsam ist es Sportarten zu betreiben, die völlig andere Bewegungsabläufe aufweisen, denn so kann sich unser Gehirn wieder auf neuen Input einstellen (koordinatives Training) und in der eigenen Sportart weitere Zuwächse aneignen. Es ist schlicht und ergreifend notwendig, sich auch einmal mit etwas anderem als der eigenen Sportart zu beschäftigen, wenn es darum geht in ihr besser zu werden. Ballsportarten mit ganz anderen Bedingungen und Anforderungsprofilen an die Reaktion und Schnelligkeit bewirken wieder völlig neue Reize auf das Nerv-Muskelsystem. Wer neben seinem Tanzsport in Eigenregie ab und zu schwimmt, mit dem Rad fährt oder skaten geht, der tut sich nebenbei noch einen recht großen Gefallen das Bewegungslernen noch einfacher zu gestalten. Dabei geht es nicht darum, so etwas wöchentlich durchzuführen, sondern eher immer mal wieder fremde Reize zu setzen. Solche Aktivitäten können auch als Gruppenausflug und Sportaktivitäten (Kletterpark, Spaßbad) in der Kennenlernphase unternommen werden und stärken den Zusammenhalt des Teams – **Teambildung** (siehe [Buch Sportpsychologisches Training im Garde - & Showtanzsport](#)).

Wir wissen jetzt, dass es innerhalb eines Jahres verschiedene Belastungsphasen gibt, aber wie gestalten die sich nun - wie lang sind sie? Innerhalb dieser Phasen gibt es laut Weineck 2019, kürzere (Tage) und längere Zeiträume (Wochen & Monate) - man nennt sie **Zyklen** (**Makro-**, **Meso** und **Mikrozyklen**).



## Makro-, Meso und Mikrozyklen

Wenn ein Trainingsjahr geplant werden soll, dann muss man die kleinsten, mittleren und längeren Zyklen in eine bestimmte Reihenfolge bringen. Dabei werden Inhalte größerer Zyklen den kleineren vorgezogen. Klar ist, dass sich größere Zyklen aus kleineren ergeben. Der Sinn dieser Zyklisierung besteht darin, ein optimales Verhältnis zwischen Belastung und Erholung zu schaffen, denn nur dann sind Zuwächse möglich. Bei einem stets gleichgerichteten Training würde man in eine Stagnation hineinfallen und eine Steigerung wäre damit ausgeschlossen.

**Mikrozyklus (1 TE bis mehrere Tage / 1 Woche): unterliegt der „kurzfristigen Trainingsplanung“**

*Der Mikrozyklus setzt sich aus mehreren Trainingseinheiten zusammen und besteht aus einem bzw. mehreren Tagen, bis hin zu einer Woche.*

Dieser Mikrozyklus setzt seine Effekte besonders gezielt auch zwischen Turnieren und Auftritten. Wenn der normale Trainingstag auf einen Montag fällt, dann kann die Gruppe nach einem Turnier, das sonntags stattfand, am Montag eher ein Beweglichkeits-, und Ausdauertraining auf mittlerem Niveau bewerkstelligen um in der 2. Einheit (Beispiel Mittwoch) ein entsprechend forderndes Schnelligkeits-, oder Sprungkrafttraining einzubauen. Man darf nicht vergessen, dass der Auftritt oder die Turnierbelastung bereits einen 100 % Reiz gesetzt haben, und ebenfalls in den Folgetagen ihre Nachwirkungseffekte zeigen. Der Auftritt oder das Turnier sind nichts anderes als kurze, aber dafür 100 % gesetzte Trainingsreize unter Vollbelastung. Dabei spielt die Dauer im Gegenzug zu einer zweistündigen Trainingseinheit kaum eine Rolle, denn verausgaben wird sich der Tänzer im Turnier und beim Auftritt völlig anders als im Training. Die Pausen zwischen solchen Belastungen, vor allem zur nächsten Trainingsbelastung, sind unbedingt zu beachten.

Wer dienstags und donnerstags trainiert, wird dieses Problem nach sonntäglicher Turnierbelastung eher weniger bewerkstelligen müssen, da der Montag zur Regeneration herangezogen werden kann. Ein Grundlagentraining kann an einem Montag in Eigenregie jederzeit durchgeführt werden, da es auch regenerativen Charakter zeigt. Ratsam ist nach vollen Belastungen 1-2 Tage Pause bis zur nächsten Vollbelastung einzuhalten. Bei harten plyometrischen Trainings (siehe Plyometrie) sind teilweise 14 Tage bis zur Anwendung der nächsten harten, hohen Plyometrieinheit anzuwenden. Bedeutet, ich setze die nächste hohe Plyometrie erst wieder in 14 Tagen an. Deshalb muss man sich schon früh Gedanken darüber machen, was man in einer einzigen TE mit seiner Gruppe trainieren möchte, denn diese wirkt sich unweigerlich auf die Folgetrainings aus.

