

# GANZKÖRPER- TRAINING

Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von Spezialisten auf dem Gebiet der Tanzanatomie. Von deren Erkenntnissen profitieren nicht nur Ärzte und Ergotherapeuten, sondern auch Ballettmeister, Trainer und Tanzlehrer. Das anatomische Wissen wirkt sich positiv auf die Technik und die Übungspraxis der Tänzer aus. Studien haben gezeigt, dass sich das Développé entscheidend durch einfache Übungen der Hüftgelenkbeuger verbessern lässt. Eine falsch ausgeführte Ausdrehung des Oberschenkels dagegen überbeansprucht, wie bereits dargestellt wurde, die Quadrizeps-Muskulatur und erhöht dadurch die Gefahr von Knieverletzungen. Tanzspezifische Muskelübungen als Ergänzung zum täglichen Training steigern nachweislich die Leistung eines Tänzers und senken das Verletzungsrisiko aufgrund von Fehlhaltungen.

Ein Beispiel: Die Ausführung der Arabesque lässt sich auf effektive Weise durch Kräftigen der Bauchmuskeln und Hüftgelenkstrecker sowie durch eine Steigerung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule verbessern. Weiß ein Tänzer, wie die Muskeln im Becken korrekt eingesetzt werden, kann er bei der Ausdrehung des Oberschenkels typische Fehler vermeiden. Auch die Koordination lässt sich optimieren. Es ist klar: Sind die Muskeln und Knochen exakt ausgerichtet, dann ist ein geringerer Muskeleinsatz für das Ausführen bestimmter Bewegungen nötig. Nur auf diese Weise entsteht bei den Bewegungen des Tänzers der Eindruck von müheloser Leichtigkeit, Eleganz und Souveränität.

Sowohl für Tänzer als auch Lehrende sind überdies Grundlagen der Tanzmedizin hilfreich. Überall auf der Welt nutzen Sportler die Erkenntnisse der Wissenschaft, um sich zu steigern – Tänzer können dasselbe tun. In medizinischen Fachzeitschriften werden Forschungsergebnisse publiziert, die Tanzmedizinern wichtige Informationen zu Ihrer Unterstützung liefern. So haben beispielsweise Grossman und Wilmerding (2000; siehe S. 257) gezeigt, dass sich durch einfache Hüftbeugerübungen im täglichen Trainingsprogramm die Höhe eines Développé steigern lässt. Bowerman et al. (2015; siehe S. 257) kamen zu dem Schluss, dass eine fehlerhafte Ausdrehung, Hohlkreuzstellung, das Verdrehen des Knies oder eine zu starke Torsion des Schienbeins nicht nur zu Schmerzen, sondern auch zu Verletzungen führen. Solche Informationen lassen sich nutzen, um tanzspezifische Übungen zur Steigerung der Leistung und Minderung des Verletzungsrisikos ins Training zu integrieren.

## STATISCHES UND DYNAMISCHES DEHNEN

Die Flexibilität unserer Körpergewebe bestimmt zu einem wesentlichen Teil, welchen Bewegungsradius wir erreichen können, ohne dass ein oder mehrere Gelenke Schaden nehmen. Flexibilität lässt sich durch statisches oder dynamisches Dehnen steigern, wobei für Tänzer eine Kombination aus beiden Methoden am effektivsten ist. Sehen wir uns beide Typen kurz an:

Beim statischen Dehnen wird eine Muskelgruppe isoliert und die Dehnung gehalten, ohne dass ein Gelenk bewegt wird. Diese Art des Dehnens längt den Muskel und entspannt den Muskeln-Sehnen-Komplex; sie sollte keine Schmerzen verursachen. Atmen Sie normal und gehen Sie entspannt in die Dehnung – es findet wie gesagt keine Gelenkbewegung statt. Diese sichere und sanfte Methode zu dehnen schont die Muskelfasern. Am effektivsten ist statisches Dehnen nach einem Work-out, wenn die Muskeln warm sind. Dehnung für 30 bis 45 Sekunden halten: Das reicht, damit sich der Muskel entspannen und dehnen kann.

Beim dynamischen Dehnen werden dagegen eine kontrollierte, aktive Muskelstreckungen zum Aufwärmen durchgeführt, ohne das Gewebe zu stark zu belasten. Diese Art des Dehnens erfolgt in Bewegung, wobei oft mehrere Körperteile gleichzeitig angesprochen werden. Solche Dehnungen können auch Tanzbewegungen aus dem Training oder Choreografien sein. Dynamisches Dehnen verbessert die Durchblutung, die die Muskeln warm hält – und das ist besonders in Probenpausen besonders wichtig.

Dieses Kapitel enthält Übungen für statische und dynamische Dehnungen, die Ihnen mehr Beweglichkeit schenken und das Verletzungsrisiko mindern.

## DER EINSATZ KLEINER TRAININGSGERÄTE

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit Muskeln, deren Funktion bereits in den vorangehenden Kapiteln erläutert wurde. Bei den Übungen kommen nun kleine Trainingsgeräte zum Einsatz, um den Widerstand für die Muskeln zu erhöhen. Im Tanzunterricht dient meist das eigene Körpergewicht als maßgeblicher Widerstand, was für den Kraftaufbau allerdings nicht ausreicht. Zusätzlich zum angebotenen Tanzunterricht ist also ein ergänzendes Training empfehlenswert – und dies gilt nicht nur für Tänzer, die Hebefiguren ausführen müssen. In den Übungen der vorangehenden Kapiteln wurden bereits elastische Gymnastikbänder, Gewichtsmanschetten und Hanteln eingesetzt. Für den Kraftaufbau und zur Verbesserung der Tanztechnik bieten sich jedoch noch weitere Sportgeräte an.

