

Es gibt so viele zeitgenössische Tanz-Techniken,
wie es zeitgenössische Tänzer gibt.

Zeitgenössisch zu tanzen bedeutet,
sich von den vorgegebenen Normativen zu lösen
und das in den Tanz zu legen,
was Dich bewegt,
und was mit Dir zu tun hat.

Es ist deshalb zeitgenössisch,
weil Du ein Kind Deiner Zeit bist
und Du all die Einflüsse widerspiegelst,
die die Welt in Dir auslöst.

Autorinnen

Dilan Berk

Jasmine Brandes

Denise Mailand

Hannah Gildemeister

Leonore Cramer

Lynn Rebhan

Joyce Arnold

Anne Heineken

Selma Weinhold-Mejias

Antonia-Jorinde Jacobs

Mila Emmi Stammwitz

Celina Schadow

Theresa Gassner

Tabitha Pfendt

Myriam Lindig

Rosalie Kochinke

Paula Hoffmann

Michele Schmeil

Konstantin Tsakalidis

Wenn Du Dein Verständnis für zeitgenössisches Repertoire und wie es sich entwickeln lässt erweitern willst, dann wirst Du in diesem Buch Inspirationen finden, mit denen Du nicht nur neue Bewegungsansätze entwickeln kannst. Du wirst auch auf philosophischer Ebene Anregungen entdecken, die Dich eintauchen lassen in das Themenfeld des zeitgenössischen Tanzes und in dessen Tiefe. Du wirst neben Trainingsansätzen wie Neuroathletik, Dehnung und Koordination auch das Arbeiten mit Ausdruck und Gedanken zum Flow finden.

Insgesamt erwarten Dich 50 Übungen und Trainingsabfolgen zum Nachmachen und Weiterentwickeln sowie über 300 Fotos und Grafiken, mit denen Du alles auf einer visuellen Ebene gut nachvollziehen kannst. Du findest bebilderte Anleitungen für akrobatische Moves und Übungen, mit denen Du Deine Koordination und die Beziehung zum Boden und zum Raum verbessern kannst.

Neben komplexen Floorwork-Kombinationen gibt es Anleitungen zu den Dance Basics und Anregungen für die Arbeit mit Musik und Bewegung. Und schließlich gehen wir den Fragen nach, was es ist, das uns bewegt, was und für wen zeitgenössischer Tanz ist und welche Vorprägungen und Rollen welches Verhalten evozieren.

Zeitgenössischer Tanz / Musik und Bewegung / Flow / Bilder im
Tanz / Das Leuchten in Deinen Augen / Neuroathletik / Dehnung
im Tanz / Koordination / Akrobatik / Faszination Faszien im Tanz
Muskeln im Tanz / Alignment / Bodenkontakt und Bodenarbeit
Geschlechterrollen im klassischen Ballett / Für wen ist Tanzen?
Ein Sog in Körper, Raum und Geist / Basics / Floorwork



Konstantin Tsakalidis HRSG



Zeitgenössischer Tanz

Vermittlung, Repertoire & Entwicklung

Publisher:

Stage Verlag – Tanz-Zentrale

Erich-Zeigner-Allee 64b
04229 Leipzig, Germany

info@choreo-book.com
www.choreo-book.com

Book Design:
Konstantin Tsakalidis

Satz:
Denise Mailand

Photobearbeitung
Tabitha Pfendt

Photos:
Konstantin Tsakalidis,

All rights reserved. No part of this book may be reprinted or reproduced or utilised in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including photocopying or recording, or in any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publishers.

Copyright (2022) by Konstantin Tsakalidis.

BOD PREMIUM Edition
ISBN: 978-3-910502-00-0

www.tanz-zentrale.de

1 Ein Sog in Körper, Raum und Geist 16; Für wen ist Tanzen? 24

Stimmen aus aller Welt	27
Die Rolle der Frau im Tanz	30
Contemporary Dance / Zeitgenössischer Tanz	34
Tanzen im Altenheim	35
Was bewirkt Tanz?	37
Was ist Gaga?	37
Inklusion	40
Tanz- und Bewegungstherapie	42

2 Geschlechterrollen im klassischen Ballett 46

Ursachen, Auswirkungen und die Emanzipation	48
Die Entwicklung des Sexismus im klassischen Ballett	49
Die Auswirkungen auf die heutige Zeit	53
Die emanzipatorischen Gegenentwürfe	55

3 Bodenkontakt und Bodenarbeit 60

Warm-Up	62
Bodenkontakt aufnehmen	63
Bilder und Vorstellungen des Bodens	70

4 Alignment 72

Was ist eigentlich Alignment?	74
Schultergürtel und Arme	78
Wirbelsäule und Brustkorb	82

5 Alignment: Das Zentrum 90

Einführung	92
Anatomische Grundlagen	93
Definitionen	96
Pilates: Das Powerhouse	97
Das Zentrum im Sport bzw. Core-Training	98
Bedeutung für den Tanz	102

6 Alignment - Beine & Füße

7 104; Muskeln im Tanz 112

Der Tänzermuskel	119
Der Gegenspieler des Tänzer Muskels	120
Wenn unsere Muskeln schmerzen	121

8 Faszination Faszien im Tanz 124

Aufgabe und Funktion	127
Propriozeption und Sensorik- Faszien als Sinnesorgan	129
Beweglichkeit und Mobilität	132
Fascial Power und das Springen, Hüpfen und Federn	133

9 Akrobatik 142

Akrobatische Elemente	144
Voraussetzungen	144
Vermeidung von Verletzungen und langfristigen Schäden	144
Akrobatik im Zeitgenössischen Tanz	146
Sequenz	156

10 Koordination 162

Die sieben koordinativen Fähigkeiten	165
Koordinationstraining	169

11 Dehnung im Tanz 174

Flexibilität und Mobilität	176
Im Muskel	177
Agonist und Antagonist	179
Muskuläre Dysbalance	180
Hypermobilität	182
Passives Dehnen	183
Aktives Dehnen	184
Dehnung im Warm-Up	185
Dehnung während des Trainings	186
Dehnung nach dem Training	186

12 Neuroathletik 194

Was ist Neuroathletik?	197
Die drei hauptbewegungssteuernden Instanzen	199

13 Das Leuchten in Deinen Augen 206

Präsenz & Ausstrahlung im Tanz	208
Was ist es, was den Tanz belebt?	209
Herausforderungen auf dem Weg dorthin	212
Kapazität, Zentrieren, Orientieren	224
Fazit	226

14 Bilder im Tanz 228

Warum sind mentale Bilder hilfreich für den Tanz?	230
Worauf können sich mentale Bilder im Tanz beziehen?	231
Was für Bilder können herangezogen werden?	232
Wo und wann können Bilder im Tanz eingesetzt werden?	232
Wer kann Bilder nutzen und wie können sie im Unterricht vermittelt werden?	233
Bewegungstechniken, die mit Bildern arbeiten, und meine eigenen Erfahrungen	234
Wie können Tänzer*innen ihre geistige Vorstellungskraft trainieren?	241

15 Flow im Zeitgenössischen Tanz 244

Eine kurze Abhandlung über die Freude am Tanzen	246
Der flow-Begriff nach Csikszentmihalyi	246
Flow erleben im Zeitgenössischen Tanz	247

16 Musik und Bewegung 252

Begriffe	254
Musik im Tanz	256
Bewegungsqualität	256
Musikalität im Tanz entwickeln	257
Zeitliche Struktur	258
Das eigene Ich im Tanz	259

17 Zeitgenössischer Tanz 262

Historische Einordnung	264
Merkmale des Zeitgenössischen Tanzes	265
Bedeutung für die pädagogische Praxis	267
Photo directory	300

Liebe Lesende,

um eine lesefreundliche Form für unsere Texte zu schaffen, verzichten wir manchmal auf das Gendern. Wir schreiben dann weder Tänzer*innen oder TänzerInnen noch die Tänzerinnen und Tänzer. Zumal es noch so viel mehr an Diversität gibt. Wir nutzen daher in manchen Abschnitten nur die weibliche oder die männliche Form, möchten aber selbstverständlich jeden Menschen ansprechen.

Wir bitten um Nachsicht und freuen uns auf flüssiges Schreiben und Lesen.

Du suchst nach dem Tanzen?

Suche im Außen nach Impulsen, aber entwickle den Blick nach innen. Denn: In Dir wohnt eine Tänzerin. Wenn Du diese Tänzerin entdecken willst, musst Du all die Hüllen, die sich im Laufe der Zeit um sie herum gelegt haben, durchdringen.

Du musst zu dem innersten, kindlichsten Punkt Deiner selbst vordringen. Dort tanzt es.

Egal, wie unperfekt Du Deinen Körper findest.
Egal, wie weit weg Du von dem Bild bist, dass Du Dir selbst von einem Tanzideal geschaffen hast oder andere in Dich hineinprojiziert haben.
Egal, wie Dein Wertesystem von zu würdigendem Tanz aussieht.
Egal, wie alt Du bist:

In Dir tanzt es auf die anmutigste und wunderbarste Weise. Dort, an diesem Punkt, bist Du ganz frei. Frei von den Blicken der anderen. Frei von Dir selbst. Und frei von Deinen Bewertungen.