### **Die Trainingseinheit (TE) = kleinste Einheit im Mikrozyklus**

Bei der **Trainingseinheit (TE)** handelt es sich um die kleinste Einheit im **Mikrozyklus**.

Es kann eine Einheit pro Tag oder mehrere Einheiten stattfinden. Wir gehen in unseren Modellen immer vom einmaligen Training pro Trainingstag aus. Die meisten Gruppen werden ein zweimaliges Training pro Woche ansetzen. Ratsam ist eine 1-2-tägige Pause zwischen den Einheiten zu setzen. Wie die Trainingseinheit gestaltet wird, das habe ich dir als neues Thema im Buch *Optimales Training im Gardetanz* sehr ausführlich geschildert. Lies dich nochmals darin ein, sofern Unsicherheiten bestehen.

#### **Unterschiede in der zeitlichen Einteilung gegenüber Profisportlern**

Ich verzichte darauf dir einen Wochenplan zu erstellen, der sich ausführlichst über Wochen und Monate erstreckt, denn das würde in dieser Ausarbeitung zu weit führen, da wir unterschiedliche Niveaus, Altersgruppen und Trainingszeiten innerhalb der Vereine haben. Einige Garden, die nicht am Turniergehen teilnehmen, trainieren das ganze Jahr nur 1-2-mal die Woche und andere setzen bis zu 4-5 Einheiten pro Woche an, was eher der Seltenheit entspricht. Das in einem vorgefertigten Plan zu veranschaulichen ist mir nicht möglich, daher bitte ich um Kontaktaufnahme um ein individuelles Problem der Gruppe zu klären

und einen eigenen exakten Jahresplan zu erstellen. Ich plane mit dir das erste Halbjahr, da wir nie wissen was auf uns zukommen wird und wie eine Saison verlaufen kann – seit Corona wissen wir das alle. Ein komplettes Jahr ist also nicht notwendig im Detail geplant zu werden, da geht man in Etappen vor. Du weißt ja auch nicht wie sich deine Tänzer steigern und ob sie es tun. Eingriffe und Veränderungen sind daher immer notwendig – du musst aber dein Fahrticket in der Hand halten, den der Zug fährt bereits. Dein Ticket ist dein Trainingsplan, der Zug die laufende Saison oder die Vorbereitung dazu.

**Du solltest 2 Einheiten die Woche absolvieren, sonst nutzt uns ein Plan leider nichts.**

Da wir nur einen Trainingseffekt erhalten, wenn wir ein zweimaliges Training in der Woche absolvieren, werde ich in dieser Ausarbeitung auch von einem mind. zweimaligen Training pro Woche ausgehen. Ein einmaliges Training bringt weder Zuwachs, noch steigert es in irgendeiner Form die Möglichkeit auch nur annähernd um auf eine Höchstleistung zu kommen - es ist schlicht und ergreifend nicht möglich. (Siehe auch Kapitel Superkompensation im Buch). Hier muss ich mich wieder auf die Rahmentrainingspläne von Kaderathleten zurückberufen, mit deren Möglichkeit des täglichen Trainings, die unserem Sport gegenüberstehen. Daher gehe ich immer von einem zweimaligen Training pro Woche aus, das ca. 120 min pro Einheit andauert. Durch die von mir geschilderten Bausteine der Methodengliederung, der richtigen Reihenfolge der Anwendung von Trainingsmethoden innerhalb der Perioden und des Trainingsjahres, wird es sehr viel klarer werden wie man eine Einheit oder eine Trainingswoche/Monat füllt – du musst sie aber verstanden haben.

**Auf den folgenden Seiten erfahrt ihr, wie die optimale Reihenfolge an Kraft, Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit innerhalb einer Einheit aussehen kann und sollte.**

Innerhalb dieser TE gibt es einige Reihenfolgen, die bei der Anwendung der Trainingsmethoden zu beachten sind und sich sonst unweigerlich im Weg stehen und negativ interferieren würden.

Ich gehe in diesem Buch immer vom Anfänger aus, denn der Fortgeschrittene kann diese Reihenfolgen beliebig abändern. In Topgarden kommt es meist eh zu einer Methodenmischung, die aufgrund der soliden Kondition der Tänzer gut vertragen wird. Dennoch ist es auch hier ratsam in der Vorbereitungsphase auf die Reihenfolgen zu achten - auch falls die Garde sich noch wenige Wochen zuvor im Höchstleistungszustand befunden hat.

