

„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 dürfen. Sie wurde auf Landesmeisterschaften des BDK 32-mal Württembergischer Meister, 4-mal Pfalzmeister und erntete den Badischen Meister 2011.

OPTIMALES TRAINING IM GARDETANZ



Printform
mit vielen
neuen Themen

Nicole Vogel

Der Einstieg in die Trainingslehre
für alle Altersklassen und Verbände

1. überarbeitete Auflage 2023

Autorin: Nicole Vogel

Erscheinung: 1. November 2019

**deutsch, Softcover, DIN A4, 29,7 x 21 x 0,9 cm,
Gewicht 620 g, Farbdruck, Lesealter ab 16 Jahren**

Preis: € 39,00 inkl. Versand

**Dieses Buch ist für alle Altersklassen und
Verbände geeignet**

Optimales Training im Gardetanz

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

Neuausgabe mit vielen neuen Themen

Nicole Vogel

Sportwissenschaftlerin Magister Artium (M.A.)

*„Die Besten der Besten sind die,
die ihre Basis am besten beherrschen.“*

Nicole Vogel • Personal Training • Denkendorf

1. überarbeitete Auflage 2023

© 2024 Nicole Vogel – Personal Training

Nelkenweg 7

73770 Denkendorf

www.tanzsport-fachbücher.de

Idee und Text: Nicole Vogel

Covergestaltung: Marco Scherb, Denkendorf, www.scherbdesign.de

Lektorat: Petra Gerlach: www.lektorat-gerlach.de

Autorenbild: Nicole Vogel

Weitere Fotos: Adobe Systems Software Ireland, <https://stock.adobe.com/de/>

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang, www.wir-machen-druck.de

Vertrieb: Nicole Vogel – Personal Training, Denkendorf, www.personal-training-esslingen.de

Fragen und Anregungen:

kontakt@tanzsport-fachbuecher.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, Scan oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Verwendung der Illustrationen und Bilder auf Workshops ist nur durch schriftliche Genehmigung der Autorin gestattet.

Rechtlicher Hinweis

Sämtliche Inhalte wurden auf Basis von Quellen, die die Autorin für vertrauenswürdig erachtet, nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Dennoch stellt dieses Buch keinen Ersatz für einen fachmännischen Trainer, Physiotherapeuten oder Arzt vor Ort dar, die an den Trainierenden Korrekturen und Behandlungen vornehmen können. Die Autorin haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Die Nutzer trainieren auf eigene Verantwortung. Das Buch erhebt zudem keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Hinweis zu den Modellen des Buches: Ich habe mir eine starke Modifikation der Modelle erlaubt, um die Einfachheit für den Gardetanz-Trainer klarer herauszustellen, da sich die Trainingslehre und Trainingswissenschaft noch viel detaillierter darstellen lassen. Mein Literaturverzeichnis enthält die wichtigsten Quellen des Buches und soll als Empfehlung verstanden werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1. Der Trainingsbegriff	7
1.1 Die Trainingseinheit (TE)	8
1.2 Das didaktische Schema einer Trainingseinheit (TE)	10
2. Leistungskategorien im Gardetanzsport	12
3. Trainingsprinzipien & Gesetze	16
3.1 Das Superkompensations-Modell	18
3.2 Trainingsgesetze	25
4. Belastungskomponenten (Belastungsnormative)	27
5. Optimales Aufwärmen im Gardetanz	29
5.1 Was für Arten des Aufwärmens gibt es?	29
5.2 Die 3 Phasen des Aufwärmens	32
5.3 Was baue ich in mein Warm-up ein?	34
5.3.1 Typische Grundschriffe des Gardetanzens zum Einbau in ein Warm-up	34
5.3.2 Wie baue ich Grundschriffe ein?	35
6. Allgemeine Aufwärmspiele für Kinder ab 6 Jahren	38
7. Ausdauertraining im Gardetanz	42
7.1 Trainingsmethoden – 4 Methoden des Ausdauertrainings	44
7.2 Die Intervallmethode	44
7.3 Ausdauertraining (Methodenwahl – wie beginnt man?)	46
7.3.1 Beispiele für ein Intervalltraining – extensiv für Kinder ab 6 Jahren	49
7.3.2 Beispiel für ein intensives Intervalltraining – ab 10 Jahren	49
7.3.3 Intervalltraining als Pyramidentraining – intensitätsbetont ab 10 Jahren	50
7.3.4 Sehr intensives Intervall mit Gardetanz-Schwierigkeiten ab 12 Jahren	50