Werden Übungen mit dem Gymnastikball, dem Minitrampolin oder der Gymnastikscheibe ausgeführt, lässt sich die Eigenwahrnehmung steigern, das Training insgesamt anspruchsvoller gestalten und überdies der Gleichgewichtssinn schulen. Was Letzteren betrifft, so sind für eine sichere Balance der visuelle Input über das Auge, die sensorischen Rezeptoren des Innenohrs und die Rezeptoren in den Muskeln und Gelenken von Bedeutung.

Jedes Mal, wenn Sie versuchen, auf einer unebenen oder einer instabilen Oberfläche die Balance zu halten, schulen Sie Ihren Gleichgewichtssinn. Um den Effekt der Übungen in diesem Buch zu erhöhen, können die Augen hin und wieder geschlossen werden, um die Körperwahrnehmung mehr zu trainieren.

Wahrscheinlich kennen Sie das Gefühl, die Balance zu verlieren, wenn sich plötzlich die Beleuchtung auf der Bühne verändert. Haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass sich nach einer Verletzung Probleme mit der Balance einstellen? Auch durch Wachstumsschübe bei Heranwachsenden wird der Gleichgewichtssinn manchmal in Mitleidenschaft gezogen. Generell kann sich jede abrupte Veränderung in den sensorischen Systemen negativ auf die Eigenwahrnehmung, die sogenannte Propriozeption, auswirken.

Ergänzen Sie Ihr Training daher ganz bewusst durch Gleichgewichtsübungen. Sie schärfen dadurch Ihre Sinne, und dies verhilft Ihnen wiederum zu sicheren und präzisen Bewegungen.

## BESONDERHEITEN FÜR DEN TRAININGSPLAN

Sie fragen sich vielleicht, wie Sie all diese Übungen in Ihren Trainingsplan packen sollen. Am besten wählen Sie nur bestimmte Übungen aus. Bauen Sie einige Übungen in das Warm-up und einige in das Cool-down ein. Legen Sie sich am besten jede Woche ein individuelles Trainingskonzept zurecht, das Sie nach und nach ausweiten und variieren.

Jeden zweiten Tag sollten Sie einige Übungen aus den ersten vier Kapiteln für Gehirn-Fitness, Verletzungsprävention und die Wirbelsäule in Ihr Trainingsprogramm einbauen und an den übrigen Tagen Übungen aus Kapitel 5 bis 8 – insbesondere Übungen für Arme, Beine und Füße. Nutzen Sie die Übungen in diesem Buch als Chance, um Ihre Arbeitsweise nach und nach zu optimieren. Hierzu noch ein paar Tipps:

1. Bestimmen Sie einige Strukturen für die effiziente Ausführung jeder Übung. Wenn Sie eine Bewegung beispielsweise möglichst präzise ausführen wollen, dann ist eine korrekte Haltung die zwingende Voraussetzung. Der ganze Körper muss dabei in das tägliche Training einbezogen werden. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung dafür, auf welcher Körperebene die einzelnen Bewegungen verlaufen, und überlegen Sie sich, wie Sie Fehler in Ihrer Haltung ändern und Ihre Ausrichtung verbessern können.
2. Als Richtlinie gilt: Die Wirbelsäule muss stets stabil und ohne Anspannung positioniert sein.
3. Verbessern Sie Ihre Lungenkapazität, indem Sie sich beim Tanzen eine korrekte Atemtechnik aneignen. Durch eine tiefere Atmung lässt sich die Körpermitte besser kontrollieren, sodass die Bewegungen mehr und mehr aus der Mitte heraus erfolgen. Stellen Sie sich beim Einatmen bildlich vor, dass Ihr Atem jeden Muskel im Körper erreicht und so jeder Bewegung zugutekommt.

4. Um die Eigenwahrnehmung zu verbessern, müssen Körper und Verstand zusammenarbeiten. Trainieren Sie Ihre Balance bei allen hier vorgestellten Übungen und konzentrieren Sie sich dabei stets auf eine korrekte Haltung. Arbeiten Sie mit Visualisierungen und stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre neuen Fähigkeiten bei Drehungen, Sprüngen und im Relevé wirkungsvoll zum Einsatz bringen.
5. Um Muskelkraft aufzubauen, sollten Sie sich zuerst aufwärmen und dann die Übung bis zum Ermüdungsgrad ausführen, ohne dabei jedoch Zugeständnisse in puncto Haltung zu machen. Achten Sie immer auf Ihre korrekte Ausrichtung.
6. Um verschiedene Geschwindigkeiten der Tanzbewegung zu simulieren, sollten Sie auch das Tempo bei der Ausführung der Übungen variieren. Üben Sie danach Ihre Lieblingsschritte mit derselben Energie wie in den Übungen. Wiederholen Sie einfache Sprungkombinationen, damit Sie sich besser auf die Landung konzentrieren können.
7. Für eine Verbesserung der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge erhöhen Sie schrittweise die Anzahl der Wiederholungen. Konzentrieren Sie sich stets auf diejenigen Muskeln, die die Bewegung erzeugen, um Kompensationsbewegungen zu vermeiden.