Selbst wenn Du diese Tänzerin nur ganz selten, nur in einzelnen Momenten finden kannst, lohnt sich die Suche.

Du wirst Dir selbst in einem Raum begegnen, der frei von Worten und Gedanken ist. Und Du wirst dort wunderschön sein. Du wirst nicht denken, das ist schön und das nicht. Du wirst diese Schönheit als einen Zauber erleben, der Dein Sein in der Welt verändert. Die Welt wird Dir eine andere sein. Und das kannst Du dann auch weitergeben. Tanz unterrichten. Andere dazu bringen, die Tänzerin in sich zu entdecken.

Trotz all des Entdeckens und der Momente des Glücks in der Bewegung wird Dich das alles nicht nur reicher machen. Du wirst danach süchtig werden. Du wirst Phasen haben, in denen Du den Zugang verlierst und in denen der Mangel und das Vermissen dieser Erlebnisebene sich wie eine Last auf Dich legt. Jedes Licht wirft auch einen Schatten.

Nur, lass Dich nicht von den Schatten in Dir bestimmen.

Suche Deine Momente im Licht.

Kommt Kunst von Können?

Die faszinierende Präzision der Körperbeherrschung, das Einfließenlassen akrobatischer Fähigkeiten und das Nutzen des Körpers - alles Dinge, die über die Vorstellungskraft der eigenen Körperlichkeit hinausgehen können. Oft löst dies eine Demut gegenüber Tänzern aus.

Ein geflügeltes Wort sagt: Kunst kommt von Können.

Die Tanzwelt der großen Kompanien dieser Welt residiert oft im oberen Stockwerk eines Elfenbeinturms, der in seiner verschlossenen Unzugänglichkeit bei vielen, in deren Seele ein Tänzer wohnt, die Sehnsucht verstärkt, diesem Tänzer in sich Raum zu geben. Also einen Platz zu finden, an dem er sich entwickeln darf. Aber er begegnet einem Maßstab, dessen Messlatte sich durch Tanzshows, TV-Wettbewerbe und auf die Spitze getriebener Möglichkeitserweiterung des Körpers immer weiter nach oben schraubt. Er nimmt sich dann in einem niemals aufzuholenden Gefälle wahr, in dem er immerfort nur nach oben blicken kann - als einer, dessen Können immer zu wenig sein wird und der von der wahren Kunst folglich ausgeschlossen bleibt.

Dass alles immer besser und schneller wird, ist eine evolutionsbedingte, nicht aufzuhaltende Entwicklung, aus der sehr viel Faszination entstanden ist und die immer weitergehen muss. Diese zu hinterfragen ist vergeblich, weil sie ein Teil unserer ureigensten Genetik ist.

Ob wir uns aber von dieser nach oben wandernden Messlatte bestimmen lassen, wenn es um die Frage geht, wer Tänzer ist und wer nicht, wer den Anspruch erheben darf, zu unterrichten und wer nicht: Das zu hinterfragen lohnt sich.

An der Tanz-Zentrale unterstützen wir Menschen dabei, unabhängig von ihren Voraussetzungen etwas in sich zu finden, das sie mit dem Tanz weitergeben wollen. Wir arbeiten mit einem Konzept, das Improvisation, Tanztechnik, Anatomie, Pädagogik, Body-Mind Centering und Choreografie verbindet.

Am Ende des Ausbildungsjahres schreibt jede Teilnehmerin eine Arbeit, in der sie sich intensiv mit einer für sie interessanten Thematik auseinandersetzt.

Viel Spaß beim Entdecken.

Konstantin Tsakalidis



Übungen

1	Dance Basics - Stehen	59
2	Übung Handgelenk-Warm up.....	63
3	Legswings im Liegen	89
4	Übung: Partnering Hands-On.....	99
5	Übung: Stütz-Position	100
6	Übung: Plié & Thera-Band.....	110
7	Übung: Überprüfung und Korrektur der Beinachse.....	111
8	Dance Basics – Abrollen	123
9	Übung zur Oberflächlichen Rückenlinie (ORL)	136
10	Übung zur ORL.....	137
11	Übung zur Oberflächlichen Frontallinie (OFL).....	138
12	Übung zur OFL (fortgeschritten)	138
13	Übung zur OFL.....	139
14	Übung zu den Laterallinien (LL).....	139
15	Übung zu den LL.....	140
16	Übung zu den Spirallinien (SPL)	140
17	Übung zu den SPL.....	141
18	Handstand / Übergang zum Bodengang vorwärts	148
19	Handstand - Fish Roll	150
20	Schulterrollen	152
21	Schulterstand	154
22	Schulterbrücke	156
23	Gesprungener Handstand	157
25	Fishroll.....	158
24	Pliedrehung	160
26	Die Jazz-Arme	170
27	Das Tendü	171
28	Übung für die hintere Beinmuskulatur.....	188
29	Übung für die Grätsche	189
30	Mobilitätsübungen für hohe Beine - Einzelübung.....	190
31	Mobilitätsübungen für hohe Beine - Partnerübung	191
32	Dance Basics – Drop Swing.....	193
33	Dance Basics – Suspended-Swing	205
34	Übung Spiegel.....	218
35	Übung Bewusstsein.....	223
36	Partnerübung intensive Gefühle	223
37	Übung Forschungsaufgabe	223
38	Dance Basics – Extended-Swing	227
39	Dance Basics – Spiral - Fächer - Swing	243
40	Übung: In den Flow begleiten	249
41	Dein Weg in den Flow.....	249
42	Dance Basics – Extended Spiral - Fächer - Swing.....	251
43	Dance - Basics Legswing	281
44	Floorwork-Abfolge von Jasmine	282
45	Floorwork-Drehung von Hannah	287
46	Floorwork-Abfolge von Tabitha	290
47	Hinge von Mila	292

48	Radschlag von Paula	294
49	Floorwork-Abfolge von Antonia.....	296
50	Dance Basics Armschwünge	299

1

Ein Sog in Körper, Raum und Geist

"Wenn ich tanze, sehe und zeige
ich mich. Gänzlich. So wie ich
gerade bin. Mein Tanzmantra?
Ich darf Raum einnehmen.
In mir und um mich herum."



Michele Schmeil



Ein Sog in Körper, Raum und Geist

Ich sitze vor meinem Laptop.
Öffne eine neues Fenster meines liebsten Videoplattformanbieters.
Verschiedene Videos tauchen auf. Alle mit einem recht ähnlichen Inhalt.
Nach einer Weile entscheide ich mich für eine Tänzerin
- schwebend im Wasser -
und starte das Video.

Mein Körper sitzt da noch.
Doch meine Gedanken und Gefühle sind unter Wasser.
Sie segeln mit ihr.
Sind mal laut. Mal etwas leiser.
Und manchmal... sogar still.
Was passiert mit mir?
Wie macht sie das?
Ich kann ihre Bewegungen regelrecht unter meiner Haut fühlen.

Meine Fragen häufen sich.
Verbinden sich zu einem Bündel miteinander.
Ich fühle mich desorientiert und gleichzeitig doch klar.
Das Video endet.
Und ich?

Ich bin erst am Anfang...
Ich möchte meinen Körper bewegen.
Möchte ihn verstehen und spüren.

Ich möchte es lernen: Tanz.

Einige Zeit ist vergangen.
Ich sitze erneut vor meinem Laptop.
Diesmal tippe ich diese Zeilen.
Für Dich und mich.
Für ein paar Monate durfte ich nun abtauchen.
In die Welt des Tanzes.

Durfte zuhören und erfahren.
Mit und ohne Musik.
Mit und ohne Bühnen.
Mit und ohne andere Menschen.
Mit und manchmal auch ganz weit weg von meinem Körper.

Mein Verstand kann die schwebende Wassertänzerin
nun besser greifen.
Weil sich zwischen den
mir manchmal schwer zu benennenden
Emotionen doch so Einiges erklären und erforschen lässt.

2

Für wen ist Tanzen?

"Ehrlichkeit und Authentizität sind zwei Eigenschaften, die im Alltag gut maskierbar sind. Einmal in den Zustand des Flows geraten, scheinen diese zu verschwinden. Es ist ein Zustand der Abwesenheit von Bewertungen, ein Loslassen und die Verkörperung des Unbewussten. Ein Moment vollkommener Glückseligkeit, eine Berührung ohne Worte."



Denise Mailand



Für wen ist Tanzen?

"Jeder Mensch ist ein Tänzer" - Rudolf von Laban

Kann jede*r tanzen? Ab wann ist man Tänzer*in? Und was lerne ich eigentlich, wenn ich tanzen lerne? Alles nur Talent? Wird man mit zwei linken Füßen geboren? Und wie viel Gefühl brauche ich, um eine Choreografie zu tanzen? Ist jede Technik erlernbar und kann ich Tanz aus der Theorie heraus verstehen? Kann ich im Rollstuhl tanzen? Und was, wenn ich Deine Sprache nicht spreche? Alles Fragen, die man sich stellen könnte, wenn man anfängt zu tanzen.