7.3.5 Beispiele zur Wiederholungsmethode für Ü15 und fitte Junioren	51
7.3.6 Die Wiederholungsmethode mit dem fertigen Tanz ab 10 Jahren	52
7.3.7 Kondition üben mit dem Tanz – Intervalltraining ab 8 Jahren	52
7.3.8 Weitere Intervallvarianten für Kinder ab 6 Jahren & Junioren	54
7.3.9 Zirkeltraining in der Halle mit gemischten Inhalten	54
8. Ausdauertraining mit Kindern	56
8.1 Trainingsbeispiele zur Ausdauer mit didaktischen Hinweisen	56
9. Grundlagen zum Beweglichkeitstraining im Gardetanz	60
9.1 Die Dehnungstechniken	64
9.2 Dehnmethoden und ihre kleinen Tricks	64
9.2.1 Die CR-AC-Dehnung für die Oberschenkelrückseite	66
9.2.2 Funktionelle und unfunktionelle, extreme Dehnungsbeispiele	68
9.3 Allgemeines zum Beweglichkeitstraining mit Kindern	70
9.3.1 Bedeutung der Beweglichkeit für Kleinkinder bis 6 Jahre	71
10. Krafttraining im Gardetanz für alle Altersklassen	74
10.1 Kraft – Trainingsmethoden	76
10.2 Methodengliederung des Krafttrainings	78
10.3 Krafttraining im Kindesalter	85
10.3.1 Allg. Kräftigungsübungen für Kinder von 3-6 Jahren	89
10.3.2 Kraftspiel „Tschüssikowski“ mit Balleinsatz	91
10.3.3 Kraftübungen für Kinder von 3-6 Jahren	93
10.3.4 Der Bunny Hop – Kategorie Stützen und Springen	93
10.3.5 Sprünge auf und über Linien und Schnüre – Sleeping Teddy	95
10.3.6 Federübung – wie man leise tanzt	96
10.3.7 Spielerische Balanceübungen für Kinder ab 5 Jahren	97

10.3.8 Dynamische Gleichgewichtsübungen mit Geräteinsatz ab 5 Jahren	100
10.4 Kraftübungen für Kinder von 6-10 Jahren	101
10.4.1 Was ist beim Heben von Lasten wirklich kindgerecht?	102
10.4.2 Partnerübungen mit Kindern – Stundenentwurf von 6-12 Jahren	104
10.4.3 Plyometrische Übungsformen – Stundenentwurf von 6-12 Jahren	110
10.4.4 Zirkeltraining – Stundenentwurf von 10-15 Jahren	113
11. Der Aufbau des Sprungtrainings von 15-18 Jahren	118
11.1 Beidbeinige Sprungformen für die Sprungfähigkeit von 15-18 Jahren	120
11.2 Einbeinige Varianten für die Sprungfähigkeit von 15-18 Jahren	128
12. Rhythmusschulung mit Kindern ab 6 Jahren	133
12.1 Die richtige Musikauswahl – was passt wirklich?	133
12.2 Wie finden wir den Einsatz und halten den Takt?	135
12.3 Die sensiblen Phasen zur Ausbildung der Koordination	137
12.3.1 Klatschbeispiel „Tanzen wollen wir von Herzen“	138
12.3.2 Wir betonen die Schläge – Akzentuieren üben im 4/4-Takt	139
13. Optimale Bewegungssteuerung im Gardetanzsport	140
13.1 Dein Gehirn beeinflusst all deine Bewegungen	141
13.2 Peripheres Sehen – die Lösung, um Formationen exakt zu stellen	143
13.2.1 Sich bewegende Objekte wahrnehmen lernen	147
13.3 Das Innenohr und seine Rolle für Stabilität und Kontrolle	151
13.4 Wie bereitet man einen Head Spot vor?	152
13.5 Das visuelle System und sein Sinn im Turniergeschehen	156
Schlusswort	157
Empfohlene Quellen	158
Die Autorin	160