## PLYOMETRISCHE ÜBUNGEN

Plyometrie ist kurz gesagt Sprungtraining mit dem Ziel, Kraft und Höhe für Sprungkombinationen zu erhöhen. Natürlich braucht man dazu nicht nur physische, sondern auch neurologische Fitness, aber konzentrieren wir uns zunächst auf die Sprungleistung.

Leistung ist per Definition Kraft mal Geschwindigkeit. Beim Tanzen braucht man zum Beispiel für Petit Allegro und Grand Allegro sowohl Kraft als auch Schnelligkeit. In diesem Kapitel stelle ich Ihnen etliche plyometrische Übungen vor – zur Verbesserung der exzentrischen Kontraktion (d. h. der Kontrolle) beim Landen sowie der Amortisation, d. h. der Fähigkeit, sich schnell zu sammeln und unmittelbar in den nächsten Sprung zu gehen.

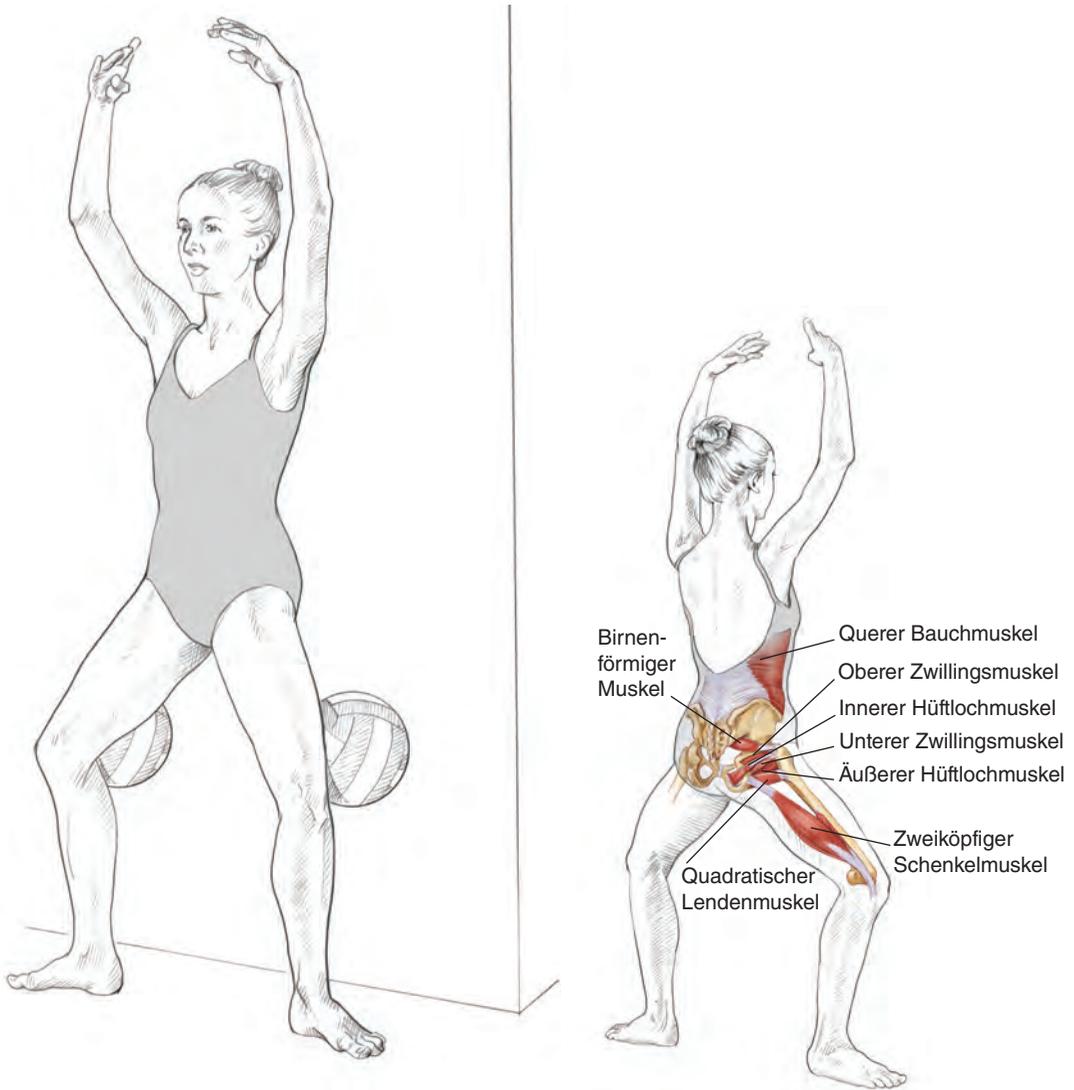
Es wird außerdem um die konzentrischen Kontraktionen gehen, bei denen sich die Muskeln stark verkürzen, um den Körper bei einem Sprung in die Luft zu katapultieren.

## TANZBEZOGENE ÜBUNGEN

Bei den folgenden durchaus anspruchsvollen Übungen werden kleine Trainingsgeräte eingesetzt und sämtliche Bewegungsbereiche des Körpers in das Training einbezogen. Führen Sie sich vor Augen, wie die Prinzipien einer jeden Übung konkret in Ihren Tanz einfließen.