Ballettunterricht mit 4 Jahren, der Hip-Hop-Kurs für die Jugendlichen oder ein intensiver Standard-Tanz-Kurs ein paar Monate vor dem Abiball. So könnte man Tanzen sehen, doch das ist nur ein kleiner Klecks auf der bunten Farbpalette des Tanzes. In manchen Kulturen ist Tanzen lange Tradition, gewohnter Alltag oder mutige Rebellion.

In diesem Kapitel stelle ich die Frage: Für wen ist eigentlich Tanzen? Hier mischt sich meine eigene Meinung mit den Aussagen von Expert*innen, neugierige Fragen mit frischen Erkenntnissen, wissenschaftliche Exkurse mit historischen Ausflügen, Reportagen aus der ganzen Welt und eigene Erlebnisse. Es gibt Tanz für alle Altersklassen in allen Lebenslagen und für jede Situation. Was bedeutet Tanz für Dich?

Meine Arbeit soll kein Versuch sein, einen korrekten historischen Ablauf aller Tänze dieser Welt zu zeigen, sondern vielmehr, was mich alles am Tanzen begeistert, warum jede*r tanzen kann und sollte, was mich zum Tanzen gebracht hat, wie vielfältig Tanzen ist und meine AHA-Momente. Ziel ist es, die Neugierde und die Entdeckungslust bei den Lesenden zu wecken.

- Was heißt Tanzen in verschiedenen Kulturen?
- Wie veränderte sich der Tanz der Frauen im letzten Jahrhundert?
- Wie geht Tanz heute?
- Wie geht Tanzen im Alter?
- Was bewirkt Tanzen? Persönlich. Gesellschaftlich. Ganzheitlich.
- Was ist Gaga?
- Was heißt es in einem nicht-normativen Körper zu tanzen?
- Was ist, wenn Worte nicht mehr helfen zu heilen?

"Auf der Bühne habe ich das Gefühl, mir kann nichts passieren, und ich kann alles zurückerobern, was sich mir sonst entzieht." Christine and the Queens

Stimmen aus aller We

Was heißt Tanzen in ver:

Rhythmische Bewegungen zu Trommeln im Afrodance. Die durchtanzen im Szeneclub. gesamten serbischen Familie in Hand im Kreis den Kolo

Für Götter in Indien Kathak tanzen. Komplizierte Fußbewegungen gepaart mit magnetischer Mimik für balinesische Geister. Hochstilisiertes Voguing, die Antwort auf die Gewalt bei den Stonewall-Unruhen, der Aufstand der Homo- und Transsexuellen, Afro-amerikaner*innen sowie Latinos & Latinas. Alles Tanzrichtungen, in denen es nicht darum geht, Perfektion zu erreichen oder das Bein besonders hoch zu strecken. Es geht darum, Gefühle zu übersetzen, Dankbarkeit auszudrücken, sich selbst zu heilen und andere teilhaben zu lassen.

Afrodance hat lange Tradition und ist tief verwurzelt in der afrikanischen Kultur - auch wenn Afrika ein riesiger Kontinent ist, bei dem man denken könnte, die Kulturen in Nord und Süd seien so unterschiedlich, wie die von Kiel und Sevilla. Trotz des großen Abstands der einzelnen Städte ähneln sich deren Tänze in Rhythmik, Ausdruck oder Intention. Die Bewegungen haben ihren Ursprung in Stammestänzen verschiedenster Völker. Ritenähnlich schmückten die Tänzer*innen sich mit Schminke, Teilen von Tieren und bunten Kostümen. Mimik und Gestik werden wie beim Ausdruckstanz deutlich miteinbezogen.

Durch Globalisierung und Digitalisierung können die kraftvollen und großen Bewegungen überall in der Welt angesehen werden. So kann man in einer deutschen Studierendenstadt einen Unisportkurs in Afropop, Afrohouse oder Dancehall belegen. Was aus Tradition oder Rebellion entstanden ist, wird heute getanzt, um sich frei zu fühlen, den Körper zu spüren, um glücklich zu sein. Von der Straße zum Trend. Youtube und TikTok sei Dank wird der Tanz, welcher auf der Straße entstand, neu erfunden. Hier ist es nicht zwingend notwendig, Bewegungsabfolgen bis ins kleinste Detail zu klären und einzustudieren. Das Erleben der Musik und des Rhythmus wird durch Wiederholung und ganzheitliches Eintauchen ermöglicht.¹

In Indien tanzen die Menschen zu vielen Anlässen - man denke hier nicht nur an die Hochzeiten oder Straßenfeste. Einer der vielen Götter Indiens ist Shiva, der Gott der Zerstörung und Schöpfung, gezeichnet in einer tanzenden Pose. Dargestellt ist Shiva mit vielen Symbolen. Sowohl Gestik und Mimik,



3

Geschlechterrollen im klassischen Ballett

"Dongsi Dängsi"



Rosalie Kochinke



Geschlechterrollen im klassischen Ballett

Ursachen, Auswirkungen und die Emanzipation

In diesem Kapitel habe ich mich mit der Entwicklung der Geschlechterrollen im klassischen Ballett auseinandergesetzt, zudem mit den daraus resultierenden Folgen und dem darauf bezogenen heutigen Stand in der Tanzszene.

Ich war nie besonders ballettfanatisch und fand mich eher im Contemporary Dance wieder. Trotzdem besuchte ich ab und zu Ballettklassen, um mir eine stabile Haltungs- und Bewegungsgrundlage aufzubauen. Meine Rollenzuschreibungen bekam ich jedoch immer wieder durch Kommentare von Außenstehenden zu spüren, wenn ich erwähnte, ab und zu Ballettstunden zu nehmen. So begegneten mir Bemerkungen wie „Echt? Du bist ja gar nicht so dünn wie eine Ballerina!“ oder „Jaja, das putzige Mädchen im rosa Tutu.“

Gleichzeitig ertappte ich mich aber auch selbst in solchen Denkmustern, als ich meinen Ballettlehrer völlig verblüfft ansah, nachdem er uns erzählte, er sei nicht schwul.

In einem Tanzworkshop, an dem ich teilnahm, wurde uns am Anfang einer Choreographie gesagt, dass alle Mädchen typisch weibliche, alle Jungs typisch männliche Posen machen sollten, woraufhin ich sofort wusste welche Qualitäten und Bewegungen damit gemeint waren.

Des Weiteren sah ich mir klassische Ballettaufführungen an, kam mit Balletttänzer*innen in Kontakt und hörte von Skandalen und Me-Too-Debatten an staatlichen Ballettschulen.

Meine Irritation wuchs, genau wie meine Motivation, mich nun auch mit Geschlechterrollen sowie feministischen und identitätspolitischen Themen im Tanz auseinanderzusetzen.

Was mich nun letztendlich dazu veranlasste, mich in dieser Arbeit diesem Thema zu widmen, war die direkte Konfrontation mit meinem Körper, die ich in dieser Ausbildung erfuhr. Zwar hatte ich jahrelang vorher getanzt, mich jedoch nie mit meinem Körper so ausgeliefert gefühlt. In der Anfangszeit musste ich mich erst einmal daran gewöhnen, meinen Körper und meine Bewegungsqualität jeden Tag im Vergleich zu 19 anderen Menschen zu sehen. Das ging so weit, dass ich anfangs, meine Spiegel zuhause umzudrehen, um mich nicht mit meinem Körperbild auseinanderzusetzen - bis ich beschloss, mich damit bewusst auseinanderzusetzen.

So entstand das Thema dieser Facharbeit.

Da Ballett von allen Tänzen, die ich bisher ausgeübt habe, am längsten existiert und demnach eine sehr große Menge an Informationen und Entwicklungsgeschichte zum Analysieren darbietet, habe ich mich für diese Tanzart entschieden. Die männliche Seite wollte ich ebenso einbeziehen, da sich in diesen Strukturen beide Geschlechterrollen gegenseitig bedingen und kontrahieren.

Im Folgenden werde ich anhand der Entwicklungsgeschichte des klassischen Balletts die Ursachen von Geschlechterrollen analysieren, die Folgen davon mit aktuellen Beispielen behandeln und uns abschließend mit Beispielen von Gegenbewegungen befassen – Tanzenden und Choreographierenden, die sich von diesen Rollenbildern emanzipiert haben.

Die Entwicklung des Sexismus im klassischen Ballett

Schauen wir auf die Entstehungsgeschichte des Balletts zurück. Die ersten Entwürfe dieses Tanzes entstanden im 16. Jahrhundert zur Zeit der Renaissance in Italien.²²

Die streng rituell organisierten Stücke, welche zur Hofunterhaltung dienten, wurden ausschließlich von Aristokraten - also Männern - getanzt.

Frauen wurde der Tanz mit der Begründung untersagt, man könne sündhafte Neigungen provozieren, dennoch durften sie zusehen.²³

Sofern es angeordnet und erwünscht war, durften Frauen Ende des 17. Jahrhunderts auch die Bühne betreten. Die erste Gruppe von weiblichen Tänzerinnen entstand unter der Förderung der Königin von Frankreich, Catherine de Medici. Durch ihre große Begeisterung für das Ballett verbreitete sich der Tanz auch in Frankreich.

1573 fand das erste Ballett de Cour am französischem Hof statt, in dem eine Gruppe von Tänzerinnen die Schönheit der Provence repräsentierte.²⁴ Die Ballettgattung inkludierte Choreographie und Inszenierung, die von Poesie sowie Vokal- und Instrumentalmusik begleitet wurde.

