

Inhalt

Einleitung – Eine »Gebrauchsanleitung«	15
1. Die Basis des tanzenden Körpers	17
Alles braucht einen Namen – Die anatomische Nomenklatur der Bewegung.	17
Die neutrale Ausgangsstellung – Startposition für die Bewegung.	17
Körperachsen und Körperebenen – Die Geometrie des menschlichen Körpers	18
Die Nomenklatur der Bewegung	19
Die Ordnung im Körper	20
Daraus besteht das Gewebe	21
Aufbau – Das Prinzip ist immer gleich	21
Die verschiedenen Gewebearten – Der Unterschied liegt im Detail.	21
Regeneration und Adaptation – Gewebe ist immer im Wandel	22
Das Skelettsystem: Knochen, Knorpel und Gelenke	23
Knochen	23
Knorpel	24
Gelenk	25
Die Muskulatur – Motor der Bewegung	27
Aufbau	28
Funktion	29
Die verschiedenen Muskelfasertypen	32
Die Faszien – Ein Netzwerk spannt sich durch den Körper	33
Aufbau	33
Funktion	34
Training für die Faszien	36
Das Nervensystem – Dirigent des Körpers	36
Aufbau	37
Funktion	38
2. Die Wirbelsäule – Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	41
3-D-Anatomie	41
Aufbau	41
Abschnitte der Wirbelsäule und ihre Besonderheiten	44
3-D-Funktion	45

Bewegungen der Wirbelsäule	46
Muskulatur	47
Statik der Wirbelsäule	50
Die Atmung	51
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	52
Belastung	52
Überlastung	55
Tücken im Tanz	58
Das Hohlkreuz – Belastung für den Rücken	58
Der »zu gerade« Rücken	59
Die »entspannte« Haltung	60
Skoliose – Geeignet für den Tanz?	61
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	63
Form und Beweglichkeit	63
Funktion	64
Kraft und Stabilität	65
Tipps und Tricks zur Prävention	66
Im Alltag	66
Gezielte Übungen	66
Im Training	71
3. Das Becken als Zentrum	73
3-D-Anatomie	73
Aufbau	73
3-D-Funktion	74
Bewegungen des Beckens	75
Muskulatur	77
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	78
Belastung	78
Überlastung	79
Tücken im Tanz	80
Das forcierte Turnout – Auswirkung auf das Becken	80
Die erzwungene Beckenaufrichtung	81
Das einseitige Training – Die verstärkte Beckentorsion	82
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	82
Form und Beweglichkeit	82
Funktion und Stabilität	83

Tipps und Tricks zur Prävention	85
Im Alltag	85
Gezielte Übungen	85
Im Training	88
 4. Die Hüfte – Ein Gelenk mit Folgen	91
3-D-Anatomie	91
Aufbau	91
3-D-Funktion	93
Bewegungen der Hüfte	94
Muskulatur	94
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	99
Belastung	99
Überlastung	101
Tücken im Tanz	103
Das forcierte Turnout – Auswirkung auf das Hüftgelenk.	103
Hohe Beine – Der Leistenschmerz	104
Überbewegliches Hüftgelenk – Die Hüftdysplasie	105
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	107
Form und Beweglichkeit	107
Funktion	108
Tipps und Tricks zur Prävention	110
Im Alltag	110
Gezielte Übungen	110
Im Training	114
 5. Stabil auf den Beinen – Koordinationseinheit Knie	117
3-D-Anatomie	117
Aufbau	117
3-D-Funktion	119
Bewegungen im Kniegelenk	120
Muskulatur	120
Beinformen	123
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	124
Belastung	124
Überlastung	125

Tücken im Tanz	127
Das forcierte Turnout – Auswirkung auf das Knie	127
Das unkontrollierte Plié	128
Säbelbeine – Überstreckbare Knie	129
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	130
Form und Beweglichkeit	130
Funktion und Kraft	131
Tipps und Tricks zur Prävention	132
Im Alltag	132
Gezielte Übungen	133
Im Training	137
 6. Der Fuß als Basis	 139
3-D-Anatomie	139
Aufbau	139
3-D-Funktion	141
Gewölbe des Fußes	141
Nomenklatur der Fußbewegung	141
Gelenke des Fußes	142
Muskulatur	144
Fußformen	146
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	148
Belastung	148
Überlastung	150
Tücken im Tanz	155
Rolling in – Der funktionelle Knickfuß	155
Point und Relevé – Extrembewegungen des Fußes	156
Das tiefe Plié – Zu viel Spannung schadet	157
Der Hohlfuß – Hoher Spann mit Problemen	158
Spitze, aber wann?	159
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	160
Form und Beweglichkeit	160
Funktion	161
Kraft und Stabilität	161
Tipps und Tricks zur Prävention	163
Im Alltag	163
Gezielte Übungen	163