Arbeiten Sie möglichst konzentriert und führen Sie die Bewegung von der Ausgangs- bis zur Endposition stets kontrolliert aus. Speichern Sie bei jeder Übungseinheit die korrekte Endposition ab. Erst dann sollten Sie die nächste Hürde nehmen. Es geht letztendlich darum, den inneren Dialog mit sich selbst positiv, optimistisch und motivierend zu gestalten und jede Übung mit einem Gefühl der Leichtigkeit anzugehen.

# PLIÉ AN DER WAND



## Ausführung

1. Mit dem Rücken an eine Wand stellen. Die Beine ausdrehen und hüftbreiten Stand einnehmen (die Füße so weit ausdrehen wie möglich). Zwischen Oberschenkel und Wand jeweils einen Ball klemmen. Bei der Vorbereitung einatmen und die Neutralstellung einnehmen.
2. Beim Ausatmen die Hüftgelenkrotatoren aktivieren und die Oberschenkel gegen die Bälle drücken. Die Neutralstellung dabei beibehalten. Die Oberschenkelknochen über dem mittleren Fußwurzelknochen und dem zweiten Mittelfußknochen ausrichten. Die Position 2 bis 4 Zählzeiten halten. Übung 8-mal wiederholen.

**SICHERHEITSTIPP:** Vermeiden Sie Drehmomente im Knie. Die Oberschenkelknochen sollten direkt über dem zweiten Zeh ausgerichtet sein und die lange Linie des Schienbeins sollte über der Mitte des Fußes verlaufen.

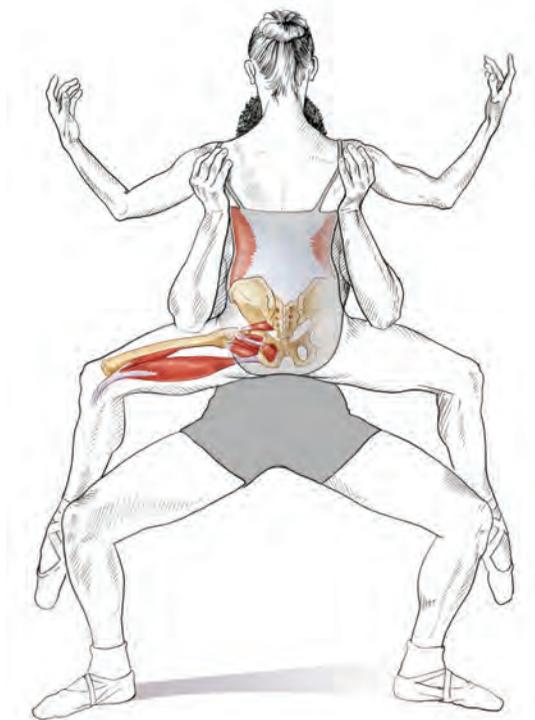
## Beteiligte Muskeln

Quere Bauchmuskeln, Birnenförmiger Muskel, Zweiköpfiger Schenkelmuskel, Oberer und Unterer Zwillingsmuskel, Innerer und Äußerer Hüftlochmuskel, Gesäßmuskel, Schneidermuskel, Quadratischer Lendenmuskel, Schollenmuskel, Zweiköpfiger Wadenmuskel, Kurzer und Langer Wadenbeinmuskel, Vorderer Schienbeinmuskel

