

Oliver B. Noweck



MÄNNERBALLETT

SO TANZT MAN(N)



BvDM
Bundesverband Deutscher Männerballette e.V.

Kontakt & Informationen

Oliver B. Noweck
Am Mörsbach 20
64409 Messel
Telefon: +49 176 315 44665
oli@socialarts.eu

Instagram
sotanztmann



Facebook
sotanztmann



TikTok
sotanztmann



Podcast
So tanzt Man(n)



Copyright
2026 by Oliver Lellé
Alle Rechte vorbehalten

Herstellung und Verlag
BoD - Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg,
bod@bod.de

1. Auflage 2026 ISBN 978-3-6957-3291-3
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung!
Zuwiderhandlungen werden geahndet.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen, insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6–7	Ausführung	
Einleitung	8–12	Haltung	71–72
Jury	15–18	Bühnenaufteilung	73
Missverständnisse	19–21	Synchronität	74–75
Bewertungskriterien BvDM	22–23	Einzelfehler vs. Gruppenfehler	76–77
Präsentation		Bonuspunkte	78
Kostüm	24–25	Ruhmeshalle BvDM	79–83
Make-Up	26–27	Gegenseitige Verantwortung	84–86
Ausdruck	28–29	Rhythmus & Übungen	87–92
Kondition	31–32	Haltung & Übungen	93–100
Bühnenpräsenz	33	Übung Männer	102–105
Show & Unterhaltung		Musik	106–107
Show	34	Dynamik	109–112
Unterhaltung	35	Chorografie	
Dynamik	36	Einleitung	114
Umsetzung	38–40	Peter Brook	115–118
Choreografie	42–43	Pina Bausch	119–123
Kreativität	44	Gabriele Klein	124–129
Tanztechnik		Geist Brückner	130–133
Schritttechnik	46–48	Musik	134–135
Drehungen	49–57	Beispiel	135–143
Balance	58–63	Schlusswort	145
Flexibilität	64	Glossar Fachbegriffe	146
Sprünge	66–70	Literatur & Quellen	147
		Bildnachweise	147
		Nachwort	148

Zwischen Show und Selbstironie

Was das Männerballett so einzigartig macht, ist sein **spielerischer Umgang mit Männlichkeit**. Tänzer in fantasievollen Kostümen zeigen grazile Bewegungen, während andere Gruppen tierische Rollen übernehmen oder glamouröse Popshows parodieren. Zwischen Tanztheater und Klamauk ist alles erlaubt – solange das Publikum begeistert ist und auf die Bewertungskriterien geachtet wird, sofern man an Wettkämpfen teilnimmt.

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um **den gemeinsamen Spaß an der Bewegung** und das Miteinander auf und hinter der Bühne. Männerballette sind oft fester Bestandteil lokaler Gemeinschaften – ob im Karneval, bei Stadtfesten oder als Höhepunkt eines Vereinsabends.

Warum das auch Choreografie ist

Auch wenn Männerballette oft als „Hobbygruppen“ wahrgenommen werden: Ihre Arbeit auf der Bühne folgt denselben **gestalterischen Grundprinzipien wie jede andere Choreografie**. Rhythmus, Raumaufteilung, Musikinterpretation, Timing – all das ist relevant. Und: Wer sich an choreografische Regeln hält, steigert nicht nur die Qualität, sondern auch die Wirkung der eigenen Performance. Denn gute Unterhaltung entsteht selten zufällig – sie ist oft das Ergebnis von klaren Ideen, mutigem Ausprobieren und gemeinsamer Disziplin.

Fazit

Das Männerballett ist mehr als eine lustige Nummer im Programm – es ist eine Bühne für Mut, Witz und Kreativität. Es lebt von Persönlichkeiten, vom Miteinander und vom Stolz, etwas Eigenes auf die Beine zu stellen. Ob mit Trainingsanzug oder Glitzerkleid: Wer mit Leidenschaft tanzt, bewegt nicht nur sich selbst, sondern auch sein Publikum.

Bundesverband Deutscher Männerballette e.V. (BvDM)

Der **Bundesverband Deutscher Männerballette e.V. (BvDM)** ist die zentrale Organisation für Männerballett-Gruppen in Deutschland. Er organisiert jährlich die **Deutschen Meisterschaften** sowie **Landesmeisterschaften**. Der Verband legt die **Wettkampfregeln** fest, koordiniert die **Wertungsrichterausbildung** und sorgt für die **Qualitätssicherung** im Wettbewerb.