### **Reihenfolgen, die in der **Trainingseinheit (TE)** zu beachten sind:**

**Techniktraining & Koordinationstraining vor Konditionstraining:** In ermüdetem Zustand ist kein optimales Bewegungslernen mehr möglich. Die Abläufe sehen bei zunehmender Ermüdung unrund und kantig aus - Gefahr des Umknickens! Tanz und Choreographiearbeit sollten eher vor einem harten Konditionstraining innerhalb der Einheit platziert sein.

**Kraft und Schnelligkeitstraining vor Ausdauertraining:** Schnelligkeitstraining hat nur seinen Erfolg in völlig ausgeruhtem Zustand. Zuvor betriebenes Krafttraining wirkt sich negativ auf Schnelligkeitsleistungen aus. Schnelligkeit ist vor allem bei einem Beinwurftraining gefragt, das zum Ziel hat die Beinwürfe möglichst schnellkräftig nach oben zu ziehen oder extrem schnellkräftige Sprünge (Grätschsprünge) nach oben zu reißen. Dies kann von Fortgeschrittenen natürlich auch am Ende einer Einheit bewerkstelligt werden – aber mit Vorsicht!

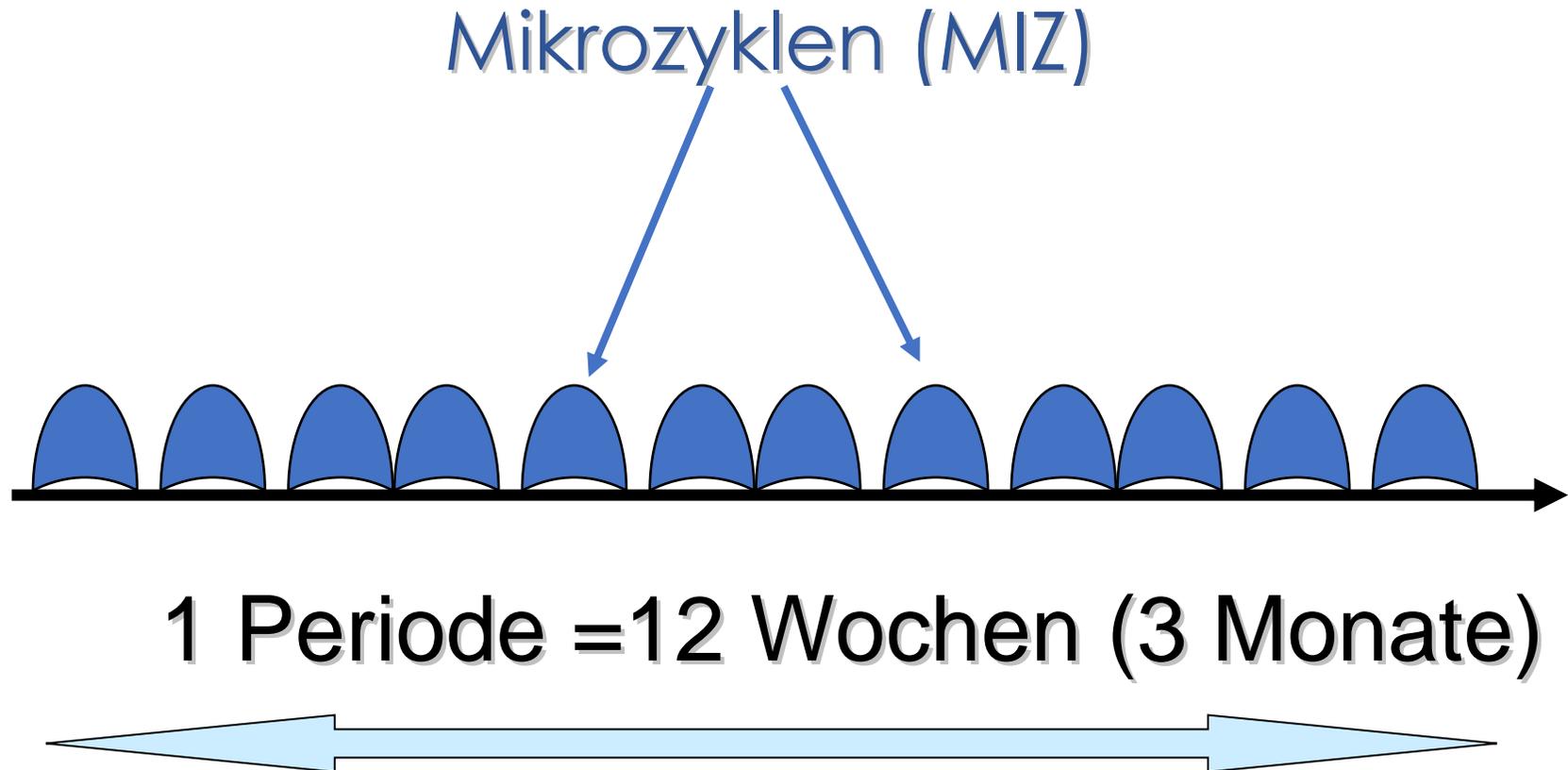
**Aerobes Ausdauertraining nach anaerobem platzieren:** Bedeutet, dass ein Training, in dem man nicht in eine Sauerstoffschuld kommt, nach einem Training platziert werden soll, in dem der Körper völlig übersäuert – harte Intervalle. Aerob heißt nichts weiter als dass der Sauerstoffbedarf noch gedeckt werden kann. Anaerob bedeutet, dass der Sportler in eine Sauerstoffschuld geraten ist, die nicht mehr über die Atmung abgedeckt werden kann (siehe Kapitel Ausdauertraining). Die harten Einheiten und Inhalte kommen also zuerst.