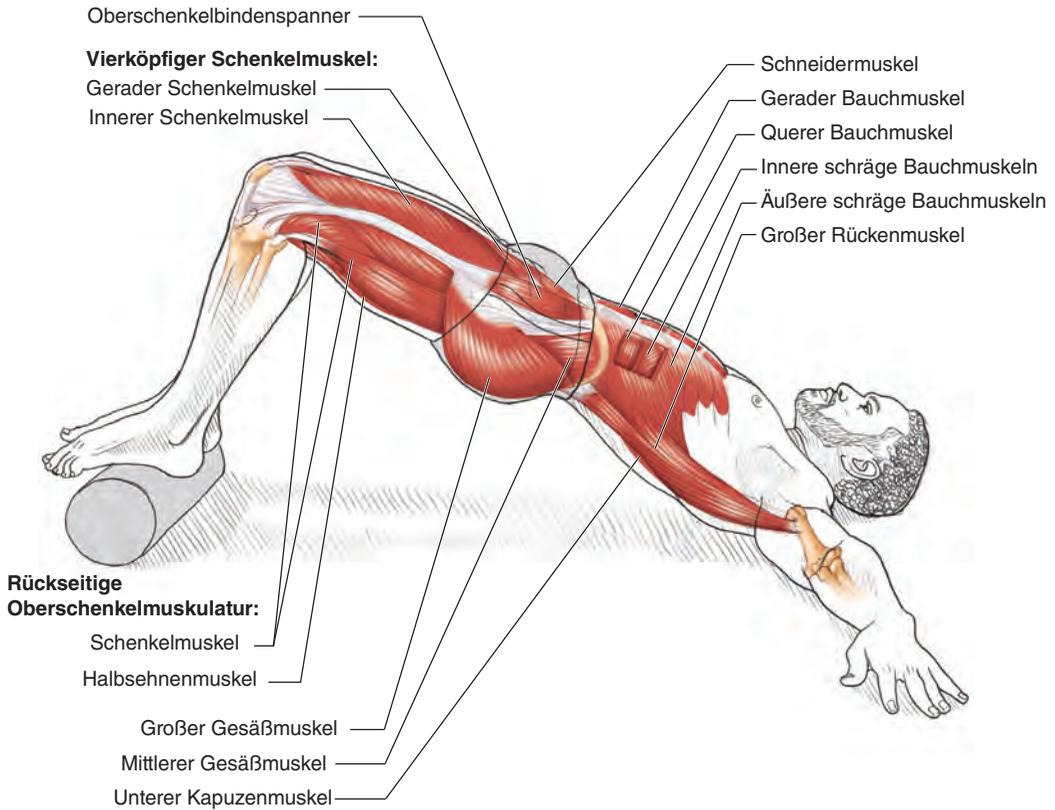
## BEIM TANZEN

Werden vom Oberkörper keine Spannungen auf die Hüftgelenke übertragen, lässt sich die Ausdrehung des Oberschenkels leicht optimieren. Die hier beschriebene Übung dient dazu, sich auf die Tiefen Hüftgelenkrotatoren zu konzentrieren, während das Becken die Neutralstellung beibehält. Speichern Sie die korrekte Außenrotationsbewegung des Oberschenkelknochens ab – ohne den Schneidermuskel bzw. die Muskeln der seitlichen Oberschenkel zu überlasten oder das Becken zu kippen. Schließen Sie für einen Moment die Augen und nehmen Sie bewusst den Äußeren Hüftlochmuskel wahr, während er kontrahiert und den Oberschenkelknochen nach außen zieht, um eine bessere Ausdrehung zu erzielen. Entspannen Sie die Rotatoren langsam wieder.

Wiederholen Sie jedes Detail der Kontraktion so lange, bis die stützende Kraft dieser Muskeln für Sie deutlich spürbar wird, wenn Sie den Oberschenkel nach außen drehen. Besonders wichtig ist die isolierte Bewegung im Hüftgelenk. Der Oberschenkel dreht aus, während Becken und Wirbelsäule ihre stabile und sichere Position beibehalten.



# BRÜCKE MIT FÜSSEN AUF DER ROLLE



## Ausführung

1. Rückenlage mit auf Schulterhöhe ausgebreiteten Armen. Neutralstellung der Wirbelsäule finden. Knie anziehen; die Füße stehen auf einer Rolle.
2. Einatmen und den Brustkorb weiten. Beim Ausatmen Tiefe Bauchmuskeln und Geraden Bauchmuskel anspannen. Das Becken nach hinten kippen.
3. Die Wirbelsäule rollt Abschnitt für Abschnitt vom Boden in die Hüftstreckung, während sich die Hüfte vom Boden hebt. Durch die Sagittalebene bewegen, bis Schultern, Hüften und Knie auf einer Linie stehen. Der Körper ruht auf den oberen Abschnitten der Brustwirbelsäule.

4. Für 3 bis 5 Zählzeiten halten. Fersen in die Rolle pressen und die Rolle so stabil wie möglich halten. Hüftbeuger lang ziehen. Einatmen; dabei nicht die Schultern anheben. Mit aktivem Ausatmen langsam und kontrolliert auf den Boden abrollen: Zuerst das Brustbein, dann Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule und schließlich die Hüfte, bis sich die Wirbelsäule wieder in Neutralstellung befindet.
5. 10 bis 30 Wiederholungen.

**SICHERHEITSTIPP:** Lendenwirbelsäule nicht überdehnen! Am höchsten Punkt der Brücke Bauchmuskeln, Großen Gesäßmuskel und hintere Oberschenkelmuskulatur einsetzen, um die neutrale Beckenstellung zu halten.

## Beteiligte Muskeln

Querer Bauchmuskel, Gerader Bauchmuskel, Äußere schräge Bauchmuskeln, Innere schräge Bauchmuskeln, Rückseitige Oberschenkelmuskulatur (Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel, Plattsehnenmuskel, Halbsehnenmuskel), Großer Gesäßmuskel, Großer Rückenmuskel, Unterer Kapuzenmuskel, Quadrizeps, Schenkelbindenspanner, Schneidermuskel, Mittlerer Gesäßmuskel, Lenden-Darmbein-Muskel, Beckenbodenmuskulatur (Steißbeinmuskel, Afterheber)

