



Ausgabe Januar 2020

Info

Mit diesem monatlichen Newsletter wollen wir allen Tanzsport-Interessierten die Möglichkeit geben, aktuelle Informationen über die Tanzsportabteilung des TSV Unterhaching zu erhalten. Ausführliche Informationen über die TSA und deren Angebote gibt es unter www.tsaonline.de oder unter www.tsv-unterhaching.de/abt-tsa-aktuelles. Diesen Newsletter könnt Ihr ebenfalls über diese Seite abrufen oder Ihr abonniert ihn einfach. Schickt dazu eine E-Mail an kontakt@tsaonline.de (ebenso für Abmeldungen). An diese Adresse könnt Ihr auch weitere Anregungen, Infos etc. schicken.

Rückblick Dezember 2019 – Events und Turniere

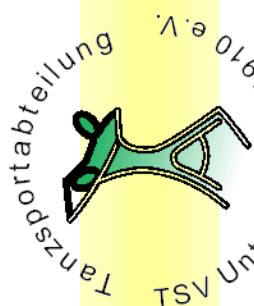
13.-14.12: Gelungener Jahresabschluss

Noch ein letztes Mal in diesem Jahr machten sich Paare der TSA auf zu verschiedenen Turnierstätten.

Den weitesten Weg legten **Peter Birndorfer und Tina Pothfelder** sowie **Siegfried Evertz und Yvonne Heyner** zurück. Sie flogen nach Riga zum Baltic Grand Prix. In der lettischen Hauptstadt starteten am Freitag beide Paare im WDSF Open Senior III Turnier. Siggie und Yvonne landeten auf dem 23. Platz, während Peter und Tina das Semifinale erreichten. Hier drehten sie nochmal auf und wurden dafür am Ende mit einem hervorragenden 10. Platz belohnt.

Weiter ging es am Samstag beim Adventsturnier in Unterschleißheim mit drei Paaren der TSA. **Michael Pechloff und Alexandra Ludsteck-Pechloff** zogen in der Senioren II B Klasse in das Finale ein und tanzten sich mit dem 3. Platz auch direkt aufs Treppchen.

Wolfhard und Sylvia Langrock qualifizierten sich in der Senioren III B Klasse ebenso problemlos für die Endrunde und beendeten das Turnier mit einem klaren Sieg.



Der Newsletter der -



Als Siegerpaar nutzten sie die Gelegenheit und starteten ebenfalls in der Senioren III A Klasse. Auch hier qualifizierten sich die beiden für das Finale, das sie auf dem 6. Platz abschlossen.



Drittes Paar im Bunde waren **Florian Uhl und Bettina Kunz**. In der Senioren II A Klasse zogen auch sie souverän ins Finale ein und errangen dort den 3. Platz auf dem Stockerl.



Ihnen gleich taten es **Steffen und Grit Fries** beim Weihnachtsbaumturnier im thüringischen Masserberg. Im Rahmen eines Ballturniers starteten sie in der Senioren II S Klasse. Die beiden meisterten erfolgreich die Vorrunde und tanzten sich im Finale mit dem 3. Platz aufs Stockerl.



Mit insgesamt vier Treppchenplätzen ging es entspannt in den 3. Advent.

07.-08.12: Erfolgreiche Tänzer

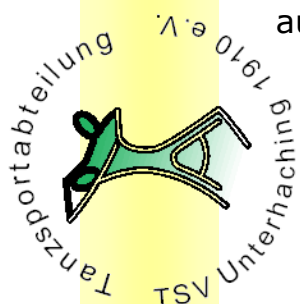
An diesem Wochenende waren Paare der TSA wieder unterwegs zu verschiedenen Turnierstätten.

Peter Birndorfer und Tina Pothfelder zog es nach Memmingen zum Nikolausturnier der Senioren III S Klasse. Mit allen Kreuzen ebneten sie sich in der Vorrunde den klaren Weg ins Finale. In der Endrunde überzeugten sie Wertungsrichter und Ballgäste abermals. Mit (fast) allen Einsern holten sie sich den 1. Platz. Mit

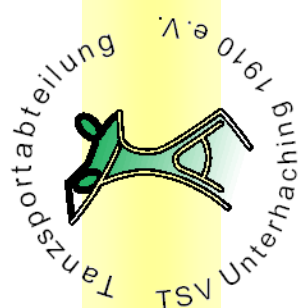
diesem Ergebnis ertanzten sich Peter und Tina zudem ihren 60. Sieg in der S-Klasse.