## Der Mikrozyklus

- **Der Mikrozyklus dauert ca. 1 Woche** (ergeben in unserem Schema 2 TE pro Woche, 8 TE im Monat)
- Im Mikrozyklus werden mehrerer Einheiten (TE) in ihrer Wirkungsweise zusammengefasst.
- Innerhalb dieses Mikrozyklus gibt es Trainingseinheiten (TE), die mehrfach die Woche gesetzt werden können, (1- 6-mal und mehr).
- Hauptaufgaben unterliegen in intensiven Stimulationsphasen von 2-3 Tagen Dauer, gefolgt von einer Regenerationsphase von 4-5 Tagen Dauer.
- 12 Mikrozyklen ergeben eine Periode = 3 Monate = 24 TE

## Mikrozyklen setzen

Jeder der blauen Pylone stellt eine Woche dar - einen Mikrozyklus – mehrere Mikrozyklen ergeben einen Mesozyklus.



## Mesozyklus (MEZ): bildet sich aus mehreren Mikrozyklen, 3-12 Wochen

Er besteht aus mehreren Mikrozyklen. Er ist meist gekennzeichnet durch Erholungs-, und Belastungsphasen.

Innerhalb eines Mikrozyklus (MIZ), 3-12 Wochen, die zu einer kumulativen Aufstockung und zu einem damit verbundenen Trainingsreiz führen, erfolgt ein Entlastungs/Wiederherstellungs - MIZ. Das heißt nichts anderes, als dass man nach einem harten 2-4-wöchigen Intervalltraining einen Nachwirkungseffekt auf die kommenden Folgewochen erhält. Wenn man nun in diesem Niveau und Härte weitere Trainings hintereinander ansetzen würde, dann kumulieren sich die Effekte Wochen später – ggf. zu spät oder auch viel zu früh – das nennt man kumulativen Trainingseffekt. Ich möchte die Wirkung kumulativer Effekte an einem Beispiel im Sprungkrafttraining erläutern:

**Trainingseffekte stellen sich bei einfachen, plyometrischen Formen sofort ein, wohingegen mittlere und hohe Formen längere Anpassungszeiten benötigen. Ihre Trainingseffekte und Anpassungen setzen verzögert und damit einige Wochen bis Monate später ein.** Wer das weiß, kann seinen Sportler auf den Punkt hin fit machen. Man möchte verhindern, dass der Sportler zu früh seine Form erlangt (Frühform) und am Tag des Wettkampfes nichts mehr zusetzen kann. Denke einfach daran, dass jede Trainingseinheit, jede Woche und jeder Monat Nachwirkungseffekte haben werden, die Tage, Wochen und Monate darauf erst stattfinden. Deshalb wirst du auch auf den Tag genau nicht schlechter, sobald du in eine Pause gehst und deshalb dürfen und müssen Pausen auch sein – in ihnen wirken diese Trainingseffekte nämlich nach. Pausen sind deshalb etwas wertvolles und nicht nur auf das Nichtstun zu reduzieren. Deine Pause darf allerdings nicht zu lange dauern sonst baust du wieder ab – siehe Gesetz der Superkompensation. Viele von euch sind nach einem Endturnier so austrainiert und fit um diese Fitness mit ihren Nachwirkungseffekten, die erst im April erscheinen, nutzen zu können. Das wissen viele Trainer nicht und fürchten die Pause. Wird zu hart trainiert und auf diese Nachwirkungseffekte spekuliert, also nur noch in harten Spitzen trainiert, dann wird der

Sportler in ein Übertraining fallen. Auf deine exakte Dosierung kommt es an – deshalb musst du planen. Ich helfe dir gerne bei den Details, daher sprich mich an und wir finden im [Personal Training](#) eine Lösung für deine Gruppe oder Solisten.