Das Timing der Fußstreckung	167
Im Training	168
 7. Schultern und Arme – Stabilität trotz Mobilität	169
3-D-Anatomie	169
Aufbau	169
Die Gelenke	171
3-D-Funktion	172
Bewegungen von Schulter und Arm	173
Muskulatur	174
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	177
Belastung	177
Überlastung	178
Tücken im Tanz	179
Hochgezogene Schultern	179
Zusammengezogene Schulterblätter	180
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	181
Form und Position	181
Funktion und Kraft	181
Tipps und Tricks zur Prävention	183
Im Alltag	183
Gezielte Übungen	183
Im Training	187
 8. Auch die Seele tanzt mit	189
Die Psyche ist gefordert	189
Die Tanzklasse prägt	189
Tanzkorrektur hat viele Gesichter	190
Ohne Spiegel kein Tanzsaal?	190
Tanzen als Beruf(ung)	191
Verhältnisse in Ausbildung und Compagnie	191
Die Balance halten	192
Abschied vom Tanz	193

9. Ernährung – Ein wichtiger Bestandteil des Trainings	195
Bausteine der Ernährung	195
Kohlenhydrate – Energielieferanten des Körpers	196
Fett – Ungeliebt aber wichtig	197
Eiweiß – Baustoff für den Körper	199
Vitamine, Mineralstoffe und Co.	199
Trinken – Wasserquelle des Körpers	202
Flüssigkeitsmangel macht krank	203
Trinken, aber wie?	203
Essstörungen – Alles dreht sich ums Gewicht	205
Angebot und Nachfrage – Die Energiebilanz bestimmt das Körpergewicht.	205
Formen von Essstörungen	205
Gesundheitliche Folgen	206
10. Tanzen im Wachstum	207
Grundlagen des Wachstums	207
Am Knochen zeigt sich das Wachstum.	207
Wachstum verläuft in Schüben.	208
Jedes Alter ist anders	209
Besonderheiten im Wachstum	211
Alles zu seiner Zeit – Was lässt sich wann trainieren?	212
Flexibilität	212
Koordination	212
Kraft	213
Ausdauer	213
Tipps für das Training im Wachstum	214
Wachsen und Tanzen beeinflussen sich gegenseitig	214
Wachstum unterstützt den jungen Tänzer	214
Tücken für heranwachsende Tänzer	215
11. Hilfe und Selbsthilfe – Umgang mit Verletzungen	217
Entzündung und Heilung – Der natürliche Ablauf von Verletzungen	217
Entzündungsreaktion	217
Heilungsverlauf	217

Erste Hilfe im Tanzsaal	218
Verletzungen der Muskulatur	220
Muskelkater	220
Muskelkrampf	221
Muskelhartspann und Myogelose	221
Muskelzerrung und Muskelfaserriss	222
Verletzungen der Sehne	223
Sehnenansatzprobleme	223
Sehnen- und Sehnenscheidenentzündung	223
Verletzungen des Knochens	224
Knochenhautentzündung	224
Knochenfraktur	224
Osteoporose – Ursache für Stressfrakturen	225
Jede Verletzung hat Konsequenzen	227
 12. Tanzen mit Köpfchen – Planung des Trainings	229
Flexibilität – Dehnen gehört zum Tanzen	230
Dehnen – Stretching ist nicht alles	231
Alles zu seiner Zeit – Wann ist Dehnen sinnvoll?	234
Ausdauer – Grundlage der Belastbarkeit	235
Energiegewinnung – Der Sauerstoff macht den Unterschied	235
Grundlagenausdauer – Basis für gesundes Tanzen	238
Ausdauer durch (Tanz-)Training	239
Warm-up und Cool-down	241
Warm-up	241
Cool-down	243
Training – Das Timing ist wichtig	244
Training fördert den Körper	244
Training zur richtigen Zeit	244
Übertraining ist keine Seltenheit	246
Trainings- und Probenplanung – Periodisierung in Ausbildung und Beruf	248
Regeneration – Nach dem Tanzen ist vor dem Tanzen	250
Alles braucht seine Zeit – Regeneration verläuft in Stufen	251
Bewusste Regeneration macht fit	251

Auftrainieren – Abtrainieren	253
Auftrainieren – Die Kunst der langsamen Steigerung	253
Abtrainieren – Der stufenweise Abbau	253
 13. Der Menstruationszyklus im Tanz – Ein Tabuthema wird salonfähig	255
 Den Menstruationszyklus verstehen	256
Die vier Phasen des Zyklus	256
Die Wirkung der Hormone	258
Zyklusmonitoring – Ein Tagebuch für die Gesundheit	259
Das weibliche Becken – Ein Blick nach innen	260
 Die Monatsblutung im Rampenlicht	261
Die erste Monatsblutung – Eine Herausforderung	261
Periodenprodukte im Fokus	262
 Wenn die Regel keiner Regel folgt	263
Zyklusschmerzen gehören (nicht) dazu	263
Zyklusstörungen	263
RED-D: Alarmzeichen für Tänzerinnen	264
Hormonelle Verhütung	266
 Zyklosoptimiertes Tanztraining – Ein neuer Ansatz	267
Menstruation – Der Zyklus beginnt	268
Follikelphase – Alles ist in Vorbereitung	268
Eisprung – Aufmerksamkeit ist gefragt	269
Lutealphase – Weniger ist mehr	269
 Schwangerschaft und Wechseljahre	270
Schwangerschaft und Tanz	270
Wechseljahre – Tanzen im Alter	274
 Anhang	277
Lesetipps	277
Internetlinks	279
Dank	280
Register/Glossar	281
Abbildungsnachweis	294
Zur Autorin	295