Für **Michael und Verena Plomer** ging es nach Saalfeld in Thüringen. Dort starteten sie in der Senioren I B Klasse im Rahmen eines Ballturniers. In Vor- und Endrunde zeigten sie klar ihre Ambitionen auf den ersten Platz. Am Ende eroberten sie unangefochten die oberste Stufe auf dem Stockerl. Als Siegerpaar nutzen sie die Gelegenheit und starteten auch im Turnier der Senioren I A Klasse. Auch hier setzten sich die beiden gekonnt in Szene und standen am Ende mit dem 3. Platz an diesem Abend zum zweiten Mal auf dem Stockerl.



Am Sonntag starteten **Maximilian Fichtl und Julia Gatzka** beim Nikolauspokal des GSC München. Zum Abschluss der Bayernpokalserie der Hauptgruppe traten sie gleich zwei Mal an. In der Hauptgruppe D Latein erreichten die beiden das Semifinale und dort schließlich den 8. Platz. In der Hauptgruppe C Standard erzielten sie ein vergleichbares Resultat. Hier ertanzten sie sich den 11. Platz im Semifinale.



Veranstaltungen – Vorankündigungen

- 04.-05.01. Training mit Morena Colagreco
- 10.-12.01. LTVB Kadertraining
- 11.01. Training mit Thommy Lüdke
- 12.-13.01. Training mit Andreas Grabner
- 25.01. Training mit Thommy Lüdke

- Und noch ein Ausblick auf den 01.02.2020

Wintertanzturniere

Samstag, 01. Februar 2020
ab 10:30 Uhr



in der
bayernwerk Sportarena
Utzweg 1, 82008 Unterhaching

Startklassen in der Standard Disziplin

Senioren I (BP)	D-A (ab 10:30 Uhr)
Senioren II	B-A (ab 14:30 Uhr)
Senioren III	B-A (ab 16:15 Uhr)
Senioren IV	A-S (ab 17:45 Uhr)
Senioren III	S (ab 19:30 Uhr)

um den Renate-Sobisch-Gedächtnispokal



Eintritt 5 €, Kinder bis 10 Jahre frei



Januarturniere der TSA mit den folgenden Startklassen:

- 10:30 Uhr Senioren I D Standard – Bayernpokal
- 11:15 Uhr Senioren I C Standard – Bayernpokal
- 12:15 Uhr Senioren I B Standard – Bayernpokal
- 13:15 Uhr Senioren I A Standard – Bayernpokal
- 14:30 Uhr Senioren II B Standard



- 15:30 Uhr Senioren II A Standard
- 16:15 Uhr Senioren III B Standard
- 17:00 Uhr Senioren III A Standard
- 17:45 Uhr Senioren IV A Standard
- 18:30 Uhr Senioren IV S Standard
- 19:30 Uhr Senioren III S Standard – Renate Sobisch Gedächtnispokal

Der aktuelle Trainingsplan

Stand: ab 01.01.2020

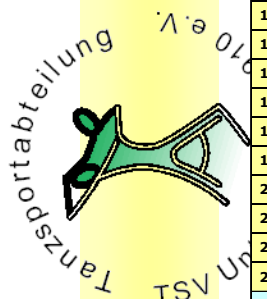
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 12:30	Freies Training, nach Rücksprache mit dem Hausmeister gemäß Absprache mit dem Sportamt!					10:00 - 12:30	freies Training
12:30 - 14:00						12:30 - 14:00	
14:00 - 15:00						14:00 - 15:00	
15:00 - 15:30	freies Training	freies Training	freies Training	Seniorentanz Lupo&Rebecca	freies Training	15:00 - 15:30	ACHTUNG: Hallenschließzeit ist 16:00 Uhr!
15:30 - 16:00				15:30 - 16:00			
16:00 - 16:30			16:00 - 16:30				
16:30 - 17:00			16:30 - 17:00				
17:00 - 17:30			17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00			17:30 - 18:00				
18:00 - 18:30			18:00 - 18:30				
18:30 - 19:00			18:30 - 19:00				
19:00 - 19:30			19:00 - 19:30				
19:30 - 20:00			19:30 - 20:00				
20:00 - 20:30	Practice mit Bernd	Latein allg. Biggi/Julian	MZR 3 Hiphop/Jazzdance III Julia	B/A/S Thommy 14-tägig (20:15-21:45)	freies Training	20:00 - 20:30	Freies Training, nach Absprache mit der Abteilungsleitung (siehe unten)
20:30 - 21:00	20:30 - 21:00	20:30 - 21:00	20:30 - 21:00	20:30 - 21:00	20:30 - 21:00	20:30 - 21:00	
21:00 - 21:30	21:00 - 21:30	21:00 - 21:30	21:00 - 21:30	21:00 - 21:30	21:00 - 21:30	21:00 - 21:30	
21:30 - 22:00	21:30 - 22:00	21:30 - 22:00	21:30 - 22:00	21:30 - 22:00	21:30 - 22:00	21:30 - 22:00	