Gegründet wurde der Verband 2003 auf Initiative von **Arno Schatz** und **Jürgen Klasen**. Die erste Deutsche Meisterschaft der Männerballette wurde im gleichen Jahr auch ausgetragen. Der Verband schloss sich der Messe „**Interkarneval**“ in Köln an und somit hatte man eine tolle Austragungsstätte der Deutschen Meisterschaften.

Die ersten Jahre hatte man direkt über **60 teilnehmende Männertanzgruppen**, aus ganz Deutschland und man merkte schnell, dass ein unmittelbarer Vergleich, fast unmöglich war. Auch war damals noch die Jury aus vielen verschiedenen **Tanzsportverbänden** zusammen gestellt worden, DVG (Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport), TAF Germany, RKK (Rheinische Karnevals-Kooperation) und FEN (Föderation Europäischer Narren).


Hier merkte man schnell, dass die unterschiedliche Herangehensweise und die strenge der Bewertung zu Unmut bei den Tanzgruppen führte und es wurde sehr schnell klar, wir benötigen nicht nur **eigene Bewertungskriterien** sondern auch speziell geschulte Wertungsrichter:innen, die wohlwollend werten. Das Ziel sollte sein, zu motivieren sich zu verbessern. Beispielsweise müsste ein Element für Flexibilität nicht zwingend ein Spagat sein, bei Männerballetten. So wurde direkt der Grundstein für eine eigene Jury gelegt, die von **Oliver Noweck** als Obmann ausgebildet, geschult und geleitet wird, bis heute.

Der Verband wurde natürlich auch von **Krisen** erschüttert, eine tiefgreifende war die **Corona-Pandemie**.

BEWERTUNGSKRITERIEN BVDM

1. Präsentation	15 Punkte	5. Kreativität	10 Punkte
Kostüme	2 Punkte	Thema	2 Punkte
Make-Up	3 Punkte	Schritte	2 Punkte
Ausdruck/Mimik	5 Punkte	Elemente	2 Punkte
Kondition	2 Punkte	Aha-Effekte	2 Punkte
Bühnenpräsenz	3 Punkte	Sonstiges	
		(Kostüm, Make-up, Kulisse, etc.)	2 Punkte
2. Show & Unterhaltung	15 Punkte	6. Tanztechnik	10 Punkte
Show	5 Punkte	Schritttechnik	2 Punkte
Unterhaltung	5 Punkte	Sprungvermögen	2 Punkte
Dynamik	5 Punkte	Drehvermögen	2 Punkte
		Balance	2 Punkte
		Flexibilität	2 Punkte
3. Umsetzung	15 Punkte	7. Ausführung	20 Punkte
Thema/Erkennbarkeit	3 Punkte	Haltung	4 Punkte
Durchgängigkeit/Schlüssigkeit	3 Punkte	Bühnenaufteilung	4 Punkte
Schrittwahl/Elementwahl	3 Punkte	Synchronität	4 Punkte
Musikauswahl	3 Punkte	Fehler	4 Punkte
Sonstiges		Einzelfehler	4 Punkte
(Kostüm, Requisite, etc.)	3 Punkte		
4. Choreografie	15 Punkte	8. Bonuspunkte	3 Punkte
Schrittwahl	3 Punkte		
Formationen	3 Punkte		
Elemente	3 Punkte		
Bühnenaufteilung	3 Punkte		
Schwierigkeitsgrad	3 Punkte		

Stand 2026



Meisterschaft für Männerballette

Name: _____

Wertungsrichter Nr.: _____

2026

S.-Nr.	Name Männerballett	Präsentation 15	Show & Unterhaltung 15	Umsetzung 15	Choreografie 15	Kreativität 10	Tanztechnik 10	Ausführung 20	Bonus 3	Total
1		K M/U A/M K B S U D	T/E D/S S/E M S S Ch Fo E Bu S	T Sch E Mus S D B F S H Bu Syn F EF						
2		K M/U A/M K B S U D	T/E D/S S/E M S S Ch Fo E Bu S	T Sch E Mus S D B F S H Bu Syn F EF						
3		K M/U A/M K B S U D	T/E D/S S/E M S S Ch Fo E Bu S	T Sch E Mus S D B F S H Bu Syn F EF						
4		K M/U A/M K B S U D	T/E D/S S/E M S S Ch Fo E Bu S	T Sch E Mus S D B F S H Bu Syn F EF						
5		K M/U A/M K B S U D	T/E D/S S/E M S S Ch Fo E Bu S	T Sch E Mus S D B F S H Bu Syn F EF						