## Makrozyklus: 3-12 Monate → „langfristige Trainingsplanung“

Als **Makrozyklus** wird ein langfristiger Trainingszyklus in der Trainingsplanung bezeichnet. **Der Makrozyklus dauert im Krafttraining 3-12 Monate an.** Hier schließt sich der Kreis wieder in Bezug zu unseren Belastungsphasen, die mehrere Monate andauern. Wir kennen bereits die **Vorbereitungs-, Wettkampf und die Übergangsphase – das sind Makrozyklen**, zusammengesetzt aus Makro und Mikrozyklen.

### Was sagen uns diese Zyklen?

**Mit diesen Beispielen soll gezeigt werden, dass viel nicht immer viel hilft und weniger manchmal mehr sein kann.** Man muss nicht das ganze Jahr über in einem Sprungtrainingsfanatismus herum eilen, der kein Ende findet - man muss das Kraft, Sprungtraining oder Ausdauertraining nur genau planen, dann geht dieser Plan auch am Tag X auf (Weineck, 2019).

### Periodisierung im Jugendalter – geht das auch so vonstatten?

Bei Kindern ist ausschließlich die Einfachperiodisierung anzuwenden um Überforderung zu vermeiden. Zudem besteht die Gefahr von Kollisionen mit schulischen Belangen. Da sich das Kindertraining sowieso eher über den Umfang regelt und nicht über die Intensität, werden hier Doppelperiodisierungen gar nicht angewandt bzw. wird in der Einfachperiodisierung in allmählicher Steigerung verfahren. Eine Überlastung durch zu intensive Trainingseinheiten ist zu vermeiden. Ferienzeiten geben fast automatisch den zeitlichen Trainingsrahmen vor und sorgen für ausreichende Erholungszeiten. Die Periodisierung in ihrem eigentlichen Sinne lässt sich also nur für den Junioren und Aktiven Bereich (Ü15) im Gardetanzsport anwenden. Lies dich am besten nochmals in die Kinderthemen des [Buches](#) ein, dort sind die Belastungen und Dosierungen sehr gut dargestellt.

## Überblick über die Inhalte der *Belastungsphasen* innerhalb der Jahresperiodisierung

### März –April: **Übergangsphase: (S. 43) – „Formverlust“**

- In dieser Phase findet eine Pause statt. Grundlagenausdauertraining kann hier auch regenerativ betrieben werden.

### April – Juni: **Wir befinden uns in der Vorbereitungsphase 1- (S. 78)**

- In dieser Phase kommt es zu einem überwiegenden Choreographietraining, das bis zu 60% der Trainingszeit in Anspruch nehmen sollte. Sinn und Zweck ist die frühe Fertigstellung des Tanzes bereits vor den Sommerferien damit genügend Zeit zur Konditionsarbeit besteht. Bestenfalls bis Juni. Dann beginnt unweigerlich das Konditionstraining in den Sommermonaten. Baden-Württemberg und Bayern müssten ihren ersten Konditionsblock bis spätestens Ende September beendet haben. Das ist die wichtigste Zeit des Trainings überhaupt - **wer hier Zeit verliert, wird sie bis Dezember nicht mehr einholen können und tanzt seiner Konkurrenz hinterher!!**
- Beweglichkeitstraining und Ausdauer (Kondition) machen bis zu 40 % der Gesamtzeit aus.
- Intensität des Ausdauertrainings liegt bei 70-80 % der max. Leistungsfähigkeit, nicht bei 100 %.
- Krafttraining: leichte bis mittlere Plyometrie - siehe Methodengliederung.

**Juli – Sept.: Entspricht der Vorbereitungsphase 2 (S. 78)** in der hauptsächlich Konditionstraining mit dem Tanz angesetzt wird. Lies dir bitte die Passagen durch in denen es um das Trainieren des Tanzes mit dem Tanz geht – das findest du auf S. 52. Weitere Intervallvarianten kommen auf Seite 54. Bei Kindern wendest du alles ab S. 56 an.

- 100 % der Choreographie soll jetzt sicher sitzen und zu jederzeit mental abrufbar sein - keine Unsicherheiten bei Schrittcombinationen!
- 100 % Vollbelastung im Konditionstraining – volle Durchläufe des Tanzes, je nach Leistungsniveau von 1 Durchlauf bis hin zu 3-4 vollen Durchläufen (Intervalltrainings durch üben des Tanzes MIT dem Tanz). Siehe Intervalltrainings mit lohnenden Pausen im Buch.
- Sprungkrafttraining nutzt hohe, plyometrische Übungsformen, die bereits kurz vor Beginn der Turniere wieder abgesetzt werden- siehe S. 78, 118 -133.