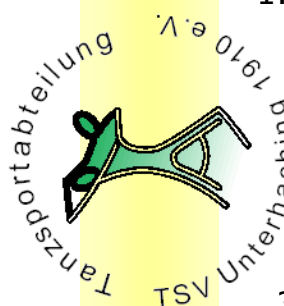
Wer außerhalb der Kernzeiten trainieren möchte, muss sich vorab bei der Abteilungsleitung informieren, ob ein Hausmeister anwesend und der Tanzsportsaal auch frei ist. Nachfrage und Anmeldung der Raumnutzung bitte über den Hausmeister gemäß Absprache mit dem Sportamt!
Hinweis: Während der Gruppenstunden und der Practise sind freies Training und/oder Privatstunden ohne Ausnahme nicht gestattet!

Erweiterung im Trainingsplan: TSV Unterhaching bietet Gesundheitstanzen für Senioren → ab 2020 donnerstags

„Jeder, der Freude am Tanzen hat, ist herzlich willkommen – Hauptsache Ü60“. Mit diesen Worten stellte das Trainerpaar Lupo und Rebecca Wolf das neue Angebot der Tanzsportabteilung des TSV vor. Ab sofort können Sie sich jeden Donnerstag von 14:00 bis 15:30 Uhr im Tanzsaal der Bayernwerk Sportarena in Unterhaching bei Wiener Walzer, Cha-Cha, Rumba & Co. vergnügen. Daneben haben sich Lupo und Rebecca vorgenommen, immer wieder neue Tänze wie Sirtaki, Rheinländer, Polka oder einen der beliebten Linedances zu vermitteln. Das macht nicht nur Spaß, sondern funktioniert auch ohne festen Partner.

Dank ihrer speziellen Trainerausbildung für Seniorentanz haben die beiden das Angebot so zugeschnitten, dass Sie schon bald Fortschritte im Tanzen und Ihrer Gesundheit feststellen werden, ohne überfordert zu werden. Haben Sie Lust bekommen? Dann kommen Sie doch einfach am Mittwoch zu einem unverbindlichen





Schnuppertraining in die Halle und überzeugen sich selbst, wieviel Spaß tanzen macht. Vergessen Sie nur bitte nicht, ein paar Schuhe mit sauberen Ledersohlen mitzubringen.

Eine weitere Änderung betrifft das Mittwochstraining für die Turnierpaare.

Ab 01.01.2020 findet von 19:00 bis 20:00 Uhr ein Competition-Training statt mit Konditions- und Basistraining im Wechsel. Die Trainingsinhalte sind nachfolgend beschrieben.

Konditionstraining

- Konditions,- Ausdauer,- Kräftigungstraining
- Endrundentraining z.B. nach dem Wiesbadener Modell oder gekoppelt mit Übungen zur Steigerung der Ausdauer und Kondition, mit Kräftigungsübungen oder Übungen zur Schulung koordinativer Fähigkeiten

Basistraining

1. Schulung koordinativer Fähigkeiten wie z.B. Balance, Orientierung, Flexibilität, gezieltes Ansteuern und Isolation von Körperteilen und deren Bewegung dreidimensional im Raum
2. Mentales Training
 - Körperertanz und Übungen zur Eigenwahrnehmung
 - Körperübungen zur Paarsensibilisierung (Führen, geführt werden, Vertrauen)
 - Umgang miteinander (Partnerkritik, Paarkritik)
3. Feedbacktraining
 - individuelles Feedback durch Trainer als Turniervorbereitung
 - individuelles Feedback bezüglich eines allgemeinen vorgegebenen Themas
 - evtl. in Kombination mit Übungen aus 1.und 2. Punkt
4. Übungen für das Auftreten und Ausdruck im Turnier (Performance)
5. Basistraining evtl. als Vorbereitung zum B/A/S Training
6. Praktisches Aufarbeiten und Üben des letzten B/A/S Trainings

Änderungen zum bestehenden Trainingsplan sind 14 Tage vorher beim Sportwart zu beantragen!