Präsentation
K= Kostüm
M/U= Make-Up
A/M= Ausstrahlung Mimik
B= Bühnenpräsenz

Show & Unterhaltung
S= Show
U= Unterhaltung
D=Dynamik

Umsetzung
T/E= Thema/Erkennbarkeit
D/S= Durchgängigkeit/Schlüssigkeit
S/E= Schrittwahl/Elementwahl
S= Sonstiges

Choreografie
Sch= Schritte
Fo= Formationen
E= Elemente
S= Schwierigkeitsgrad

Kreativität
T= Thema
Sch= Schritte
E= Elemente
Mus= Musik
S= Sonstiges

Tanztechnik
S= Schrittwerkzeuge
D= Drehungen
F= Fehler
S= Sprünge

Ausführung
H= Haltung
Bu= Bühnenaufteilung
Syn= Synchronität
F= Einzelfehler
EF= Einzelfehler

Stand 2026

PRÄSENTATION – MAKE-UP

Bühnen-Make-up ist im Tanz (und generell auf der Bühne) wichtiger, als viele zunächst denken – selbst im Hobbybereich. Es geht dabei **nicht um Schönheit**, sondern um **sichtbaren Ausdruck, Bühnenwirkung und Einheit**.

Warum ist Bühnen-Make-up wichtig?

1. Gesichtsausdruck sichtbar machen

Auf der Bühne – besonders unter starkem Licht – „schlucken“ Scheinwerfer feine Gesichtszüge. Ohne Make-up wirken Gesichter oft **blass und ausdruckslos**, selbst wenn stark gespielt oder getanzt wird.

Bühnen-Make-up verstärkt Mimik: Augen, Mund, Wangen – damit Emotionen auch in der letzten Reihe erkennbar sind.

2. Einheitliches Erscheinungsbild

Wenn eine Gruppe tanzt, wirkt es **harmonischer**, wenn alle ein ähnliches Grund-Make-up tragen – besonders bei fantasievollen Kostümen, Uniformierungen oder Themenauftritten (z.B. Märchen, Show, Musical). Einheit schafft **Professionalität** und unterstützt den Charakter der Rolle.

3. Charakter und Figur betonen

Durch gezieltes Make-up kann man Figuren sichtbar machen: z.B. Clowns, Hexen, Tiere oder Helden. Auch „männliche“ Gruppen profitieren von betontem Make-up – oft mit Humor, manchmal mit Mut zur Übertreibung.

Tanz ist **Theater durch Bewegung** – das Make-up hilft, Rollen klarer zu erzählen.

4. Schweiß- und Lichtresistenz

Bühnen-Make-up ist dafür gemacht, **bei Bewegung und Hitze zu halten**. Normales Alltags-Make-up verwischt schnell, was auf der Bühne störend wirken kann.



SHOW & UNTERHALTUNG – DYNAMIK

Impuls, Tempo, Raum

Dynamik macht Tanz sichtbar fühlbar. Sie ist mehr als nur Geschwindigkeit – sie ist das Spannungsfeld zwischen Kraft und Ruhe, Impuls und Kontrolle. Gerade im Männerballett entsteht oft ein besonders reizvoller Effekt, wenn mit dynamischen Kontrasten gespielt wird: Der plötzliche Sprint aus der starren Pyramide, das Schulterzucken in Zeitlupe oder der Wechsel von heroischer Pose zu Slapstick-Sturz. Dynamik macht Tanz zum Dialog – mit dem Raum, mit der Musik und mit dem Publikum.

Dynamik beschreibt die Wechselwirkungen von Bewegungskraft, Tempo, Raum und Rhythmus. Es ist das, was einem Tanz Leben und Ausdruck verleiht. Nicht was getanzt wird, sondern wie.

Dynamik ist der Atem des Tanzes – sie macht aus Schritten Emotion.

Technische Aspekte der Dynamik

- **Impuls:** Wo beginnt die Bewegung? Wie wird Energie aufgebaut und weitergegeben?
- **Geschwindigkeit:** Langsam ↔ Schnell, Beschleunigung/Verzögerung
- **Kraft:** Leicht, schwer, schwebend, stampfend
- **Raumnutzung:** Eng, weit, niedrig, hoch – wie füllt der Körper die Bühne?
- **Kontraste:** Plötzlich ↔ fließend, leise ↔ laut, weich ↔ explosiv

Dynamik als Ausdrucksmittel

Dynamik transportiert Gefühle, Spannung und Erzählung. Ein und dieselbe Choreografie kann je nach Dynamik dramatisch, humorvoll oder sanft wirken.