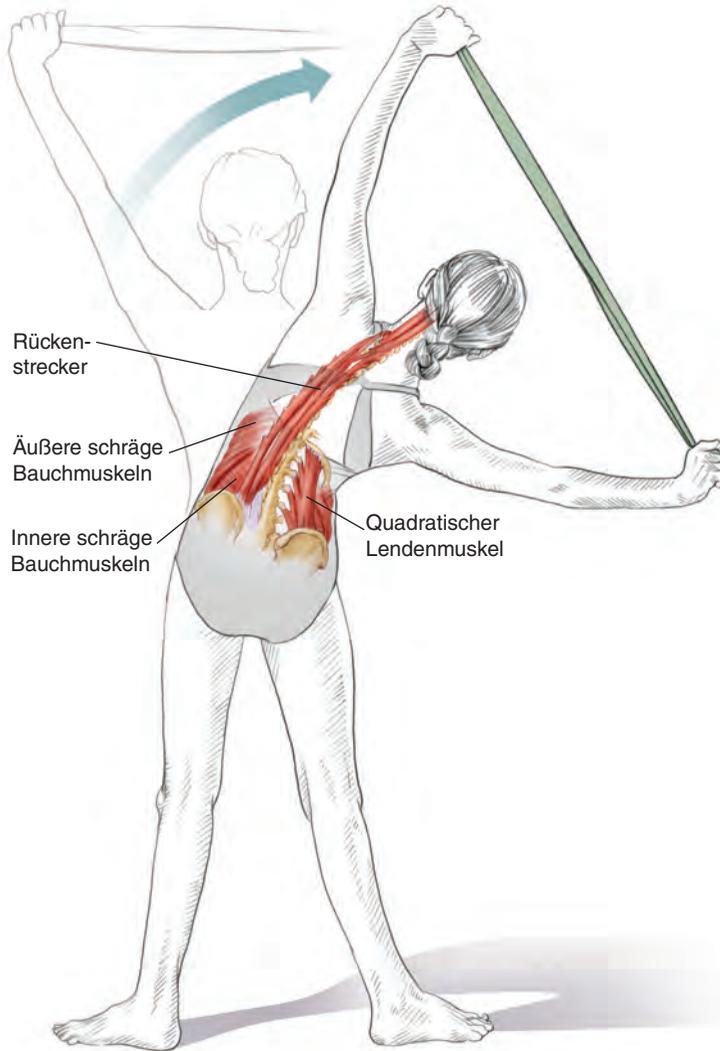
## BEIM TANZEN

Bei Schwächen im Großen Gesäßmuskel, der hinteren Oberschenkelmuskulatur oder den Wirbelsäulenstreckern ist diese Übung hervorragend geeignet, denn sie intensiviert den Einsatz der Hüftstrecker für die Stabilisierung von Rumpf und Becken sowie die Hüftstreckung – Elemente, die für Arabesque, Attitude und Tour jeté gebraucht werden. Die Übung hilft außerdem, Hüftbeuger, Quadrizeps und Schneidermuskel exzentrisch einzusetzen. Sie eignet sich besonders zum Aufwärmen vor Auftritten, weil man dazu wenig Platz benötigt, aber den ganzen Körper in Aktion bringt.

Fortgeschrittene können als Variante noch ein Bein anheben, um die sensorischen Rezeptoren und die Rumpfstabilisatoren etwas mehr zu fordern.



# SEITBEUGE MIT WIDERSTAND



## Ausführung

1. Stabilen Stand in zweiter Position einnehmen. Ein Gymnastikband über dem Kopf so weit greifen, dass es während der ganzen Übung stark gespannt ist. Nehmen Sie wahr, wie sich das Gewicht der Arme auf die Schulterblätter verteilt.
2. Beim Einatmen die Wirbelsäule längen. Entlang der Frontalebene nach rechts beugen und das rechte Schulterblatt nach unten schieben. Das Band bleibt gespannt. Die Position beim Ausatmen halten.
3. Den linken Fuß flexen. Konzentrieren Sie sich darauf, wie die linke Ferse und der Oberschenkel zusammenarbeiten, um das Bein ausgedreht zu halten. Das linke Sitzbein Richtung Boden ziehen. Beim Einatmen langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. 8-mal auf jeder Seite wiederholen.

**SICHERHEITSTIPP:** Die Neutralstellung beibehalten, damit das Becken nicht nach vorn kippt. Drehung in den Knien vermeiden.

## Beteiligte Muskeln

Innerer und Äußerer schräger Bauchmuskel, Quadratischer Lendenmuskel, Rückenstrecker

### BEIM TANZEN

Seitbeugen bereiten aufgrund der eingeschränkten Beweglichkeit der Brustwirbelsäule manchmal Schwierigkeiten. Aus ästhetischen Gründen und um Verletzungen zu vermeiden, sollte bei jeder Seitbeuge ein langer, nach oben gezogener Bogen entstehen. Der Nacken bleibt dabei locker. Während der gesamten Bewegung muss eine Dehnung in der Flanke erfolgen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie jeden einzelnen Wirbel zur Seite beugen. Da auf diese Weise zwischen den Wirbeln etwas mehr Platz entsteht, vermindert sich der Druck auf die Bandscheiben, und die Verlängerung der Wirbelsäule vergrößert die Bewegung in der Brustwirbelsäule. Wesentlich effektiver und ästhetischer ist es, wenn der Tänzer sich bei seitlichen Cambrés oder Beugen exakt entlang der Frontalebene bewegt statt in einer diagonalen Ebene.

Kommt dann zusätzlich die Flankenatmung zum Einsatz, ist die Wirbelsäule beweglich und gleichzeitig stabil. Das Becken sollte sich wie verankert anfühlen, um dem nach oben gestreckten Oberkörper Halt zu geben. Ist die maximale Position der Seitbeuge erreicht, muss auch der untere Brustkorb leicht gehoben werden. Stellen Sie sich einen schnell zunehmenden Halbmond vor!

