

## Tanztraining auf der Terrasse

Rödermark - In Zeiten von Corona bleibt auch die Halle des Tanzsportclubs Rödermark geschlossen. Und trotzdem wird weiter fleißig trainiert. Zwar derzeit nicht auf dem Hallenparkett in der Plattenhecke, dafür aber auf der heimischen Terrasse, dem Parkplatz vorm Haus oder im Wohnzimmer.

Ansprechpartner für dieses alternative Trainingsprogramm sind beim TSC Aurelia und Heinz-Josef Bickers. Mit mittlerweile sechs Weltmeister-Titeln sind sie nicht nur das erfolgreichste TSC-Paar, die beiden geben ihr Wissen auch gerne als Trainer weiter. Ein Dutzend TSC-Paare wird von ihnen trainiert, insgesamt arbeiten sie mit 25 Paaren aus dem In- und Ausland zusammen. Die Einheiten in der Halle fallen derzeit komplett weg, daher gehen Aurelia und Heinz-Josef Bickers innovative Wege.

„Die derzeitige Situation ist auch für uns eine Herausforderung, man muss schon kreativ sein“, sagt Aurelia Bickers mit Blick auf das derzeit durchgeführte Video-Training. Aurelia und Heinz-Josef Bickers tanzen daheim in Obertshausen verschiedene Übungen vor, ein Video davon wird mit einer ausführlichen Anleitung an die anderen TSC-Sportler verschickt. Anschließend zeichnen die TSC-Paare ihr Training ebenfalls auf. Die Rückmeldung von Aurelia und Heinz-Josef Bickers erfolgt wiederum auf digitalem Wege. „Wir schauen uns das Video an und erstellen eine entsprechende Begleitung“, so Heinz-Josef Bickers. Dazu haben die Bickers´ ein Analysetool angeschafft. Auf das Video mit den Übungen wird ein Kommentar mit Anregungen, Lob und Verbesserungsvorschlägen gesprochen. Zudem kann mit einem digitalen Stift in das Video hinein gezeichnet und so eventuelle Fehler herausgearbeitet werden. Ähnlich wie es TV-Experten bei taktischen Analysen bei Sportübertragungen machen. Manchmal folgen dann noch Telefongespräche und Videokonferenzen. Neben dem aktuellen Trainingsprogramm zu Hause schicken die Schützlinge auch Aufnahmen von Trainingseinheiten oder Turnierteilnahmen aus der Vor-Corona-Zeit, die ebenfalls analysiert werden.

Die Rückmeldungen ihrer Schützlinge seien bislang sehr positiv, freuen sich Heinz-Josef und Aurelia Bickers, die früher in leitenden Funktionen im Bank- und Versicherungsbereich tätig waren und sich mittlerweile Vollzeit dem Tanzen widmen. Derzeit ist das Angebot des Video-Trainings für die teilnehmenden Paare noch kostenfrei. Das Trainerpaar sieht die Anschaffung des Analysetools als Investition in die Zukunft. Einzelne Elemente des Video-Trainings werde man sicher auch in Nach-Corona-Zeiten weiter nutzen können. Schließlich trainiert man Paare im In- und Ausland.

Die Tanzfläche in der TSC-Halle ist 20 x 11 Meter groß. Daheim steht den Sportlern natürlich deutlich weniger Platz zur Verfügung, komplette Choreographien können nicht trainiert werden. Man konzentriert sich daher bei den Übungen auf einzelne kleine Abschnitte. Aurelia und Heinz-Josef Bickers nennen diese Trainingsform „Mikrotanzen“. Die Mikroelemente werden einzeln erlernt und automatisiert, das geht auch auf kleinen Flächen wie im eigenen Wohnzimmer oder in der Küche. „Jede einzelne Übung im Mikrotanzen hat den Anspruch, dass sie auf einem normalen Küchenboden absolviert werden kann“, sagt Heinz-Josef Bickers. Unabhängig von den derzeit eingeschränkten Trainingsbedingungen hat das Ehepaar Bickers mit dem Mikrotanzen in der Wettkampfvorbereitung sehr gute Erfahrungen gemacht. Nachdem die Elemente einzeln geübt wurden, werden sie später zu einer Einheit: „Aus Mikro wird Makro“, so Heinz-Josef Bickers.

Das Ehepaar Bickers hofft, dass ihre Schützlinge trotz der schwierigen Umstände mit Hilfe des alternativen Trainingsangebotes auch in Corona-Zeiten dem Tanzsport treu bleiben. Mitte März hätten einige der von ihnen betreuten Paare mit den hessischen

Meisterschaften in der Kulturhalle ihren Saisonhöhepunkt gehabt. Die Veranstaltung musste wie so viele Termine abgesagt werden.

Elf WM-Medaillen haben Aurelia und Heinz-Josef Bickers in ihrer Mitte der neunziger Jahre begonnenen Tanzkarriere bereits gewonnen. Als Saisonhöhepunkt steht für die amtierenden Vizeweltmeister in der Klasse Professional Masters 2 im Standardtanz im September die Weltmeisterschaft in Slowenien auf dem Terminplan. Das Ehepaar Bickers hofft noch, dass die Meisterschaften stattfinden können, dann wäre der insgesamt siebte WM-Titel das Ziel. Dafür wird täglich vier bis acht Stunden trainiert. Beim Tanzsportclub Rödermark hat man sich übrigens auch in anderen Bereichen auf den derzeitigen Wegfall des regulären Trainingsbetriebs eingestellt. So führt Stephanie Pührer ihre Zumba-Kurse für Kinder vorübergehend online durch. Auch Daniela Metje-Arras, die einige Zumba-Gruppen im TSC trainiert, hat ein solches Angebot gestartet.

Sascha Eysen