Zur Dynamik gibt es eine ausführliche Erklärung auf Seite 109



4. Musikauswahl zum Thema

- Passt die Musik in Stil, Stimmung und Aufbau zum Thema?
- Unterstützt die Musik die dargestellte Geschichte oder Idee?
- Ob Musikstil, Rhythmus, Stimmung und ggf. Text **das Thema unterstützen**.
 - ✗ Musik nur gewählt, weil sie „cool“ ist - Hit zum Schluß hat einen „Zugabe-Charakter“
 - ✗ Viele unterschiedliche Musikstile ohne Zusammenhang
 - ✗ Keine Steigerung oder Dramaturgie
 - ✗ Liedtext widerspricht der dargestellten Szene

5. Sonstiges (Kostüm, Make-up, Bühnenbild, Requisiten)

Im Bewertungskriterium Umsetzung fließt unter dem Punkt Sonstiges alles ein, was die tänzerische Darbietung visuell und inhaltlich unterstützt. Dazu zählen Kostüme, Make-up, Bühnenbild sowie der Einsatz von Requisiten. Bewertet wird dabei nicht der materielle Aufwand, sondern die Stimmigkeit und der bewusste Einsatz dieser Elemente im Gesamtkonzept.

Kostüm und Make-up sollten die Wirkung des Tanzes unterstreichen, Charaktere oder Themen erkennbar machen und zur Atmosphäre beitragen. Bühnenbild und Requisiten werden danach beurteilt, wie sinnvoll und sicher sie eingesetzt werden und ob sie die Performance bereichern, ohne vom Tanz abzulenken. Entscheidend ist, dass alle Elemente die Idee unterstützen und zu einer runden, glaubwürdigen Umsetzung beitragen.



AUSFÜHRUNG – SYNCHRONITÄT

Die Bedeutung von Synchronität im Tanz

Synchronität bezeichnet die gleichzeitige und übereinstimmende Ausführung von Bewegungen innerhalb einer Gruppe. Sie ist ein zentrales Qualitätsmerkmal im Formationstanz und besonders im Männertanzsport von hoher Relevanz.

Warum ist Synchronität wichtig?

- **Visuelle Geschlossenheit:** Synchron ausgeführte Bewegungen erzeugen ein einheitliches Gesamtbild. Die Gruppe wirkt geschlossen, diszipliniert und professionell.
- **Stilistische Präzision:** Nur durch synchrone Ausführung kommen choreografische Feinheiten – wie Armhaltungen, Richtungswechsel oder Akzentuierungen – zur Geltung.
- **Musikalische Genauigkeit:** Synchronität erfordert ein gemeinsames Rhythmusgefühl. Sie zeigt, dass alle Tänzer die Musik gleich interpretieren und gemeinsam „im Takt“ agieren.
- **Formationsklarheit:** In einer synchronen Gruppe werden Formationen und Bilder präziser und verständlicher für das Publikum und die Jury wahrnehmbar.
- **Teamegeist und Disziplin:** Synchronität ist das Ergebnis intensiven Trainings, gegenseitiger Abstimmung und Konzentration – sie spiegelt den Einsatz und das Miteinander der Gruppe wieder.

Abgrenzung:

Synchronität bedeutet nicht, dass alle Tänzer immer das Gleiche tun müssen. Auch versetzte oder kontrastierende Bewegungen können bewusst choreografiert sein – entscheidend ist, dass solche Momente erkennbar beabsichtigt und kontrolliert ausgeführt werden.

Fazit

Eine hohe Synchronität zeigt die tänzerische Reife einer Gruppe und erhöht die Gesamtwirkung der Darbietung deutlich. Sie ist ein grundlegender Baustein für technische Qualität und visuelle Wirkung.



4. Zusammenfassung

- **Trainer:innen** geben Anleitung, Sicherheit und Motivation
- **Tänzer** setzen Technik, Ausdruck und Teamgeist um
- **Team** trägt Verantwortung für Zusammenhalt, Sicherheit und gegenseitige Unterstützung

Wer seine Rolle kennt und respektiert, trägt zu einem starken Auftritt bei. Verantwortungsbewusstsein ist **kein Druck**, sondern **Schlüssel für Qualität und Spaß**. Auf der Bühne zählt nicht nur das Können des Einzelnen – sondern wie alle zusammen wirken.