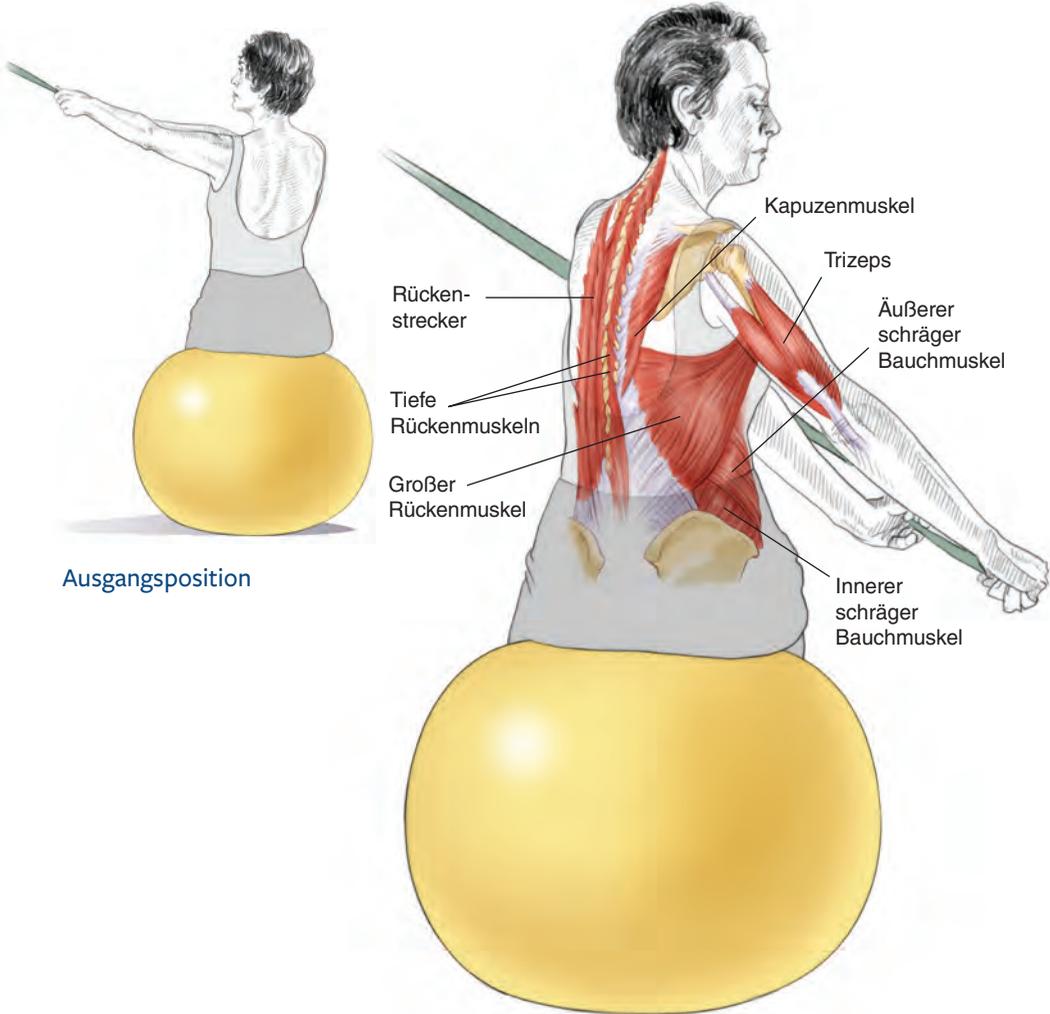


### VARIANTE

#### *Rumpfkreisen in der Hocke*

Für eine zusätzliche dynamische Dehnung in derselben Position wie bei „Seitbeuge mit Widerstand“ beginnen, diesmal mit den Beinen hüftbreit. Einatmen, Brustkorb weiten und mit aktivem Ausatmen in die Hocke gehen. Großen Gesäßmuskel locker lassen und sanft das Gewicht in die Fersen geben. Parallele Demi-Plié-Position halten. Das Gymnastikband über dem Kopf straffen. Entspannt atmen und den Rumpf entlang der Transversalebene kreisen lassen, ohne das Becken mitzudrehen. Dehnung im Rumpf spüren, dann zur anderen Seite kreisen. 5 bis 10 Wiederholungen pro Seite.

# DIAGONALER TWIST



Ausgangsposition

## Ausführung

1. Auf einen Gymnastikball setzen. Die Knie sind im 90-Grad-Winkel gebeugt, die Füße stehen am Boden. Ein Gymnastikband auf Brusthöhe an der Wand fixieren und über die linke Schulter spannen, dabei in jeder Hand ein Ende des Bands halten. Das Becken bleibt in Neutralstellung, während der Rumpf nach links dreht. Die Hände behalten die Ausrichtung mit dem Brustbein. Bei der Vorbereitung einatmen.
2. Beim Ausatmen Bauchmuskeln und Schulterblattstabilisatoren einsetzen, um den Oberkörper nach rechts zu drehen. Die Arme ziehen gegen den Bandwiderstand diagonal nach rechts unten.
3. Die Position 2 bis 4 Zählzeiten halten. Spüren Sie, wie die Bauchmuskeln die Mitte stützen. Die Ausrichtung der Hände und gestreckten Ellbogen mit dem Brustbein beibehalten. Beim Einatmen in die Ausgangsposition zurückkommen. Pro Seite 6- bis 8-mal wiederholen.

**SICHERHEITSTIPP:** Unbedingt auf die Stabilisierung der Wirbelsäule achten, damit es zu keiner Verdrehung oder Instabilität im unteren Rücken kommt.