### **Okt - Dez: Wettkampfphase 1 (1. Gipfel) (S. 49)**

- **100 % Vollbelastung** – Vorsicht Turnier und Auftrittsbelastung wirkt mit ein in die Reizsetzung (Vorsicht Montagstraining)!
- **Intervalltrainings (Beinwurftraining/ Sprünge)** nahezu in jedem zweiten Training in harter Variante durchführbar.
- Erste Choreographiearbeit nach Turnierteilnahme - Verbesserungen und Änderungen mit einplanen. Ein Konditionstraining ist auch mit den Änderungen möglich, die sich bei Mehrfachwiederholungen besser setzen lassen - außerdem kommt die Mehrfachwiederholung einem Intervalltraining gleich. Die Passagen in denen Beinwürfe oder

Sprünge gesäubert werden müssen, kann man natürlich voll austanzen lassen - dann ersetzen diese auch ein im Anschluss angesetztes Beinwurftraining. Lies die Inhalte der intensiven Intervalle ab Seite 49 nach.

- **Krafttraining** wird in seiner reinen Form (**tanzunspezifisch**) etwas nach hinten gestellt, da es durch hohe, plyometrische Sprungblöcke kompensiert werden kann – bitte mind. 1 Woche vor dem ersten Turnier die hohe Plyometrie absetzen. Die mittleren und kleinen Formen eignen sich zwischen zwei Turnieren am besten (S. 78, 110 -133)
- Zwischen Dezember und Januar besteht die Möglichkeit eines **gezielten und reinen Krafttrainings** (Liegestütze, Sit-ups etc. S. 78 - 127), also tanzunspezifisch. Weiteres Setzen von **hohen Plyometrien** möglich und **harten Intervalltrainings**. In dieser Zeit flacht die Leistungskurve durch die Weihnachtsfeiertage etwas ab, soll aber nicht komplett abflachen, denn sonst nutzen die ganzen hohen Phasen zuvor nicht mehr in ihren Nachwirkungen. Das, was wir in den ersten Dezemberwochen an Effekten setzen, das kumuliert mit Effekten des Novembers und äußert sich in einem Trainingseffekt im Januar → kumulativer Trainingseffekt. Dies funktioniert aber nur, wenn im November und Dezember bereits hohe und harte Reize gesetzt wurden. Bereits jetzt erkennt man wie wichtig es ist, den Tanz schon vor Beginn der Sommerferien fertig gestellt zu haben.

### **Jan-März: Zweite Wettkampfphase (2. Gipfel) (S. 49)**

- Phase der höchsten Intensitäten bei Intervalltrainings (Beinwurftrainings & Sprungtraining) → (S. 50 – 55, 110, 128 - 133)
- Es wird ähnlich verfahren wie in den Monaten Oktober bis Dezember - lediglich die Choreographie Arbeit gewinnt wieder an Bedeutung (Feinschliff). Es wird viel mehr getanzt und intensiver ausgelastet.

- Mehrere Volldurchläufe sollten „jetzt“ kein Problem mehr sein, sofern entsprechende Pausen (vollständige Pausen) gesetzt werden.

z.B. Volldurchlauf 1, danach 20 min Pause und Volldurchlauf 2 - erneut 20-30 min Pause und 3. Volldurchlauf. **(Wiederholungsmethode mit vollständigen Pausen)**. Diese Pausenzeiten sind irgendwann so kurzgehalten, dass 2 Durchläufe mit einer lohnenden Pause durchtanzt werden können (Intervallmethode). Dann gleicht das Training wieder einer Intervallmethode. Diese Methode kann nützlich sein, falls eine Garde innerhalb weniger Minuten zweimal antreten muss. Das ist meist der Fall, wenn Tänzerinnen der Weiblichen Garde am Ende ihrer Disziplin tanzen und sofort mit den Gemischten Garden wieder an den Start müssen. Dazwischen sind meist nur wenige Minuten Zeit um sich auf die nächste Vollbelastung vorzubereiten. Daher kann man gerade in den Monaten Oktober bis März diese Trainingsmethode bevorzugt anwenden. VORSICHT: Bitte niemals ein zweites Mal ohne Pausen austanzen lassen!! Ein Minimum an Pause sind 5 min nach einer Vollbelastung – der Organismus **muss** herunterfahren können, da wir in einem Bereich belasten, der so intensiv betrieben wird, dass eine Übersäuerung innerhalb von wenigen Sekunden während des zweiten Durchlaufes eintritt. Die Folge ist ein Abbruch bzw. eine Überlastung des Organismus. Die Belastung eines Organismus auf 8 min Höchstleistung zu treiben ist nicht möglich, spätestens nach 2-3 min tritt die Übersäuerung zwangsläufig schon auf. Auf einem Turnier wird den Tänzerinnen und Tänzern sowieso Zeit gegeben sich bei Abbruch (Musik spinnt, Tänzer verletzt etc.) noch einmal in die Grundstellung zu begeben oder am Ende der Disziplin noch einmal zu tanzen. Daher ist es nicht notwendig ein Training darauf auszulegen, seinen Tanz zweimal ohne Pausen durchzuhalten – wer das macht, der hat das Trainieren nicht verstanden.