RHYTHMUS – DAS FUNDAMENT DES TANZES

Rhythmus ist die zeitliche Struktur der Musik, die unser Tanzen organisiert. Ohne Rhythmus würde der Tänzer sich einfach „frei im Raum bewegen“ – möglich, aber nicht synchron zur Musik.

Was ist Rhythmus?

Rhythmus besteht aus **zeitlich wiederkehrenden Mustern** von Schlägen (Beats).

Jeder Beat ist ein „Schlag“, auf den du tanzen kannst. Beats werden oft in **Takten** gruppiert (z.B. 4/4-Takt → 4 Schläge pro Takt).

Beispiel 4/4-Takt:

1 2 3 4

Schlag Schlag Schlag Schlag

Der **erste Schlag** im Takt heißt „*Downbeat*“ – oft betont, wichtig für Akzente. Die anderen Schläge sind „Upbeats“ oder schwächere Zählzeiten.

Musikgefühl – den Rhythmus spüren

Musikgefühl (Musikalität) bedeutet, dass du **nicht nur die Beats zählst**, sondern die **Musik fühlst**. Es geht darum, Ausdruck und Bewegung zu verbinden.

Tipps speziell für Männer

- **Schultern & Brust betonen:** Maskuline Präsenz sichtbar machen, aber nicht verspannt.
- **Core stark aktivieren:** Für kraftvolle, stabile Bewegungen.
- **Hüftmobilität:** Essenziell, um Bewegungen geschmeidig wirken zu lassen.
- **Balance + Dynamik kombinieren:** Kontrollierte Sprünge, Drehungen und schnelle Schritte sicher ausführen.



Was ist Darstellung?

Ein oft übersehener Begriff, den Brückner stark macht. Darstellung ist das, **was der Zuschauer sieht** – aber auch, was **der Körper preisgibt**.

Darstellung ist:

- **Bewusste Präsenz** auf der Bühne
- **Resonanz mit dem Publikum**
- **Zeigen ohne zu erklären**

Im Männerballett ergibt sich hier eine interessante Spannung:

- Tänzer zeigen sich – oft humorvoll, körperlich direkt.
- Und doch steckt hinter der Darstellung oft mehr als Unterhaltung: Identität, Rollenspiel, Gruppendynamik.

„Im Tanz zeigen wir nicht nur Figuren – wir zeigen uns selbst.“

Warum das wichtig ist

Diese theoretischen Überlegungen sind keine Luxus-Philosophie – sie helfen dir dabei:

- Tanz **anders zu vermitteln** (z.B. an Einsteigergruppen)
- Choreografie **bewusster zu bauen**
- Darbietungen **tiefer zu lesen** – was passiert wirklich auf der Bühne?

Einfache Übung (philosophisch angelehnt)

„Tanze eine einfache Geste (z.B. Winken). Wiederhole sie drei Mal – jedes Mal mit einer anderen inneren Absicht:

- aus Freude
- aus Verlegenheit
- aus Pflichtgefühl

Was verändert sich? Welche Bedeutung sieht man – obwohl sich die Bewegung nicht ändert?“

Diese Übung bringt Brückners Gedanke auf den Punkt:

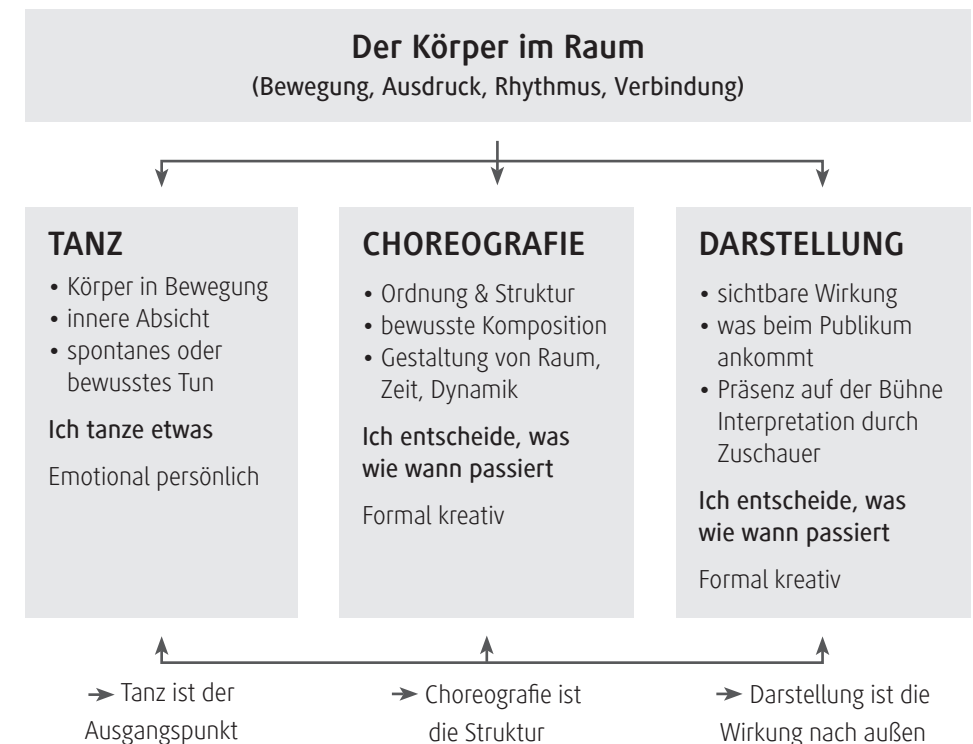
Bedeutung entsteht nicht durch Form – sondern durch innere Haltung.