Vorwort

Der karnevalistische Tanzsport ist eine technisch kompositorische Sportart, die bisher trainingswissenschaftlich leider nur wenig erforscht und aufbereitet wurde. Bis heute fehlen etliche fundamentale und vollständige Ausarbeitungen zu den verschiedensten Kapiteln der Trainingswissenschaft, des Trainings, der Trainingsmethoden und deren Umsetzung in der Trainingshalle. Vielleicht kann ich mit diesen Seiten ein klein wenig Licht ins Dunkel bringen und die ein oder andere offene Trainingsfrage beantworten. Mir liegt es nahe, aus einer fast 30-jährigen, sehr erfolgreichen Tänzerzeit Wissen weiterzugeben, dies trainingswissenschaftlich und verständlich aufzuarbeiten, damit jeder Trainer etwas davon in seinen Trainingsalltag integrieren kann. Dieses Wissen und diese Erfahrung möchte ich in den Bezug zum Gardetanzsport stellen. In diesen Kapiteln geht es mir darum aufzuzeigen, welche Möglichkeiten es im alltäglichen Training gibt, um die individuelle Leistungsfähigkeit eines Tänzers zu verbessern. Ich möchte die konditionellen Fähigkeiten der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und der Beweglichkeit erklären, denn sie fasst man unter dem Begriff der Kondition zusammen. Ich will verdeutlichen, was Training ist, wie sich der Trainingsbegriff definieren lässt, welche Mittel und Wege es gibt, ein Training steuerbar zu machen, und auf welche Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten zu achten ist, damit ein Trainingsreiz seine Wirkung in Form einer körperlichen Anpassung zeigen kann.

Dieses Buch dient in erster Linie dem Anfänger für dessen Einstieg und dem Köhner, der sich in seinen bisherigen Kenntnissen absichern möchte. Die von mir ausgewählten Modelle und Beschreibungen sollen verständlich, nachvollziehbar und nahe am karnevalistischen Tanzsport sein. Ich möchte ein vereinfachtes, leicht zu lesendes Nachschlagewerk mit umfassenden und detaillierten Übungsbeispielen bereitlegen, das Hilfsmittel beschreibt und unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings in jeder Altersklasse anwendbar ist. Die Übungsbeispiele sind als Anregungen gedacht, die eigenen Ideen und Kapazitäten weiter auszubauen und zu erweitern. Wenn die Trainingsprinzipien und Gesetze der Trainingswissenschaften eingehalten werden, können Trainer sehr schnell zu eigenen Konzepten finden und sie auch anwenden. Daher verstehe ich diese Blätter als Leitfaden, der einen ersten Weg vorgeben kann, der Mittel bereitstellt, Hilfestellungen im Trainingsalltag gibt, Probleme löst und neue Wege offenlegt. Die Frage „*Wie beginne ich mit dem Training überhaupt?*“ möchte ich für den Einsteiger deutlich vereinfachen, d. h. ich werde eine Lücke schließen, die endlos lang klaffte, will die Trainingslehre als etwas nahelegen, das nicht ängstigen, sondern Spaß machen soll. In der 2012 entstandenen Urfassung der CD *Optimales Training im Gardetanz* wurde auf das Jahr 2019 dieses Buch hier verfasst, das den Anfänger stärker an die Hand nimmt, ihn nicht mit zu viel Theorie erschlägt und den Praxisbezug noch deutlicher voranstellt. Die Trainingslehre wird von mir im Vergleich zu dem, was der Sportwissenschaftler im Studium erlernt, in diesem Buch sehr vereinfacht dargestellt, das bitte ich unbedingt zu beachten. Eine „vollständige“ Einweisung in die Trainingswissenschaft würde den Anfänger im Gardetanzsport nämlich völlig überfordern.

Viel Freude beim Lesen des Buches wünscht

Nicole Vogel

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 Neuausgabe 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.

NEUE THEMEN des Farbdruckes:

Du denkst, Du hast die CD und brauchst das Buch nun nicht mehr? Tja, dann wird Dir eine ganze Sammlung neuer und bisher unbekannter Themen entgehen. Ich wäre nicht ich, wenn ich Dir nichts Neues erzählen könnte. Diese Printform ist keine 1:1 Überlieferung der alten PDF-Datei - Sie ist eine Neuausgabe, sehr stark überarbeitet, gefüllt mit neuen Inhalten, Texten und Bildern, die bisher nie von mir vorgestellt oder gezeigt wurden. Die Neuausgabe ist hiermit ein abgerundetes Werk und bezieht sich noch stärker auf die Inhalte meiner bisherigen Bücher. Das Kindertraining erhält noch klareren Fokus und der Anfänger wird präziser an die Hand genommen. Der Könnler wird sein Repertoire sehr gut ergänzen können und erhält weiteren Input durch viele neue Themen.

