

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

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

Bodenkontakt und Bodenarbeit	60
------------------------------	----

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

Alignment	72
-----------	----

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

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

Alignment - Beine & Füße	104
Muskeln im Tanz	112
Der Tanzermuskel	119
Der Gegenspieler des Tanzermuskels	120
Wenn unsere Muskeln schmerzen	121
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, Hupfen und Federn	133
Akrobatik	142
Akrobatische Elemente	144
Voraussetzungen	144
Vermeidung von Verletzungen und langfristigen Schaden	144
Akrobatik im Zeitgenössischen Tanz	146
Sequenz	156
Koordination	162
Die sieben koordinativen Fähigkeiten	165
Koordinationstraining	169
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	185
Dehnung nach dem Training	186

Neuroathletik	194
Was ist Neuroathletik?	197
Die drei hauptbewegungssteuernden Instanzen	199
Von der Tanzhohle in den Tanzsaal	202
Das Leuchten in Deinen Augen	206
Prasenz & Ausstrahlung im Tanz	208
Was ist es, was den Tanz belebt?	209
Herausforderungen auf dem Weg dorthin	212
Kapazität, Zentrieren, Orientieren	224
Fazit	226
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
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
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
Zeitgenössischer Tanz	262
Historische Einordnung	264
Merkmale des Zeitgenössischen Tanzes	265
Bedeutung für die pädagogische Praxis	267
Photo directory	300