Fazit

Mit Geist Brückners Ansatz wirst du als Tänzer oder Choreograf:in **vom Macher zum Bedeutungsarbeiter**.

Tanz wird mehr als Sport oder Show – er wird **ein Mittel der Erkenntnis**, auch im Männerballett, das oft unterschätzt wird.

„Der Körper denkt. Die Bühne spricht. Der Tanz beginnt.“



Der „Sonderpokal der Jury“ wurde als Wanderpokal an folgende Männerballette verliehen: „Die Pfundigen“, „Legendarios“, „ForstSacro“, „Matzeratis“, „The Boys“



SCHLUSSWORT

Tanzen lässt sich messen, bewerten und analysieren – aber vor allem lässt es sich fühlen. Dieses Buch sollte keine starre Anleitung sein, sondern eine Einladung: zum Verstehen, zum Hinterfragen und zum bewussteren Erleben von Tanz aus verschiedenen Perspektiven.

Ich habe versucht, die Sichtweise der BvDM-Jury transparent zu machen, Missverständnisse aufzulösen und Bewertungskriterien greifbar zu erklären. Nicht, um Tanz einzuengen, sondern um ihn fair, wohlwollend und nachvollziehbar zu begleiten. Denn hinter jeder Bewertung stehen Menschen, hinter jeder Choreografie Ideen – und hinter jeder Performance Mut, Training und Leidenschaft.

Ob auf der Bühne, im Training oder in der Jury: Tanz lebt von Entwicklung. Von Fehlern, aus denen gelernt wird. Von Stärken, die wachsen dürfen. Und von der Freude an Bewegung, Ausdruck und Gemeinschaft. Wenn dieses Buch dazu beiträgt, den eigenen Blick zu schärfen, Sicherheit zu geben oder neue Impulse zu setzen, hat es sein Ziel erreicht.

Am Ende gilt: Perfektion ist nicht das Maß aller Dinge. Echtheit, Engagement und die Liebe zum Tanz sind es. In diesem Sinne wünsche ich allen Tänzern, Trainer:innen, Jurymitgliedern und Tanzbegeisterten weiterhin Neugier, Offenheit und ganz viel Freude auf und neben der Bühne.

Die Bewertungskriterien der BvDM-Jury sind kein starres Raster, sondern ein Werkzeug, um eure Leistung fair und wertschätzend einzuordnen. Hinter jeder Zahl steht der Versuch, euer Können, eure Entwicklung und eure Ausstrahlung zu erkennen. Nicht Perfektion ist unser Ziel, sondern Echtheit, Einsatz und der Mut, euren eigenen Weg auf der Bühne zu gehen.

Vergesst nie: Jede Performance erzählt eine Geschichte. Manchmal laut, manchmal leise – aber immer persönlich. Fehler gehören genauso dazu wie Erfolge, denn sie sind Teil eurer Entwicklung. Tanz lebt von Wachstum, von Gemeinschaft und von der Freude an Bewegung.

Wenn ihr dieses Buch zuklappt, nehmt hoffentlich Eines mit: Vertrauen in euch selbst. Traut euch, sichtbar zu sein. Traut euch, zu fühlen. Traut euch, Tanz nicht nur zu zeigen, sondern zu leben. Die Bühne gehört euch.

EULENSPIEGEL™

PROFI-SCHMINKFARBEN

Besuch uns auf www.eulenspiegel.de
und tanz mit uns durch die farnefrohe und
schillernde Welt der Eulenspiegel Profi-Schminkfarben.