- **Stundenentwürfe für alle Altersklassen - wie plant man eine Einheit?**
- **Arbeitsblätter kostenlos zum Download**
- **Ich nehme den Anfänger noch verstärkter an die Hand**
- **Der Könnler kann sich sein Repertoire stark erweitern**
- **Wie beginnt man ein Training? Neue Praxis Beispiele für alle Altersklassen**
- **Wie gestaltet man ein Aufwärmen? Ganz neue Beispiele aus dem Profibereich**
- **Neue Dehnungsmethoden werden vorgestellt**
- **Sprungtrainings mit Kindern - neue Beispiele für die Kleinkindphase**

- **Wie hält man Reihen und stellt exakte Bilder? Neuronales Training, das gabs mit Gardetänzern noch nie!**
- **Wie kann das Sehen und Hören eines Tänzers entscheidend geschult werden? Neue Thematik - ich stelle sie im Gardetanzsport zum 1. Mal vor.**
- **Wie erlernen und halten meine Tänzer Rhythmus und Takt?**

Empfohlene Quellen

- Boyle, M. (2017). *Functional Training. Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler*. München: riva Verlag.
- Cook, G. (2011). *Der perfekte Athlet. Spitzenleistungen durch Functional Training*. München: riva Verlag.
- Egger, K. (1992). *De L'entrainement de la force a la preparation specifique en Sport*. Paris, INSEP.
- Gärtner, D. (2015). *Functional Training. Das revolutionäre 5-Dimensionen-Konzept*. München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG.
- Gießing, J. (2018). *Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen. Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein*. 3., erw. Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (2012). *Das neue Konditionstraining. Grundlagen – Methoden – Leistungssteuerung – Trainingsprogramme*. 12., neu bearb. Auflage, Neuauflage. München: BLV Buchverlag GmbH & Co. Kg.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2014). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. 6., unveränderte Auflage. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Jakowlew, N.N. (1977). *Sportbiochemie*. Leipzig: Barth.
- Joye, D., Lewindon, D. (2016). *Athletiktraining für sportliche Höchstleistung*. München: riva Verlag.
- Klee, A., Wiemann, K. (2012). *Dehnen. Training der Beweglichkeit. Praxisideen*. Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. Bewegungskompetenzen. 2., überarb. Auflage. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Knebel, K.-P. (2005). *Muskelcoaching. Top in Form mit Stretching*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.
- Korte, M. (2011). *Wie Kinder heute lernen. Was die Wissenschaft über das kindliche Gehirn weiß*. München: Goldmann.
- Lienhard, L. (2019). *Training beginnt im Kopf. Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern*. München: riva.
- Lippert, H. (2002). *Anatomie. Text und Atlas*. 7. Auflage. München-Jena: Urban & Fischer.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, Chr. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Hofmann: Schorndorf.
- Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Matwejew, L.P. (1981). *Grundlagen des sportlichen Trainings*. Berlin: Sportverlag.

- Menke, W. (2001). *Einführung in die Sportorthopädie und -traumatologie*. 2., korr. und erg. Auflage. Wiebelsheim: Limpert.
- Neumann, G., Pfützner, A. & Hottenrott, K. (1993). *Ausdauertraining – Alles unter Kontrolle*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Neumann, G., Pfützner, A. & Berbalk, A. (2011). *Optimiertes Ausdauertraining. Trainingsplanung – Leistungsaufbau – Ernährungstipps*. 6., überarb., Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Passolt, M.; Pinter-Theiss, V. (2003). „Ich habe eine Idee ...“. *Psychomotorische Praxis planen, gestalten und reflektieren*. Dortmund: Verlag modernes Lernen.
- Pechtl, V., Ostrowski, C. & Close, S. (1993). *Positionen zur Erarbeitung bundeseinheitlicher Kaderkriterien*. In DSB/BAL (Hrsg.), *Beiträge zur Förderung im Nachwuchsleistungssport* (S. 7-30). Frankfurt/M.: DSB.
- Schnabel, G., Harre, D., Krug, J. & Borde, A. (2003). *Trainingswissenschaft*. Berlin: Sport-Verlag.
- Vogel, N. (2019). *Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport. Ein Übungskatalog zur Integration funktioneller Übungen in das Gardetanztraining der Altersgruppe Ü15*. 3., überarb., Auflage. Denkendorf. *(nicht mehr erhältlich)*
- Vogel, N. (2019). *Sportpsychologisches Training im Garde- und Showtanzsport. Psychologische Hintergründe und praktische Hilfen für alle Altersgruppen*. 2., überarb., Auflage. Denkendorf. *(nicht mehr erhältlich)*
- Vogel, N. (2022). *Beweglichkeit und Prävention im Garde- & Showtanzsport. Für alle Altersgruppen zur Entfaltung der optimalen Leistungsfähigkeit im Tanzsport*. 3., überarb., Auflage. Denkendorf.
- Weineck, J. (2019). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. 17., überarb., u. erw. Auflage. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.
- Wydra, G./Bös, K./Karisch, G. (1991). *Zur Effektivität verschiedener Dehntechniken*. In: Dt. Z. Sportmed. (42) 9, 386-400.
- Zawieja, M., Oltmanns, K. (2011). *Kinder lernen Krafttraining*. Münster: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG
- Zintl, F., Eisenhut, A. (1998). *Ausdauertraining. Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung*. München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG.