**EINE Woche vor der DM – Intensität und Dichte rausnehmen!** Hier nutzen keinerlei harte Trainings mehr für nachwirkende Effekte, da wir nach der DM ein Saisonende haben - in anderen Sportarten müsste man in der Woche des Endturnieres noch starke Reize setzen wegen EM oder WM Vorbereitungen. Im Gardetanzsport genügt in der DM-Woche ein lockerer Schrittdurchlauf bzw. reicht ein einmaliger kompletter Volldurchlauf pro Trainingseinheit und ein etwas ausgiebigeres

Dehnungstraining. Alles, was jetzt noch nicht sitzt, wird bis zum Turniertag auch nicht mehr bewerkstelligt werden ;-) Ein Hindurchknüppeln in der letzten Woche wird eher dazu führen, dass der Tänzer mit schweren Beinen auf den Endturnieren tanzt. Im Grunde genommen genügt es, wenn man sich seine Schützlinge genau anschaut und erfasst, wie es um sie in dieser Woche steht, dann führen auch lockere, jedoch hochkonzentrierte Schrittedurchläufe zum erhofften Ziel.

## **März –April: Erneute Übergangsphase → Regeneration d.h. Pause und Formverlust!**

- In dieser Phase findet eine Pause statt. Grundlagenausdauertraining kann hier auch regenerativ betrieben werden. Jetzt hast du den Jahreszyklus geschafft, der nun wieder von vorne beginnt. Deine Gruppe ist nun auf einem höheren Leistungsniveau als das Jahr zuvor – das sollte sie zumindest sein, sofern alles richtig geplant wurde. Auf diese Weise steigern sich die Leistungen von Gruppen und Solisten von Jahr zu Jahr – linear und in Wellen.
- Kopf freibekommen, andere Dinge tun, die nichts mit dem Gardetanzsport zu tun haben, wirken oft Wunder für einen erneuten Start! 😊

### **Warum wird das nicht noch ausführlicher erklärt?**

Weil es innerhalb dieser PDF nicht machbar ist – es setzt das Verstehen der Grundlagen des Trainings voraus. Ich muss dir die Seiten nennen, da ich sonst keine Chance habe dir das so dermaßen gekürzt klar zu machen – lege dir mein Buch zu und du wirst diese Puzzle Stücke zusammensetzen können. Im Buch ist dieser Text sehr gekürzt zu finden, daher wirst du mit dieser PDF alles vervollständigen können, wenn es um die Jahresplanung geht. Die Leser der Neuauflage des [Optimalen Trainings im Gardetanz](#) haben auch die Möglichkeit sich darüber zu informieren wie man eine Trainingseinheit im Detail plant – das wird hier nicht wiederholt und war auch früher kein Bestandteil der damaligen CD.

## **Für Fragen stehe ich meinen Buch - Lesern stets zur Verfügung.**

Diese PDF-Datei ersetzt das Lesen des Buches [Optimales Training im Gardetanz](#) nicht, sondern dient nur der erweiterten Information. Die Voraussetzung diese auftretenden Fragen auch verständnisvoll beantworten zu können, setzt den Besitz des Buches voraus, das die Grundlagen absolut klar macht. Anhand dieser Grundlage helfe ich dir die Planung eines Jahres besser zu verstehen und sie anzuwenden. Solltest du eine detailliertere Planung für deine Gruppe oder deine Solisten wünschen, so setze dich mit mir in [Kontakt](#) – wir regeln das dann über die Konditionen des [Personal Trainings](#).

Viel Spaß beim Training wünscht dir deine Nicole Vogel.

Vogel, N. (2023). [Optimales Training im Gardetanz](#). *Der Einstieg in die Trainingslehre für alle Altersklassen und Verbände*. 1. Überarb., Aufl. Denkendorf.