Eine wichtige Figur des Balletts im 17. Jahrhundert war König Ludwig XIV, der seinen Spitznamen "Sonnenkönig" aufgrund seiner Rolle als Apollo in einer Aufführung des Ballet de la Nuit im Jahr 1653 erhielt. Er machte Ballett zu einer formelleren Disziplin und gründete im Jahr 1661 die Academie Royale de Danse. Diese war somit die erste "Ballett-Kompanie" und lief unter der Leitung des ersten Ballettlehrers Pierre Beauchamp.²⁵

Er entwickelte die 5 Ballett-Positionen und gilt als Gründer des französischen Ballettstils.

4

Bodenkontakt und Bodenarbeit

"Tanzen ist, wenn die Bewegung
in der Seele entsteht
und nie endet."



Tabitha Pfendt



Bodenarbeit

Durch meine Erfahrungen im Unterrichten von Kindern durfte ich beobachten, wie Kinder mit dem Boden umgehen. Mir fiel etwas auf: Je jünger die Kinder sind, desto selbstverständlicher wird der Boden im Tanzen eingebunden. Unsere allerersten Bewegungen machen wir im Liegen, wir robben durch das Wohnzimmer und es ist eine Normalität und gleichzeitig eine Notwendigkeit, den Boden als unterstützenden Partner anzunehmen.

Außerdem bietet die Bodenarbeit im Tanzen einen ganz neuen Blickwinkel auf Bewegungen. Für Tänzer*innen kann es eine Erweiterung und Vertiefung der bisher gekannten Techniken ergeben. Die Ausrichtung der Gelenke und Knochen übereinander wird intensiver wahrgenommen und ebenso steigert der Boden die Wahrnehmung des Beckenbodens und der Verbindungen zwischen Becken und Brustkorb.⁵⁶

Ich machte mich auf die Suche nach einem Weg, den Boden als erwachsener Mensch wieder neu zu entdecken und die Kraft des Bodens für meinen eigenen Tanz zu nutzen. Dabei stieß ich auf die inspirierende Geschichte von David Zambrano. Nachdem er durch intensives Tanzen so stark verletzt war, dass er sechs Monate nicht mehr aufstehen konnte, entwickelte er eine Technik namens "Flying Low", die er heute noch weltweit lehrt. In seiner Genesungszeit begann er, über Matten zu rollen und seine Beziehung zum Boden zu hinterfragen und neu zu erforschen.⁵⁷

Nachdem ich meine erste Floorwork-Einheit hatte, erweiterte sich meine bisherige Tanzperspektive enorm. Ich erforschte in eigener Bewegungsrecherche die Grundlagen der Bodenarbeit, lernte von verschiedenen Dozierenden und analysierte die einzelnen Bewegungen für mich.

Die nachfolgenden Abschnitte geben praktische Hinweise und technische Erklärungen für Neueinsteigende, aber bestimmt auch neue Sichtweisen für langjährige "Floorworker": Es gibt verschiedene Voraussetzungen für effektive Bodenarbeit, die im Folgenden thematisiert werden.

Warm-Up

Bevor das Erforschen des Bodens beginnt, ist ein Warm-Up essenziell. Erfahrungsgemäß sind die Gelenke von großer Wichtigkeit. Da die Hände häufig einen großen Teil des Körpergewichts tragen und in einer starken Extension stützen, sollte den Handgelenken vor jedem Training besondere Beachtung geschenkt werden.

Auch die Schultergelenke und die Muskelketten des Nackens dürfen selbstverständlich nicht vergessen werden. Dabei sind Swings, Armpendel und Armkreise empfehlenswerte Übungen. Um die Muskeln und Gelenke

des Unterkörpers vorzubereiten, bieten sich Pliés und Squats an. Die Füße sind wichtige Kontaktpunkte zum Boden und sollten vor dem Training mobilisiert werden, ergänzend sind auch Zehenübungen möglich. Bei diesen können die Zehen gespreizt und geschlossen oder abwechselnd ein Zeh nach dem anderen angehoben werden.

2 Übung Handgelenk-Warm up

Die Handgelenke können in beide Richtungen gekreist werden, dabei sind 20 Wiederholungen pro Richtung ein guter Anhaltspunkt. Im Vierfüßlerstand bietet sich dann an, die Hände als Fäuste parallel zueinander auf den Mittelhandgelenken am Boden abzustützen und die Fäuste zu öffnen und zu schließen. Wichtig dabei ist, am Anfang nicht das ganze Gewicht auf die Hände zu geben, sondern die Intensität langsam zu steigern.



Bodenkontakt aufnehmen

Ein guter Start vorm Tanzen mit dem Boden ist es, den Boden zunächst zu fühlen und die Schwerkraft am eigenen Körper zu spüren. Zambrano zum Beispiel hatte sich dem Boden zunächst unter Zuhilfenahme von Matten angenähert. Neben dem Rollen über Matten stelle ich hier noch einige andere Möglichkeiten zum Aufnehmen des Bodenkontaktes vor. Die Verbindung der Füße zum Boden kann durch eine kleine Sensibilisierung im Stehen beginnen.

Dabei können die Augen geschlossen werden und man spürt die Verankerung zum Boden - Welche Regionen der Fußsohlen haben Kontakt zum Boden? Auch leichtes Hin- und Herwippen, Abrollen und durch den Raum gehen können den Tanzenden helfen, den Bodenkontakt wahrzunehmen und für sich zu entdecken.

Bei solchen Übungen habe ich persönlich die Erfahrung gemacht, dass es eine ganz andere Wirkung hat, wenn man barfuß ist. Auf jeden Fall kann ich empfehlen, dass man beim Entdecken des Bodens auf Schläppchen, Tanzschuhe oder Socken verzichten sollte. Neben dem Stehen bietet natürlich das Liegen eine ganz besonders starke Wahrnehmung des Bodens an. Dabei sind keine Grenzen gesetzt: Das Liegen, Rollen, Swingen, Zusammenkugeln oder eine Ebene höher zum Beispiel das Krabbeln sind hier tolle Möglichkeiten.

Bei allen experimentellen Übungen sind folgende Fragen hilfreich:

- **Wie trägt und unterstützt mich der Boden?**
- **Welche Körperteile haben Bodenkontakt?**
- **Wie kann ich mein Gewicht in den Boden geben?**
- **Wie kann ich die Bewegungen effizient ausführen?**

Nach und nach kann mit Gewichtsverlagerungen gespielt werden. Zudem ist es eine schöne Ergänzung, durch Improvisation sanft in den Boden hinein und wieder aus dem Boden heraus zu kommen. Außerdem kann man mit der Geschwindigkeit experimentieren.

Verletzungen entgegenwirken

Es ist von großer Wichtigkeit, den Boden als unterstützendes Element zu erkennen. Oftmals gibt es eine Hürde, in den Boden zu gehen, da er als hartes Medium verstanden wird. Damit einhergehend tauchen Bilder von blauen Flecken und schmerzenden Gelenken vor dem inneren Auge auf. Nach meinen Erfahrungen kann man diesen Verletzungen durch drei Schwerpunkte entgegenwirken: Ein gutes Warm-Up, die richtige Technik und passende Assoziationen.

Es macht einen Unterschied, ob man sich einen stahlharten Grund vorstellt oder eben ein Trampolin, einen weichen Teppich, Sand oder eine Mooswiese. Durch passende Bilder werden die Bewegungen in den Boden automatisch weicher. Eine hilfreiche Assoziation ist ebenso, dass sich das Skelett bewegt und weniger die Muskeln. Durch dieses Bild kann die unnötige Muskelanspannung geringer werden. Das Becken kann man sich dabei als Wasserschale oder ein ähnliches Gefäß vorstellen, in dem sich eine Substanz hin- und herbewegt und den Körper zu einer Seite fallen lässt.

6

Alignment: Das Zentrum

"Für mich ist besonders am Tanz, dass es eine universelle Sprache ist, die von jeder und jedem verstanden und "gesprochen" werden kann. Der Tanz ermöglicht mir dadurch eine ganz neue Art der Kommunikation."



Hannah Gildemeister



Alignment: Das Zentrum

Einführung

Was lässt uns hoch und weit springen oder lang über den Boden gleiten? Wie ist es möglich, dass eine scheinbar schwächliche Person eine deutlich schwerere Person hochheben kann?

Wie kann man sich ohne großen muskulären Aufwand blitzschnell fortbewegen oder in einer Pose verharren, ohne das Gleichgewicht zu verlieren? Vielleicht kennst auch Du die Situation aus Deiner Kindheit, wo Dir gesagt wurde: „Mach Dich mal leicht!“. Was geschah da bei Dir im Körper, welche Veränderungen hast Du gespürt?

Im Alltag nutzen wir es meistens unbewusst, doch im Tanz besitzt es eine entscheidende Rolle – der Ort unseres Körperschwerpunktes, das Körperzentrum, auch Nabelzentrum oder im Englischen Center of Gravity (COG) genannt.

Der bewusste Zugang zu Deinem Zentrum kann Dir Bewegungen neu aufzeigen und Dich in ein neues, tiefgründigeres Erleben Deiner Bewegungen bringen.