Bildnachweise:

Abbildungen: Alle Lizenzrechte wurden rechtmäßig eingeholt - Adobe Stock Systems Software Ireland, <https://stock.adobe.com/de/>: Alila Medical Media (S. 141), Alisovna (S. 70), bluringmedia (S. 100), canbedone (S. 39), fotomek (S. 10, 16, 21, 67, 68), Henrie (S. 148), Julien Tromeur (S. 39), jokatoons (S. 27), nuiko (S. 100), Racle Fotodesign (S. 70), rubberball (S. 92), Singmuang (S. 38), Sabelskaya (S. 99), Satyrenko (S. 69, 71, 103), Sergey Novikov (S. 70), SerrNovik (S. 71), tassel78 (S. 104), tigatelu (S. 107), topvectors (S. 99), victorijareut (S. 99), Yana Alisovna, Yuliya (S. 93)

Gezeichnete Illustrationen: Nicole Vogel

Die Autorin

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

Nicole studierte Sportwissenschaften und Kunstgeschichte, mit dem Schwerpunkt Sportmanagement im Gesundheitswesen, am Institut für Sport und Bewegungswissenschaft und dem Institut für Kunstgeschichte der Universität Stuttgart. Sie schloss beides mit dem Magister Artium (M.A.) ab.

Sie ist seit 2009 selbstständige Privattrainerin und betreut ihren festen Kundenstamm seit vielen Jahren.



Nicole eröffnete 2024 ein Coaching-Business und hilft mit ihrem Neurozentrierten Training Menschen dabei, Schmerzen zu lindern, sich wieder fitter zu fühlen und besser zu sehen.

Sie 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 erntete sich den Badischen Meister 2011.

Zuletzt war Nicole beim Tanzsportverein Landau 2002 e. V. aktive Tänzerin. Der TSV Landau hat sich 2016 leider vollständig aufgelöst. Nicole Vogel hat den karnevalistischen Tanzsport im Sommer 2014 beendet.

Sie veröffentlichte im Jahr 2015 das Buch „Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport“, 2017 das Buch „Sportpsychologisches Training im Garde- & Showtanzsport“, 2018 das Buch „Beweglichkeit & Prävention im Garde- & Showtanzsport“, 2019 das Buch „Optimales Training im Gardetanz“ und 2022 das Buch „Lampenfieber“.

BEWEGLICHKEIT & PRÄVENTION

IM GARDE & SHOWTANZSPORT



NICOLE VOGEL

Für alle Altersgruppen zur Entfaltung der optimalen Leistungsfähigkeit im Tanzsport

Ein Übungskatalog für alle Altersgruppen und Verbände zur Verbesserung der Beweglichkeit.

"Der Leiffaden" für Prävention und Beweglichkeit im Garde- & Showtanzsport (von Nicole Vogel), 276 Seiten, Softcover, DIN A4, umfangreiche Bebilderung in s/w, deutsch, ca. 1040 g, erschienen am 08.12.2018.

4., überarb., Auflage 2023.