Die aktuelle Terminplanung zum Mittwochstraining:

Training	Datum
Competition Training - Kondition (19:00 - 20:00 Uhr)	Ferien , 15.01., 29.01., 12.02., Ferien , 11.03., 25.03., Ferien , 22.04., 06.05., 20.05., Ferien , 17.06.



Training	Datum
Competition Training (19:00 - 20:00 Uhr) und Gruppentraining B/A/S (ab 20:15 Uhr)	Ferien , 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03., 01.04., Ferien , 29.04., 13.05., 27.05., Ferien , 24.06.

In eigener Sache

Schulung für Funktionäre (Turnierleiter / Beisitzer)

Die Januarturniere sind seit einigen Jahren bei uns fest im Programm. Um eine solche Veranstaltung durchführen zu können, sind viele helfende Hände notwendig. Neben der generellen Organisation und Durchführung werden aber auch Funktionäre benötigt, die im Besitz einer gültigen Lizenz sind. Hierbei handelt es sich im Wesentlichen um Turnierleiter und Beisitzer. Die Schulungen dafür sind über verschiedene Angebote des LTVB abgedeckt. Die Schulungen finden typischerweise an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden statt und werden mit einer Prüfung abgeschlossen. Infos dazu gibt es direkt [hier](#) beim LTVB.

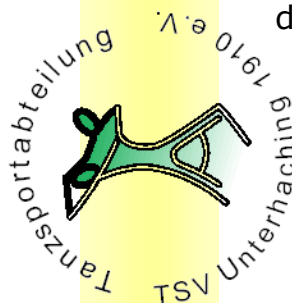
Wir im Internet

Die TSA des TSV Unterhaching ist seit vielen Jahren im Internet vertreten. Und das sogar zweimal. Ihr findet uns unter

- www.tsaonline.de (einfache Seite ohne Skripten und Skalierungen, etc.)
- www.tsv-unterhaching.de/abt-tsa-aktuelles (mit Skripten und Skalierung, für Mobilgeräte besser geeignet)

Die Inhalte sind gleich, beide Webseiten sind eher historisch gewachsen. Ihr findet dort alles Wissenswerte über die TSA, von aktuellen Informationen über Veranstaltungen, Ergebnisse und Erfolgsmeldungen inklusive Archiv bis hin zu Bildergalerien und einem Tanzlexikon.

Tanzen im Fernsehen





Ausgabe Januar 2020

Eine regelmäßig aktualisierte Übersicht von Sendeterminen rund ums Tanzen findet Ihr auf der Webseite des Deutschen Tanzsportverbandes unter [Fernsehtermine](#).

Zu guter Letzt → Meldung von Turnierergebnissen

Bitte meldet Eure aktuellen Turnierergebnisse (Platz, Anzahl gestartete Paare und Turnierort), damit wir sie auf unseren Webseiten (siehe oben) veröffentlichen können.

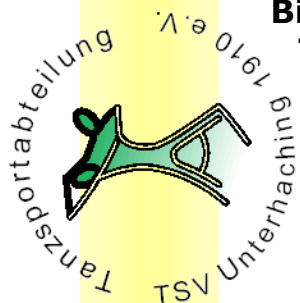
Schickt eine SMS an 0177-8915947 oder schreibt eine E-Mail an kontakt@tsaonline.de (lese ich nur abends). Ich versuche die Ergebnisse dann zeitnah ins Netz zu stellen.

Bei Interesse schreibt auch ein paar Zeilen über das Turnier und/oder schickt ein Bild mit. Bitte das Copyright beachten, damit wir keinen Ärger bekommen.

Bitte denkt ebenfalls daran, die Datenschutzerklärung des TSV zu unterschreiben.

Viel Spaß beim Tanzen!

Steffen



Der Newsletter der -