Wo Dein Zentrum genau im Bauch- oder Becken-Bereich verortet sein kann und wie Du es aktivieren kannst, erfährst Du in diesem Kapitel.

Ich möchte anmerken, dass ich mich in meinen Ausführungen auf das Training im Zeitgenössischen Tanz und speziell meinem Verständnis und meinen Erfahrungen vom Körperzentrum beziehe. Mir ist bewusst, dass es verschiedene Ansätze und Techniken gibt,⁷¹ die mit unterschiedlichen Zugängen zum Thema Zentrum und auch Verortungen davon arbeiten.

Anatomische Grundlagen

Um die nachfolgenden Ausführungen hinsichtlich der Definition und Übungen zum Zentrum besser verstehen zu können, beginne ich mit dem anatomischen Aufbau des Beckens. Hiermit möchte ich die knöchernen, bandstrukturellen und muskulären Voraussetzungen verdeutlichen.

Gleichzeitig möchte ich für weitere anatomische Ausführungen bezüglich des gesamten Körpers auf die anderen Unterkapitel von Alignment verweisen. Auch möchte ich erwähnen, dass ich nicht alle Muskeln, Knochen und Organe aufführen werde, sondern nur einen Überblick und eine Idee zur groben Orientierung vermittele. Ich beschränke mich auf die hier wesentlichen Komponenten.

Das Becken

Unser Becken ist die Verbindung zwischen unserem Rumpf und Oberkörper zu unserem Unterkörper. Aus ihm entspringen nach unten unsere Beine. Nach oben betrachtet bildet es eine sinnbildliche Schüssel, die unseren Verdauungstrakt und weitere innere Organe beinhaltet.

Durch das Becken werden verschiedene Bewegungen ermöglicht, wie beispielsweise das Gehen oder Sitzen. Es ist Teil unseres Bewegungsapparates. Evolutionstechnisch ist durch die Kippung des Beckens und der Aufrichtung der Wirbelsäule der aufrechte Gang für den Menschen möglich geworden. Durch die Kippung des Beckens kann Gewicht verlagert werden, was uns flexibel in unserem Bewegungsspielraum werden lässt⁷².

Skelettebene

Die knöcherne Struktur des Beckens kann man sich wie eine Schüssel vorstellen. Wenn man diese von vorn betrachtet, lässt sich erkennen, dass sich der Boden der Schüssel aus dem linken und rechten Hüftbein sowie dem Kreuzbein zusammensetzt. Dorsal (rückseitig) bildet das Kreuzbein die Verbindung zur Wirbelsäule. Um Beweglichkeit und Elastizität gewährleisten zu können, befinden sich rückseitig gelegen zwei Iliosakralgelenke und ventral (vorderseitig) die Symphyse, die sogenannte Schambeinfuge.

Nehmt euch genügend Zeit und plant gern, nachdem ihr die Rollen gewechselt habt, Zeit für eine kleine Feedbackrunde ein. Bei der Feedbackrunde könnt ihr euch gegenseitig von euren Erfahrungen sowie Erlebnissen während der Übung berichten. Diese Übung kann jederzeit und an jedem Ort gemacht werden, auch die Dauer kann individuell angepasst werden.

Alternativ oder für Geübte kann diese Übung auch allein gemacht werden. Lege dazu einfach Deine eigenen Hände auf Deine Bauch-/Beckenregion und / oder Deinen unteren Rücken. Du kannst auch ausprobieren, ob Du dein Zentrum im Sitzen oder Stehen besser spürst. Wichtig ist, dass Du mit Deinem Fokus und deiner Atmung bei Dir selbst bleibst.

5 Übung: Stütz-Position

Diese Übung spricht nicht nur Dein Zentrum an, sondern stärkt auch die Muskulatur rundherum. Startposition ist die Bauchlage.

Verlängere deine Wirbelsäule, indem Du Dir vorstellst, dass beispielsweise ein Lichtstrahl in Deiner Lieblingsfarbe Dich von Deinem Steißbein aus beginnend Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule hinaufkletternd in die Länge zieht und durch Deinen Scheitel hinaus nach draußen leuchtet.

Du bringst also deinen Kopf in die Verlängerung deiner Wirbelsäule, Dein Blick geht Richtung Boden.

Platziere nun Deine Handflächen unter Deinen Schultern, achte dabei darauf, dass eine gleichmäßige Gewichtsverteilung stattfindet. Aktiviere Dein Zentrum. Ziehe hierfür bei der Ausatmung Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Wichtig ist, dass Dein Rücken seine natürliche Form beibehält.

Auch Dein Bauch spannt sich an. Allerdings nicht nach oben, sondern breitflächig in der inneren Tiefenmuskulatur. Du kannst Dir zum Beispiel vorstellen, dass Deine Bauchmuskulatur ein feines Netz ist, welches sich fließend über Deinen Bauch ausbreitet und sich dabei tief in Dir aktiviert.

Deine Rippenbögen schließen sich gleichzeitig zueinander. Deine Zehenspitzen sind aufgestellt und Deine Fersen ziehen nach hinten hinaus, als wären zwei Fäden daran befestigt, die in die entgegengesetzte Richtung zu Deinem Scheitel ziehen wollen.

Drücke Dich nun mit deinen Handflächen nach oben. Die Ellenbogen sind dabei nah am Körper und angewinkelt. Der ganze Körper hebt einige Zentimeter vom Boden ab.



Halte diese Position und vergiss nicht, dabei zu atmen. Schicke Deinen Atem in alle Körperregionen, vor allem in Dein Zentrum.

Du kannst Dich auch ganz nach oben drücken, sodass Du die Position mit ausgestreckten Armen hältst.

Achte dabei darauf, dass Deine Schulterblätter aktiv und involviert sind. Dabei kann Dir das Bild helfen, dass Du sie „verstecken“ möchtest. Drücke Dich also so weit aus Deinen Armen hinaus, dass Deine Schulterblätter eine Linie mit Deinem Rücken bilden.



Eine weitere Variation dieser Übung kann die Ausführung über den Unterarmstütz sein. Dabei ist auf das Gleiche zu achten:

- Kopf-Steiß-Verbindung
- Deine Fersen ziehen nach hinten hinaus
- Dein Zentrum ist aktiviert
- Deine Ellenbogen befinden sich unter Deinen Schultern



Die Dauer der Übung kann individuell angepasst werden. Um die Übung zu beenden, löst die Haltung kontrolliert auf. Für mehr Abwechslung beim Training kannst Du die verschiedenen Varianten miteinander kombinieren und fließende Übergänge entwickeln.

8 Dance Basics – Abrollen

Beginne vom obersten Punkt deines Körpers - dem Scheitel.

Rolle Wirbel für Wirbel mit dem Kopf nach unten und nutze dabei das Gewicht des Kopfes.

Verfolge die Intension, den Bereich zwischen jedem einzelnen Wirbel zu dehnen, ohne dabei den nach vorne zugewandten Teil der Wirbel abzuknicken. Denke mehr in einem gotischen Bogen.

Versuche ganz loszulassen und trotzdem einen inneren Tonus zu entwickeln, der es dir erlaubt, die Zwischenräume der Wirbel zu vergrößern.

Lass die Schultermuskulatur los, sodass beim Abrollen die Schultern schwer aus dem Rücken heraushängen können.

Lass den Kopf ganz los, so dass das Gewicht des Kopfes die Nacken- und Rückenmuskulatur dehnt. Lass das Becken kippen und verlagere das Gewicht ein wenig mehr auf die Fersen.

Im Hangover angekommen:

Beuge abwechselnd das rechte und linke Knie.

Beuge beide Knie bis deine Sitzbeinhöcker die Fersen berühren und atme in den unteren Rücken hinein.

Strecke die Knie wieder ohne die Knie nach hinten durchzudrücken.

Beuge die Knie und bringen das Becken während des Aufrollens in die Platzierung über die Füße zurück.



9

Faszination Faszien im Tanz

"Du brauchst keine besondere
Begabung, sei nur leidenschaftlich
neugierig!" frei nach A. Einstein

n / Photo: KT



Lynn Rebhan

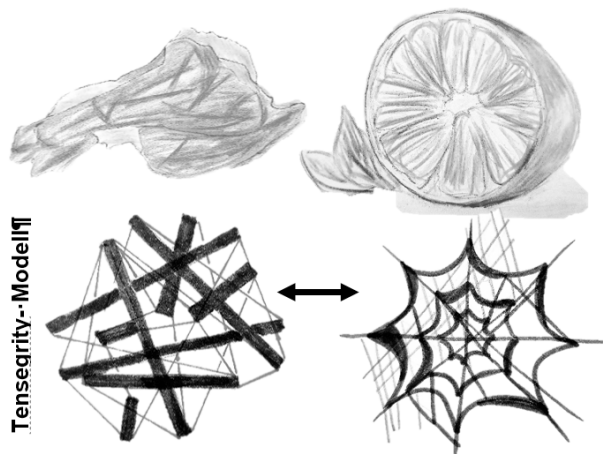


Faszination Faszien im Tanz

Stellen wir uns das Innere einer quer aufgeschnittenen Blutorange vor, so entdecken wir das rotorange farbige Fruchtfleisch, umhüllt von dünnen, weiß milchigen Häutchen. Je tiefer wir in diese "Beutelstruktur" eintauchen, desto mehr solcher Häutchen sind wahrzunehmen. Auch ein rohes Stück Fleisch weist diese Art von Gewebe auf, wobei wir dieses meist unbemerkt mitessen oder vor der Weiterverarbeitung wegschneiden. Selbst im menschlichen Körper wurde das einst als "Verpackungsmaterial" im passiven Bewegungsapparat betitelte Gewebe entdeckt, jedoch bis zum 21. Jahrhundert nicht weiter erforscht.