Beweglichkeit und Prävention für alle Altersgruppen des Gardetanzsportes

„Wie verbessere ich die Beweglichkeit meiner Tänzer, ohne ihnen zu schaden?“

„Ich komme im Beweglichkeitstraining einfach nicht weiter, was soll ich tun?“

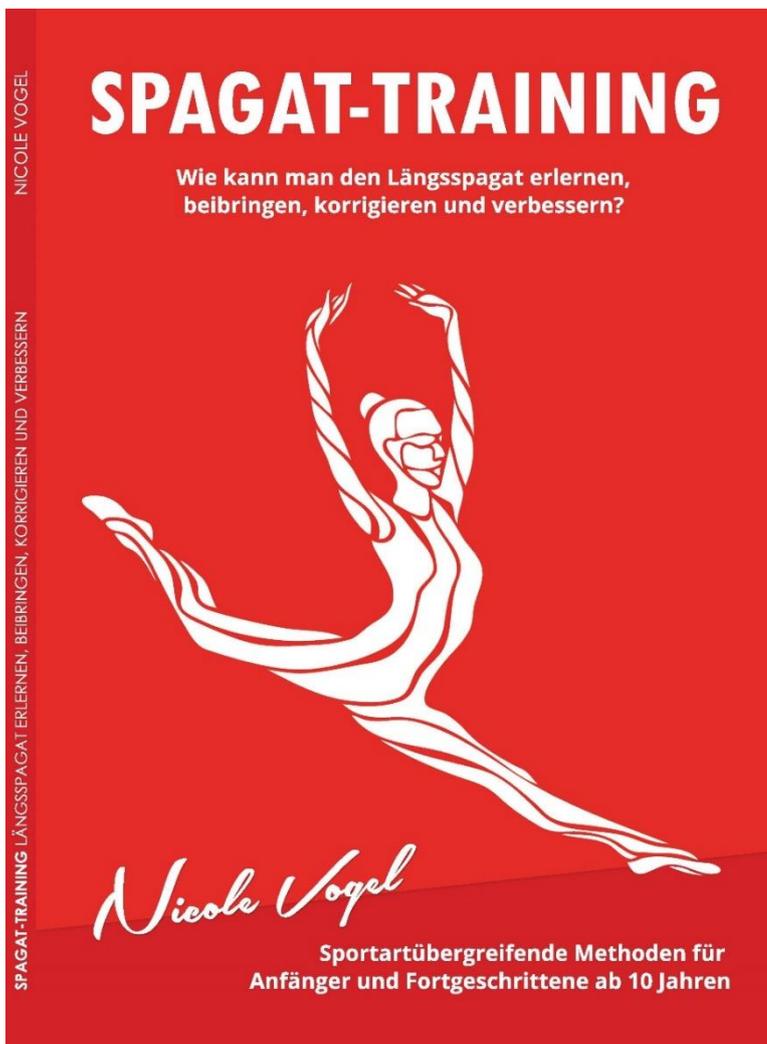
„Wo liegen die akrobatischen und körperlichen Grenzen im Gardetanzsport?“

Nicole Vogel löst diese Fragestellungen in einem ganz anderen Kontext als bisher bekannt, denn die volle Beweglichkeit ist nicht nur das Beherrschen eines Spagates, es ist so viel mehr. Sie möchte die letzten Barrieren des Erlernens von sportartspezifischer Beweglichkeit für Anfänger und Fortgeschrittene beseitigen, damit der Tänzer das volle Bewegungsausmaß ausschöpfen und seine optimale Leistung entfalten kann. Dazu sind Methoden notwendig, die nicht nur aufdeckend, korrigierend, sondern auch innerhalb einer aktuellen Entwicklung präventiv wirksam sein müssen.

Ein Tanzsport entwickelt sich und mit ihm die typischen Elemente und Anforderungen an ihn. Nicole Vogel räumt mit Denkfehlern über das Dehn-, Kraft- und Beweglichkeitstraining auf und füllt das Buch mit biomechanischen und anatomischen Erkenntnissen, die den Gardetanzsport in Relation zum Profibereich der Artisten und Kunstturner setzen.

Mit diesem Buch arbeiten Sie absolut präventiv, schützen, wenden Gefahren ab, leiten biomechanisch exakter an, verstehen Anatomie in funktioneller Form, vermitteln Bewegungskontrolle und ermöglichen Ihren Tänzern eine lange Verweilzeit in deren Sportart.

Bestellung im Onlineshop unter: www.tanzsport-fachbücher.de



NEU!!

SPAGAT-TRAINING

212 Seiten, Farbdruck, deutsch, Softcover, DIN A4, 210 x 297 mm, Erscheinungsjahr: 2022, 800g, Lesealter ab 16 Jahren

Autorin: Nicole Vogel

Der Längsspagat fasziniert, soviel steht fest – was aber ist nötig um ihn erreichen zu können?