## Der Einstieg in die Grundlagen der Trainingslehre im Garde- & Showtanzsport

„Wie beginnt man eigentlich mit dem Training?“ – „Wie gestaltet man eine Trainingseinheit?“ – „Wie wende ich das auf meine Altersgruppen an?“ – „Wie trainiert man Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination im Garde- & Showtanzsport?“ – „Wie halten meine Tänzer saubere Reihen und wie gelingt es ihnen, exakte Bilder zu stellen?“

Das sind Grundfragen zu den benannten konditionellen Fähigkeiten der Trainingslehre, die sich jeder Trainer zu Beginn seiner Laufbahn stellt, und die auch auf höherem Niveau in den Inhalten von Erfahrenen immer weiterentwickelt werden. Der Leser lernt zahlreiche neue Übungsbeispiele kennen, bebildert, in Farbe, gepaart mit didaktischen und methodischen Hinweisen für den Trainer. Dieses Buch gibt eine Antwort darauf, wie man mit den kleinsten Tänzerinnen und Tänzern das Training beginnt, und bezieht den Juniorenbereich bis hin zu den Erwachsenen mit ein. Auf die Entwicklungsstadien der Kinder und Jugendlichen wurde verstärktes Augenmerk gelegt. Nicole Vogel stellt in der Neuauflage des Buches u. a. die Rhythmusschulung vor sowie viele Möglichkeiten zur Verbesserung des Haltens von Formationen, die den genauen Einsatz des Sehens und Hörens erfordern. Die Koordinationsschulung erhielt somit einen völlig neuen und spannenden Inhalt. Dieses Buch eignet sich für alle Altersklassen und Verbände zur Herausbildung der optimalen Leistungsfähigkeit im Garde- & Showtanzsport und kann nicht nur von Trainern, sondern auch von allen gelesen werden, die sich für die Grundlagen der Trainingslehre interessieren.



### Über die Autorin

Nicole Vogel ist Sportwissenschaftlerin  
Magister Artium (M.A.).

Sie ist seit 2009 selbstständige Privattrainerin. Nicole war 30 Jahre lang im Bund Deutscher Karneval (BDK) aktiv, errang in den Disziplinen gemischte Garden und Schautanz insgesamt 16 Deutsche Meistertitel – weitere 8 Süddeutsche Meistertitel in den Disziplinen gemischte Garden, weibliche Garden und Schautanz. Nicole gehört zu den wenigen, die einen Europameistertitel im Showtanz, einen Vize-Europameistertitel sowie einen 3. Platz mit nach Hause nehmen durften. Sie wurde auf Landesmeisterschaften des BDK 32-mal Württembergischer Meister, 4-mal Pfalzmeister und ertanzte sich den Badischen Meister 2011.

OPTIMALES TRAINING IM GARDE & SHOWTANZSPORT

NICOLE VOGEL

# OPTIMALES TRAINING IM GARDETANZ



**Printform**  
mit vielen  
neuen Themen

*Nicole Vogel*

**Der Einstieg in die Trainingslehre  
für alle Altersklassen und Verbände**

**Stundenentwurf für eine Trainingseinheit - Kopiervorlage**

<b>Gruppe/Solist:</b>	<b>Schwerpunkt:</b>	<b>Level der Gruppe:</b>
<b>Ort/Halle:</b>	<b>Datum:</b> <b>Zeitbedarf der Stunde:</b>	<b>Saisonzeitpunkt:</b>

<b>Zeitbedarf der Std. in Minuten</b>	<b>Organisationsform / Trainingsmittel</b>	<b>Ziel</b>	<b>Methode</b>	<b>Bemerkungen</b>
<b>Warm-up</b>				
<b>Hauptteil</b>				
<b>Ausklang</b>				

**6 Grundformen für einen Stundenentwurf -Kopiervorlage**

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Plan Nr.** \_\_\_\_\_ **erstellt für:** \_\_\_\_\_  
**Trainingsziel:** \_\_\_\_\_ **Dauer:** \_\_\_\_\_

<b>1 oder 2) Knie- und hüftstreckende Übung oder plyometrisch wirkende Übung</b>		
<b>3) Zugübung - horizontal oder vertikal gerichtet</b>		
<b>4) Druckübung - horizontal oder vertikal gerichtet</b>		
<b>5 oder 6) Balance Übung oder antiratorisch wirkende Übung</b>		

## Nachbereitungsbogen einer Trainingseinheit - Kopiervorlage

<b>Datum:</b>	<b>Trainingseinheit Nr.</b>
<b>Name:</b>	<b>Altersklasse:</b>
<b>Zielstellung:</b>	

	<b>positiv</b>	<b>negativ</b>	<b>Konsequenzen</b>
<b>Erwärmung</b>			
<b>Hauptteil</b>			
<b>Abschluss</b>			