Ausgehend von aktuellen Untersuchungen halten wir fest, dass dieses anscheinend dreidimensionale Netzwerk aus weichem, kollagen- und wasserhaltigen, lockerem, dichten und faserigem Bindegewebe ähnlich eines Bodysuits teils ganze Muskeln und Organe einhüllt, zwischen und innerhalb dieser Parts vernetzt und verbindet. Abgeleitet aus dem lateinischen "fascia", was so viel bedeutet wie Band oder Binde, bezeichnen wir es gegenwärtig als Faszien. Sie bilden unter anderem die Gleitschicht zwischen Muskeln, Muskel und Knochen sowie Muskel und Organ und scheinen deshalb eine wichtige Rolle für unsere Körpermechanik und Bewegungswahrnehmung zu spielen. Sportmedizinisch werden sie nun als Teil des aktiven Bewegungsapparates betrachtet - wichtig für die Beweglichkeit, Schnellkraft und Energieeffizienz.⁹⁹

Buckminster-Fuller, ein US-amerikanischer Architekt, erfand Mitte des 20. Jahrhunderts eines der heute noch angewendeten Modelle, Faszien bildhaft darzustellen. Nach dem Tensegrity-Modell werden feste Elemente, sprich unsere Knochen, durch die Faszien als Spannungssystem im Gleichgewicht, auf Abstand und stabil gehalten. Wird eine Bewegung ausgeübt, die dafür sorgt, dass die Faszien nicht mehr unter einer Wohlspannung stehen, so hat dies Auswirkungen auf das ganze System - unseren Körper. Dieses Modell ist jedoch nur eines von vielen, das die Faszien und ihre Wirkungsweise zu veranschaulichen versucht.¹⁰⁰



Klar ist, dass Faszien bislang eines der polarisierenden Forschungsfelder in der Humanbiologie darstellen, Diskussionen aufleben und allzeit offene Fragen lassen. Welche Rolle Faszien für uns Tänzer*innen spielen, wie sie unseren Körper formen und wie wir mit ihnen trainieren können, um vielleicht bessere Ergebnisse zu erzielen, werde ich in den nächsten Abschnitten näher erläutern. Dabei habe ich mich auf bestehende Fakten verschiedener Quellen bezogen, da nur wenige Erfahrungswerte vorhanden sind und dieses Thema noch lange nicht „ausgeforscht“ ist. Zusätzlich habe ich kleinere Gedankengänge formuliert, wie ich persönlich die Themen mit dem Tanz verbinde. Um genauere Aussagen zu treffen und größere Gedankengänge zu beschreiben, bedarf es meines Erachtens eine größere Forschung und Erfahrung- also werde ich dranbleiben!

Aufgabe und Funktion

Nachdem ich die Faszien als eine Art Weichteilkomponente des Bindegewebes definiert habe, liegt der Fokus zunächst auf der Beschreibung ihrer Funktion mit einem kurzen Einblick in die Anatomie und Physiologie. Erst dadurch lassen sich anschließend Schlüsse über diejenigen Aufgaben ziehen, die in unserem Tanztraining und speziell für uns als Tanzende zentral sind.

Gesunde Faszien sind feucht, flexibel, dynamisch und reagieren uneingeschränkt elastisch auf Bewegungsimpulse. Sie besitzen eine gute Anpassungsfähigkeit, orientieren sich also am Gebrauch. Da sie in der Regel zu bis zu 90 Prozent aus Wasser bestehen, dienen sie als Informationsträger und -vermittler an das zentrale Nervensystem.

Durch ein Nervengeflecht, reich an Rezeptoren und zahlreichen freien Nervenendigungen, besonders in den oberflächlichen Schichten, sorgen sie für die Reizwahrnehmung und -weiterleitung. Damit bilden sie ein weitreichendes Kommunikationssystem.

Des Weiteren transportieren sie Nährstoffe aus dem arteriellen System zum Ort des Bedarfs und Abfallprodukte zurück zum venösem Gefäßsystem oder zum Lymphgefäßsystem. Aus immunologischer Sicht besitzen sie durch die Aktivierung enthaltener Fresszellen eine abwehrende Funktion und bilden eine mechanische Barriere gegen Fremdkörper.

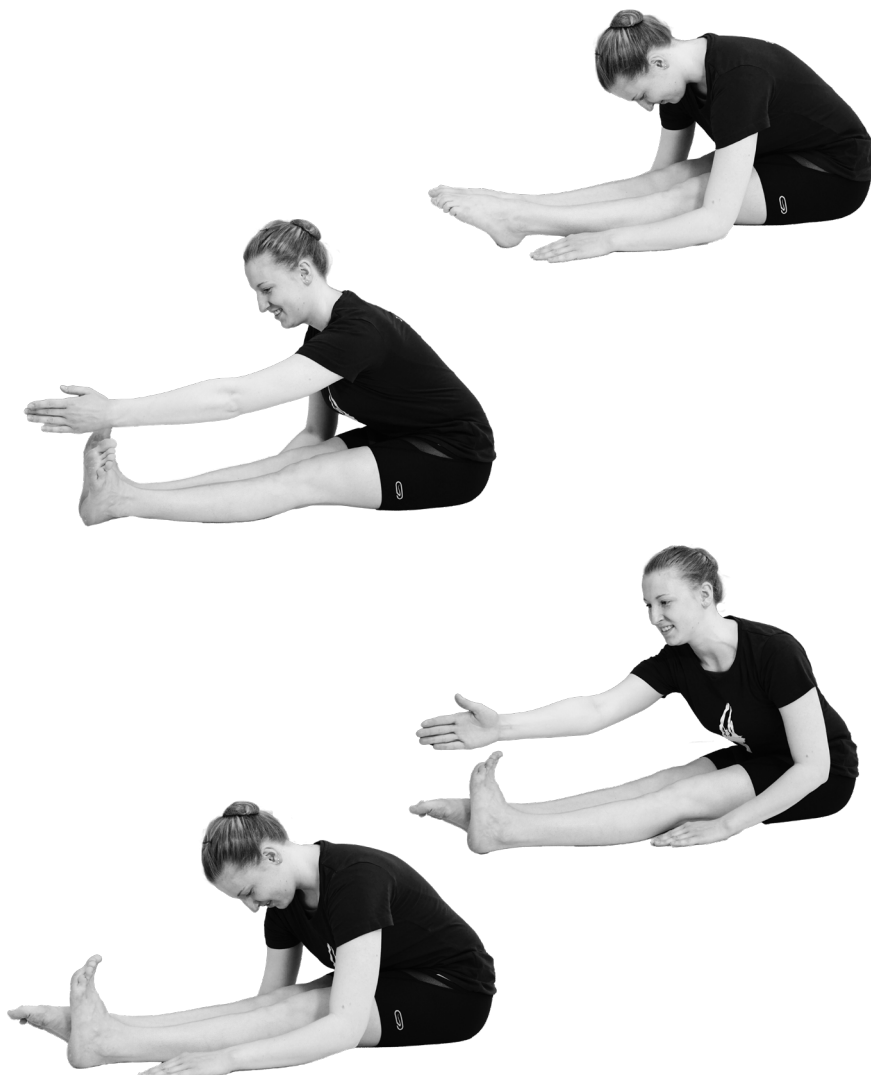
Zudem absorbieren Faszien von außen einwirkende Kräfte, puffern sie ab und leiten diese weiter. Auch die Speicherung und Freisetzung von Bewegungsenergie gehört zu ihren Aufgaben. Zuletzt verleihen sie uns einerseits Elastizität und Geschmeidigkeit sowie andererseits Spannkraft und Festigkeit.

Übungen zum Fascial Stretch von Gunda Slomka

Für diejenigen, die gerne ihren leichten Gang im Tanz und Alltag schulen wollen, werden im Folgenden ein paar Übungen demonstriert. Dabei werden jeweils 2 bis 3 Übungen zu den myofaszialen Leitbahnen - vergleichbar mit Muskelketten - beschrieben.

9 Übung zur Oberflächlichen Rückenlinie (ORL)

Beschreibung: Rumpfbeuge nach vorne bei gestreckten Beinen im Sitzen.
Variation: Verschiedene Zugrichtungen der Arme, verschiedene Fußstellungen (flex, point) sowie Aus- und Einwärtsdrehung.



10 Übung zur ORL

Beschreibung: Schrittposition im Stehen (ca. 1 Fußlänge weiter vorn), Oberkörper nach vorn geneigt (gerade Wirbelsäule).

Fuß in flex und Zug in Richtung Oberkörper, Kopf strebt Richtung Knie.



