

# Dancing makes me forget everything

*Der Tanzsport in Österreich hat sich seit den 1980er Jahren zu einem wichtigen kulturellen und sportlichen Ereignis entwickelt, das soziale Kontakte fördert und zur Gesundheit beiträgt. Die Sportart ist für alle zugänglich und umfasst eine Vielzahl von Stilen, wobei Standard- und Lateintänze besonders populär sind. Wettkämpfer müssen Disziplin, Technik und mentale Stärke aufbringen, um in fünf Klassen von D- bis S-Klasse zu bestehen.*

Lena Breitfuss

Sponsored by  
**Allianz** 

**D**er Tanzsport fördert nicht nur soziale Kontakte, sondern trägt auch zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Menschen bei. Tanzsportler haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten im Wettkampf mit anderen zu messen und Feedback auf verschiedenen Ebenen zu erhalten. Diese Sportart ist für alle zugänglich und vereint Menschen über Alters- und Kulturgrenzen hinweg.

Höchste Disziplin und Präzision

Es gibt eine Vielzahl von Tanzstilen, wobei die Standard- und Lateinrichtungen weltweit populär sind. Für Wettkampftänzer ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich, insbesondere vor Wettkämpfen. Das Training im Leistungstanzsport erfordert höchste Disziplin und Präzision. Tänzer arbeiten intensiv an Technik, Haltung, Fußarbeit und der

Synchronität mit ihrem Partner. Neben der körperlichen Fitness sind auch mentale Stärke und regelmäßiges Training entscheidend, um auf höchstem Niveau zu performen und sich kontinuierlich zu verbessern.

Wettkämpfe als Highlights

Im Laufe eines Jahres finden zahlreiche Turniere statt, bei denen Tänzer Punkte sammeln, um in die nächsthöhere Klasse aufzusteigen. Es gibt insgesamt fünf Klassen, beginnend mit der D-Klasse bis hin zur S-Klasse, der höchsten Stufe. Ein bedeutendes Ereignis im Tanzsport ist die Weltmeisterschaft der Formationen, die letztes Jahr am 7. Dezember 2024 in Wien stattfand. Der grün-gold-Club Bremen A-Team gewann erneut mit dem Thema „Freedom and Peace“.

Die Konkurrenz war stark, nur 0,48 Punkte trennten die Bremer von dem österreichischen Team HSV 12-axing, das von den Trainern Stefan Herzog und Daniela Heinlein geleitet wird.

Eine Formation besteht aus 6 bis 8 Paaren, die zu selbstgewählter Musik eine choreografierte Darbietung zeigen. Da-



*Das Training vor einem Wettkampf ist sehr wichtig und geht über einige Wochen. Gute Erfolge sind ein Ansporn für das Training.*

bei sind synchrone Bewegungsabläufe und abwechslungsreiche Bilder entscheidend.

Nachwuchstalente Lena Breitfuss (14)

Ein Beispiel für die Entwicklung im Tanzsport ist die Geschichte von Lena Breitfuß, einer 14-jährigen Tänzerin aus Saalfelden. Sie begann ihre Tanzkarriere vor drei Jahren, als sie zufällig an einem Tanzkurs des TSC HIB Saalfelden teilnahm. Im Herbst 2021 meldete sie sich für einen Paartanzkurs an und fand schnell neue Freunde. Aufgrund eines Mangels an männlichen Tänzern in ihrer Umgebung tanzten viele Mädchen in All-Girls-Formationen.

Lena nahm an einem Soloformations-schnuppertraining teil und hatte viel Spaß. Im Mai 2023 trat ein Junge in ihren Verein ein, was Lena sehr erfreute, da sie schon lange mit einem Jungen tanzen wollte. Gemeinsam nahmen sie an wöchentlichen Trainings teil und traten bereits dreimal auf. Um an Turnieren teilnehmen zu können, benötigten sie eine Startlizenz.

Ihre ersten Wettkämpfe fanden im April 2024 in Köflach statt, wo sie den 5. und 2. Platz erreichten. Leider musste Matthäus

im September aufgrund schulischer Verpflichtungen mit dem Tanzen aufhören. Dennoch entwickelte sich Lenas Karriere im Solo-Tanz weiter. Sie tanzte im Jahr

2023/24 im Juniors Team des TSC HIB und erreichte bei einem Turnier in Telfs den 4. Platz. Aufgrund ihrer herausragenden Leistung durfte sie ins A-Team aufsteigen, wo sie sich nun auf weitere Wettkämpfe vorbereitet. Lena trainiert aktuell viermal pro Woche und tanzt sowohl in der Formation als auch im Solo, was ihr die Möglichkeit gibt, ohne Partner zu tanzen.

*Die Turniere sind für einen Tänzer das Beste im Jahr, seien es Landesmeisterschaften, oder Staatsmeisterschaften, alle sind ein großes Highlight. Mit der Gruppe auf der Fläche zu stehen ist ein unbeschreibliches Gefühl aus Nervosität, Glück und Freude.*



**LENA BREITFUSS**

In a world full of words, let your dance do the talking.



Bilder: Lena Breitfuß