Dieses Buch ersucht um Antworten auf diese Frage, und befasst sich neben der Beschreibung der Technik des Längsspagates mit einem methodischen Weg diesen zu erreichen – damit ist auch der präventive Aspekt „sicherer“ in dieses Element zu gelangen gemeint.

Der Kraftaspekt und neuronale Prozesse, die im und während des Beweglichkeitstrainings ablaufen, werden klar vorangestellt. Das Mobility-Training greift, mit seiner Methodik als Weg diese Sicherheit im Längsspagat-Training zu gewährleisten, ebenfalls in den Ablauf ein. Mobility ist eine bekannte Trainingsform, die unter aktiver muskulärer Kontrolle, die volle Range of Motion eines Gelenks innerhalb einer Kraftleistung ermöglicht um die Beweglichkeit für den ersehnten Längsspagat letztendlich auf sicherer Grundlage freigegeben zu können.

Das neurozentrierte Training erhielt einen großen Teilbereich des Buches und wurde, in dieser Fülle und spezifischen Form den Längsspagat zu behandeln, zum 1. Mal zu Papier gebracht. Jeder, der in seinem Spagat-Training steckenbleibt, stagniert oder sich fragt was man eigentlich tun kann um bessere Erfolge zu erzielen, wird in diesem Buch fündig werden. Das Buch gibt sehr viele Korrekturmöglichkeiten preis, die Fehler beim Einnehmen der Längsspagat-Position, des Sitzes selbst und beim Herauskommen aus dem Element ausmerzen können.

Das Buch ist für Übende ab 10 Jahren konzipiert worden und eignet sich für alle Sportarten, die einen Längsspagat erreichen wollen.

Bestellung im Onlineshop unter: www.tanzsport-fachbücher.de



Lampenfieber

Autorin: Nicole Vogel, deutsch, Softcover, 15,24 x 22,86 cm, Gewicht 320g, Farbdruck, Lesealter ab 16 Jahren

Starte HEUTE & JETZT – motiviert, mutig und voller Selbstvertrauen in deine Performance. Ein Ratgeber mit Tools für mehr Selbstliebe und ein zufriedeneres Leben – nicht nur für die Bühne.

Wie wäre es, endlich eine Lösung in den Händen zu halten, die Ihnen schnelle Hilfe bei Lampenfieber und Ängsten vor Ihrem Auftritt bietet?

Hier ist sie!

Ihr Auftritt würde von nun an völlig souverän klappen und der Moment davor überhaupt kein Problem mehr

darstellen. Sie erhalten in der Quick Change Reihe schnelle Hilfe für ein selbstbewusstes Gefühl hinter der Bühne und in den Stunden und Tagen vor Ihrem Auftritt. Sich mutig, selbstbewusst und sicher fühlen – mit Elan für Ihre Ziele und Lebensträume, das ist es doch, was Sie wollen!

Mögen Sie sich wirklich? Selbstliebe – die Kraft, die uns alle antreibt!

Führen wir den Einstiegsgedanken zur Frage, wie es Ihnen wirklich geht, einfach fort und vertiefen ihn. Ich zeige Ihnen einfache Übungen, die es ermöglichen, mit mehr Selbstbewusstsein und Selbstliebe in Ihre Performance zu gehen. Den Schlüssel dazu tragen Sie bereits in sich!

„Am Ende landen wir immer bei uns selbst“ (Nicole Vogel)

Das Mindset verändern – Verhaltensweisen verändern

Mit Ihren Gedanken steuern Sie alles! Nicole Vogel stellt, neben Techniken zur Veränderung des Mindsets, Methoden zur Veränderung Ihrer Gewohnheiten vor – anders denken, sich anders verhalten-neue Verhaltensweisen „eintrainieren“, darum geht es um bestehende und hindernde Muster zu durchbrechen.

Bestellung im Onlineshop unter: www.tanzsport-fachbücher.de

BESTELLUNG:

<https://tanzsport-fachbuecher.de/produkt/optimales-training-im-gardetanz/>

Es gelten die AGB der Homepage zum Kauf.

OPTIMALES TRAINING IM GARDETANZ



Nicole Vogel

Printform
mit vielen
neuen Themen

Der Einstieg in die Trainingslehre
für alle Altersklassen und Verbände