Lynn F

Variation: Rücken im Curve, Zug mit gleich- (zur Fußinnenseite) oder wechselseitigem (zur Fußaußenseite) Arm.



10

Akrobatik

"Tanze nicht, um die Beste zu sein,
sondern aus Leidenschaft,
Freude und Freiheit."



Myriam Lindig

10



Akrobatik

Definition

Das Wort Akrobatik kommt aus dem Griechischen und steht ursprünglich für das Gehen auf Zehenspitzen. Heute versteht man unter Akrobatik körperliche Bewegungen, die hohe koordinative und konditionelle Anforderungen voraussetzen. Solche gibt es in vielen Sportarten, zum Beispiel beim Cheerleading, das fast hauptsächlich aus akrobatischen Elementen besteht.

Akrobatische Elemente

Als akrobatische Elemente kann man solche Bewegungen benennen, die per Definition zu den oben aufgeführten anspruchsvollen Bewegungen zählen, zum Beispiel Hebungen, Bodenelemente, Balancen auf den Händen oder sogenannte Stunts. Diese werden in vielen Sportarten fast identisch ausgeübt und von der Definition und Benennung her mit der jeweiligen Sportart verbunden, wobei es je nach Stil unterschiedliche Ausführungen geben kann, die auf die speziellen Bedürfnisse jedes Stils angepasst sind.

Voraussetzungen

Für die gesunde und sichere Ausführung akrobatischer Figuren gibt es diverse Voraussetzungen, zum Beispiel den entsprechenden Muskelaufbau, Dehnung, aber auch die Beweglichkeit der Gelenke. Zu den Themenbereichen Muskeln im Tanz sowie Dehnung gibt es separate Kapitel, auf die ich an dieser Stelle gern verweisen möchte. Viele akrobatische Elemente sind sehr anspruchsvoll und brauchen intensive Vorbereitung und Training. Dennoch gibt es auch solche Figuren, die einen niedrigeren Schwierigkeitsgrad haben und somit für die meisten Personen erlernbar sind. Leichtere akrobatische Elemente sind zum Beispiel das Rad, der Handstand oder die Kerze.

Vermeidung von Verletzungen und langfristigen Schäden

Die hohe Verletzungsgefahr in der Akrobatik muss natürlich beachtet werden. Das Trainieren akrobatischer Elemente setzt eine verantwortungsvolle und dem Schwierigkeitsgrad entsprechende Vorbereitung voraus. Um später auch schwierigere Akrobatikfiguren ausführen zu können, muss der Aufbau der körperlichen Fähigkeiten durch eine langsame Steigerung der Intensität erfolgen. Dieser Aufbau sollte durch eine verantwortungsvolle Auswahl der Figuren angepasst an die jeweiligen Voraussetzungen der trainierenden Person angesetzt werden.



Für jede Akrobatikfigur sind mehrere Möglichkeiten der Hilfestellung durch zusätzliche Personen möglich - diese sollten unbedingt gleichzeitig mit der jeweiligen Figur zusammen unterrichtet werden. Die Person, die eine Hilfestellung gibt, ist für die Sicherung der trainierenden Person verantwortlich und kann auch schon rein mental eine Stütze darstellen. Mit einer achtsamen Hilfestellung ist es möglich, sicher zu trainieren und Verletzungen zum Beispiel durch Stürze zu vermeiden. Als zusätzliche Unterstützung können Matten oder Gurte dienen. Wenn Unsicherheiten oder Schwierigkeiten auftreten, sollten diese sofort klar kommuniziert werden, sodass alle Beteiligten sich jederzeit wohl und sicher fühlen.

Um langfristige Schäden zu vermeiden, sollte jede*r den eigenen Körper im Training sehr bewusst wahrnehmen und auf eine korrekte Ausführung der Bewegungen achten. Treten Schmerzen, Kompensationen, Ausweichbewegungen oder Verdrehungen von Gelenken auf, sollte sofort die innerliche Alarmsirene angehen. Auch hier kann mithilfe eines Partners das Risiko minimiert werden: Ein Blick von außen gibt oft hilfreiche Impulse, um Haltung und Ausführung einer Bewegung hin zum Gesunden zu verbessern.

Ist man in der Welt der akrobatischen Bewegungen noch neu, sollte man langsam und auch sorgsam beginnen. Empfehlenswert ist ein gutes Warm-Up vor jedem Training sowie ein Cool-Down am Ende. Zudem sollte man sich für die Bewegungen ausreichend Zeit nehmen und nichts überstürzen. Das eigene Wohlbefinden hat hier immer Vorrang vor etwaigen Ambitionen.

Akrobatik im Zeitgenössischen Tanz



Im Zeitgenössischen Tanz sind akrobatische Bewegungen mittlerweile nicht mehr wegzu-denken. Natürlich stehen sie in diesem Stil nicht etwa alleine da oder werden stumpf aneinander-gereiht. Oft werden die Elemente hier angepasst und abgewandelt, um sich möglichst organisch in den Tanzfluss einzuordnen.

Dabei sind Fantasie und Experimentierfreude natür-lich keinerlei Grenzen gesetzt. Viele Bewegungen aus den unterschiedlichsten Stilen können das Zeit-genössisch-Repertoire wunderschön ergänzen.

Aber: Wie kann man als Tänzer*in hier neue Impulse bekommen?

Ich persönlich arbeite oft mit Videos, die ich im Internet finde. Dort gibt es eine große Fülle an Material und Inspiration, an der jede*r teilhaben kann.

Wenn ich eine Bewegung gefunden habe, die ich in meinen Tanz integrieren möchte, dann gehe ich sorgsam vor: Zunächst mache ich mir anhand des Videos des exakten Ablauf der Bewegung klar. Hier ist besonders auf kleinste Details wie die richtige Haltung und den Umgang mit dem eigenen Gewicht zu achten. Zudem versuche ich mir direkt klar zu machen, dass eine Übung auch schiefgehen kann und welche Folgen das hätte.

Habe ich mir diese Punkte erarbeitet, geht es ans Ausprobieren - auf jeden Fall mit einer zweiten Person als Hilfestellung. Dieses Vorgehen nutze ich bei jedem neuen Element. Eine weitere Möglichkeit für neue Impulse ist das Experimentieren mit Basis-Bewegungen. Vor allem beim freien Ausprobieren wie hier sollte eine Hilfestellung hinzugezogen werden, in diesem Fall auch gerne mehr als eine Person.

Die Basis-Elemente, die ich für diese Arbeit ausgesucht habe, sollten sicher und sauber ausführbar sein, bevor man damit experimentiert. Diese vier Übungen sind: Rolle vorwärts und rückwärts, Kerze, Handstand und Brücke.

Der Handstand ist ein senkrechter Stand auf den Händen. Die Beine ragen gerade in die Luft. Wichtig sind die Stabilität der Bauchmuskulatur, innere Körperspannung sowie die Kraft in den Armen. Beim Erlernen des Handstands ist es wichtig, in der Lendenwirbelsäule nicht in ein Hohlkreuz zu fallen. Zu Beginn kann der Handstand an der Wand oder mit einem Partner geübt werden. Das Ziel ist es, mit der Zeit immer weiter weg von der Wand zu kommen und den Handstand weiter halten zu können.

Ein*e Partner*in kann hier unterstützen und nach und nach immer mehr Berührungspunkte lösen, bis die trainierende Person selbstständig steht. Ist der Handstand sauber ausführbar (muss nicht lange gehalten werden), können von dieser Position aus Variationen gefunden werden.

Wege in den Handstand

Einen Weg in den Handstand kann man zum Beispiel nach einer Plié-Drehung finden und anschließend im Stand enden. Von einem Kniesitz aus kann der Handstand seitlich gestartet oder gesprungen werden. Bei dieser Variante bleiben die Beine bodennah und nur die Hüfte kommt über die Schultern.

Weg in den Boden

Das Absetzen nach einem Handstand kann über den Spann erfolgen und so in den Sitz oder Kniesitz übergehen. Anschließend könnte man von dort zum Beispiel in den Kniesitz kommen und über die Seite ins Liegen abrollen.

Bodengang

Verbunden mit der Brücke kann ein Bodengang folgen. Diese Bewegung geht auch von der Brücke über den Handstand zum aufrechten Stand (Bodengang vorwärts und rückwärts). Dieses Element ist sehr anspruchsvoll und sollte immer erst mit Partner*in erlernt werden.

Schwierigkeitslevel: Hoch

18 Handstand / Übergang zum Bodengang vorwärts



- Ausgangsposition: Hände schulterbreit vor den Körper halten



- Hände parallel und schulterbreit zum Boden bringen



- Hände sind unter den Schultern, Arme stehen parallel zueinander
- Hände sind gespreizt und haben einen festen Kontakt zum Boden
- Kopf ist zwischen den Armen
- Der Blick kann zum Boden gehen oder gerade gehalten werden
- Schultern, Hüfte und Füße sind eine Linie
- Von hier kann zurück in die Ausgangsposition oder zum Bodengang übergegangen werden

- Übergang zum Bodengang vorwärts
- Lendenwirbelsäule geht in eine Brücke über



- Das erste Bein setzt auf dem Boden auf und steht stabil
- Fester Stand in der Brücke
- Von der Brücke kann über vorne in den Stand gekommen werden

19 Handstand - Fish Roll

Die sogenannte Fish Roll ist ein Handstand, der über den Bauch abgerollt wird und in einem Liegestütz bzw. in der Bauchlage endet. Hierbei ist sehr viel zu beachten.

Schwierigkeitslevel: Mittel

- Ausgangsposition: Hände schulterbreit vor dem Körper halten
- Satter Bodenkontakt mit



- den Händen
- Hände sind offen und schulterbreit platziert
- Handstand tief beginnen, Ellenbogen sinken bis ca. im 90°-Winkel
- Kraft aus den Armen nehmen, um sich für einen kleinen Moment halten zu können
- Schultern angespannt, aber dennoch beweglich



- Wenig Schwung
- Abrollen beginnend vom Brustkorb über den Bauch bis zu den Knien
- Kopf schaut nach vorne und berührt auf keinen Fall den Boden
- Kopf streckt sich übermäßig nach hinten, Rücken zieht sich zusammen und Gesäß ist angespannt (Form einer Banane)
- Beine fallen nicht auf den Boden, sie werden ganzzeitig gehalten und rollen ebenfalls ab



- Abschlussposition: Spannung in Körper halten, um zügig in das nächste Element überzugehen

20 Schulterrollen

Bei der Schulterrolle geht es darum, sich über eine der Schultern zu rollen um dann im Liegen, Sitzen oder Stehen zu landen. Die Art, wie man über die Schulter rollt, ist vielseitig und auch individuell. Somit kann jede*r einen eigenen Weg finden.

Grundsätzlich gilt es, einen runden Rücken zu machen, den Kopf in die entgegengesetzte Richtung zu neigen (beim Rollen über die rechte Schulter den Kopf nach links richten) und das Knie in Richtung Brustbein zu ziehen. Wenn dies beachtet wird, können jetzt zum Beispiel die Knie vom Liegen in Richtung rechte Schulter gezogen werden. Daraufhin können diese auf dem Boden abgesetzt werden, der Oberkörper folgt der Bewegung. Das Ende der Bewegung kann individuell entschieden werden.



- Ausgangsposition: Abrollen über den Rücken bis zu den Schultern
Rücken richtig rund machen, um Verletzungen zu vermeiden



- Gewicht auf die Schultern bringen
- Mit den Armen kann das Gleichgewicht ausbalanciert werden



- Ein Bein beugt sich und geht neben dem Ohr zum Boden
- Gleichzeitig setzt der entgegengesetzte Arm um und stützt sich auf der Seite ab
- Mit dem aufgestützten Arm wird so viel Schwung gegeben, dass der Arm das Gewicht von den Schultern auf die Beine bringt



- Das Bein aus der Luft kann nun dazugenommen oder in eine beliebige Position gebracht werden



21 Schulterstand

Beim Schulterstand steht man auf einer Schulter sowie einem Oberarm, das Becken wird darüber gehoben. Die Beine können hier unterschiedlich in der Luft oder am Boden platziert werden, zum Beispiel in einem Seitspagat. Der Kopf stützt sich auf den Boden, bekommt aber dennoch kaum Gewicht ab. Der stützende Arm wird gestreckt oder leicht gebeugt. Der andere Arm wird etwas versetzt zum Kopf platziert. Das bedeutet, dass der gestreckte Arm in der Körperlinie bleibt und der zweite Arm zur Stabilisierung vor den Körper kommt - dies ergibt stabile Stützpunkte. Um die Schulterstand-Position zu halten, ist eine Anpannung des Zentrums und somit eine gewisse Kraft nötig.

Dies kann man sehr gut zu zweit oder mit einem Spiegel üben. Durch häufiges Wiederholen und den Einbezug des Inputs aus der Hilfestellung / vom Spiegel findet man schnell den individuellen, optimalen Weg. Hier kann man sowohl mit den Positionen der Beine als auch mit dem Weg in diese Position an sich spielen.



- Ausgangsposition (kann beliebig verändert werden):
- Der Kopf kommt seitlich zum Boden

- Der linke Arm ist unter dem Brustkorb angewinkelt
- Der rechte Arm setzt sich parallel nach vorne
- Das rechte Bein zieht seitlich über die Schulter





- Das Gewicht wechselt vom Boden hoch
- Durch das linke Bein am Boden und den rechten Arm kann das Gleichgewicht balanciert werden

- Frontansicht: Ist dies ohne Schwierigkeiten machbar, kann der linke Fuß vom Boden gehoben werden



- Vom Schulterstand aus kann man in die Ausgangsposition zurückkehren oder mit verschiedenen Ausgängen spielen
- Beim Abrollen nach hinten ist es wichtig, den Rücken richtig rund zu machen und Wirbel für Wirbel abzurollen
- Die Beine kommen zusammen und bleiben gestreckt



- Enden kann das Abrollen z. B. in einem Sitz mit angewinkelten oder gestreckten Beinen

Sequenz

Als Inspiration für eine akrobatische Tanzsequenz stelle ich euch hier drei weitere Elemente vor: Die Schulterbrücke, den gesprungenen Handstand sowie eine Plié-Drehung. Dies sind akrobatische Elemente, die sich für jedes Level eignen und leicht in eine Choreographie oder kleine Abfolge integrieren lassen.

22 Schulterbrücke

Die Schulterbrücke ist im Grunde genommen eine Mischung aus dem Schulterstand und der Brücke. Der Unterschied zur Brücke besteht darin, dass man hier nicht mit den Händen, sondern mit der Schulterpartie auf dem Boden liegt. Das Becken ist angehoben und das Zentrum hält die Spannung. Eine gute Ausgangsposition hierfür ist das Liegen. Eine Variation bzw. ein schöner Ausgang aus der Schulterbrücke ist das Abrollen über eine Seite. Dazu streckt man ein Bein in die Länge und streckt sich in Richtung des langen Beins zum Boden, um dort abzurollen. Dies ist natürlich nur eine von sehr vielen Möglichkeiten. Generell sind für den Weg in diese Position sowie das Auflösen keine Grenzen gesetzt.



23 Gesprungener Handstand

Das Basis-Element Handstand kann man wunderbar variieren, indem man einen Sprung einbaut. Das könnte man wie folgt aufbauen: Aus dem Sitzen oder einer Hocke werden die Hände schulterbreit und parallel aufgestellt. Durch einen leichten Absprung hebt man das Gewicht auf die Hände und das Becken im besten Fall genau über die Hände/Schultern. Dieser Sprung kann gerade nach oben erfolgen oder auch flüssig zur Seite passieren.

Der gesprungene Handstand ist eines meiner Lieblingselemente. Er macht Spaß, ist leicht zu erlernen und lässt sich vielseitig variieren. Viel Spaß beim Ausprobieren!



25 Fishroll

Die einfache Fishroll folgt dem gleichen Prinzip der Handstand-Fishroll. Der Unterschied ist die Ausgangsposition im Sitzen. Durch den Schwung von vorne rollt man über den Rücken auf eine Schulterseite, die aufgestellten Hände an der Seite bringen Stabilität, die Beine ziehen nach oben. Am Kipppunkt drückt man die Hüfte nach Vorne, um im Rücken ein Arch zu kreieren, die Brust kommt zuerst auf, die Fußspitzen ziehen Richtung Kopf und die Landung ist in Bauchlage.





24 Pliedrehung

Ein weiteres gut integrierbares Element ist die Plié-Drehung. Dabei bleibt das Gewicht auf einem Bein, das im Plié, also leicht gebeugt ist. Die Arme sind angewinkelt und die Handinnenflächen in Richtung der Schultern ausgerichtet. In meinem Beispiel nehme ich zusätzlich den Kopf und den Blick nach oben, was am Anfang schwierig sein kann und etwas Übung erfordert. Der Kopf kann natürlich auch gerade gehalten oder individuell bewegt werden. Das freie Bein kann mit dem Fuß am Knöchel des Drehbeines angelegt werden - dies ist auch eine gute Hilfestellung für das Balancieren während der Drehung.



Fazit

Akrobatik ist im Tanz ein wunderbarer Baustein, bei dem sowohl körperliche als auch seelische Fähigkeiten entwickelt werden können. Während man an neuen Elementen arbeitet und sich diese aneignet, arbeitet man auch an der eignen Wahrnehmung und stellt sich nebenbei noch möglichen Ängsten.

In meiner Beschreibung lag ein großer Schwerpunkt auf der Technik und den Grundlagen, aber auch der mentale Aspekt ist bei Akrobatik wichtig. In dem Prozess des Erlernens können Charaktereigenschaften wie Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen ausgebaut werden. Ebenso braucht es ein hohes Maß an Konzentration und Körperwahrnehmung um das Unfallrisiko zu vermindern. Beim Trainieren von Elementen bietet es sich an, in einer Gruppe zu üben, um sich Hinweise und Hilfestellungen zu geben.

Akrobatische Elemente können nach meinen Erfahrungen einfach unglaublich viel Spaß machen und es lohnt sich, dranzubleiben. Denn bei allen technischen Verständnis braucht es doch auch viel Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sei mutig und probier Neues aus! Ich hoffe, dass meine Anleitungen dir eine erste Hilfe geben und du dein Tanzen dadurch ausbaust.