## Beteiligte Muskeln

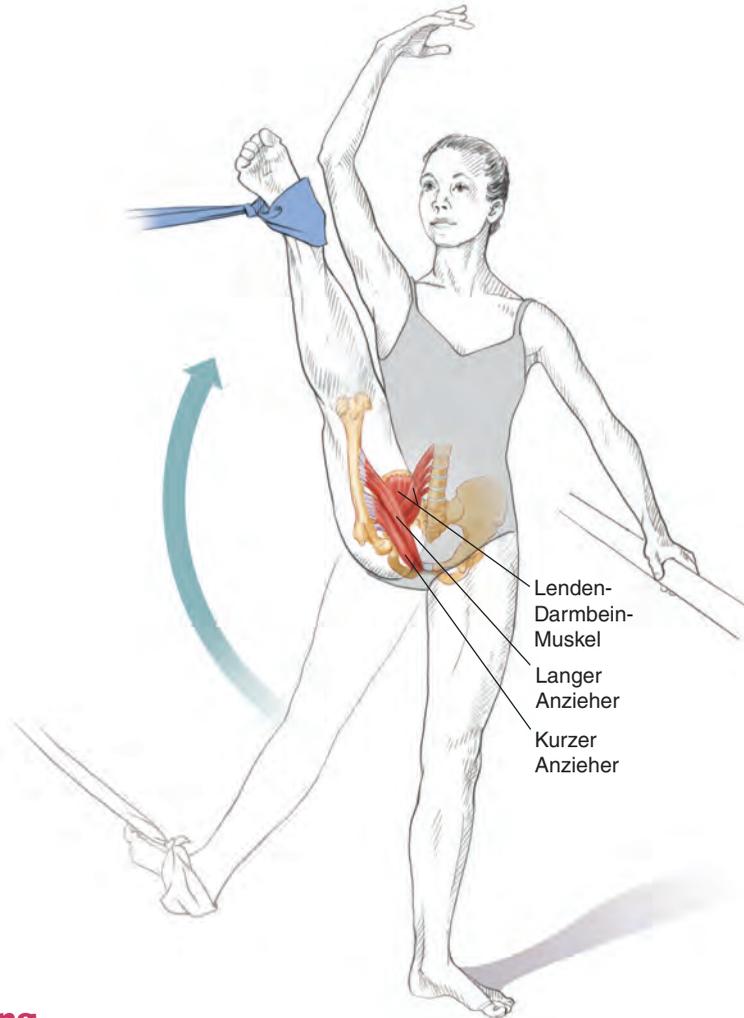
Großer Rückenmuskel, unterer Bereich des Kapuzenmuskels, Trizeps, Innere und Äußere schräge Bauchmuskeln, Rückenstrecker, Tiefe Rückenmuskulatur

### BEIM TANZEN

Um die Kraft bei Drehungen bzw. Spiralbewegungen gut koordinieren zu können, bedarf es sowohl einer starken Mitte als auch eines kräftigen unteren Rückens. Vor der Einleitung größerer Drehbewegungen sollten Spannungen in Nacken und Schultern gelöst werden. Setzen Sie zum Schutz des unteren Rückens bewusst die untere Bauchmuskulatur ein. Dies ermöglicht einen größeren Radius. Die hier beschriebene Übung eignet sich sehr gut für Standardtänzer, die stundenlang mit gestrecktem oberem Rücken trainieren und viele Drehbewegungen im Oberkörper einleiten. Wichtig: Die Schrägen Bauchmuskeln arbeiten stets beidseitig. Die Inneren schrägen Bauchmuskeln kontrahieren jeweils auf der Seite, auf der die Drehung erfolgt, während die Äußeren schrägen Bauchmuskeln auf der gegenüberliegenden Seite kontrahieren, um den Oberkörper zu stützen. Dasselbe gilt für die Rückenstrecker: Kontrahieren Muskeln, um eine Bewegung auf einer Körperseite zu erzeugen, werden gleichzeitig die Muskeln auf der gegenüberliegenden Seite aktiv. Bei Drehungen erfolgt die Bewegung stets aus der Mitte heraus. Stabile Spiralbewegungen müssen tief in der Körpermitte, also nah an der Wirbelsäule, eingeleitet werden.



# HOHER KICK MIT WIDERSTAND



## Ausführung

1. Linke Hand an der Stange, rechtes Bein ausgedreht, Tendue zur Seite. Gymnastikband um das rechte Fußgelenk binden, das andere Bandende seitlich befestigen. Neutralstellung einnehmen. Das ausgedrehte Standbein durch den Mittleren Gesäßmuskel stützen.
2. Mit dem Bein zügig von der ersten über die fünfte Position Battement Devant gegen den Bandwiderstand ausführen, dabei die Ausdrehung unbedingt beibehalten. Während der Aufwärtsphase einatmen.
3. Die Bewegung von der Mitte und den Oberschenkelinnenseiten aus einleiten. Zur Betonung der Hüftadduktion Brush von erster in fünfte Position, baldmöglichst Lenden-Darmbein-Muskel einsetzen, um das Bein zu heben. Kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren.
4. Wirbelsäule und Quadratischen Lendenmuskel lang ziehen. Während der Übung stets die Ausdrehung beibehalten. Jeweils 4 Wiederholungen pro Seite mit und ohne Widerstand.

**SICHERHEITSTIPP:** Die Rumpfmuskeln haben die Tendenz, das Becken nach oben zu ziehen. Seitliches Ausbrechen des Beckenknochens vermeiden und das Becken fest verankern. Lediglich die Oberschenkel bewegen sich.

## Beteiligte Muskeln

**Spielbein:** Langer Anzieher, Kurzer Anzieher (in der tiefen Position), Lenden-Darmbein-Muskel (in der hohen Position)

**Standbein:** Hüftausdreher, Mittlerer Gesäßmuskel, Großer Gesäßmuskel, Rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Quadrizeps, Schneidermuskel

**Rumpf:** Querer Bauchmuskel, Innere schräge Bauchmuskeln, Äußere schräge Bauchmuskeln, Gerader Bauchmuskel

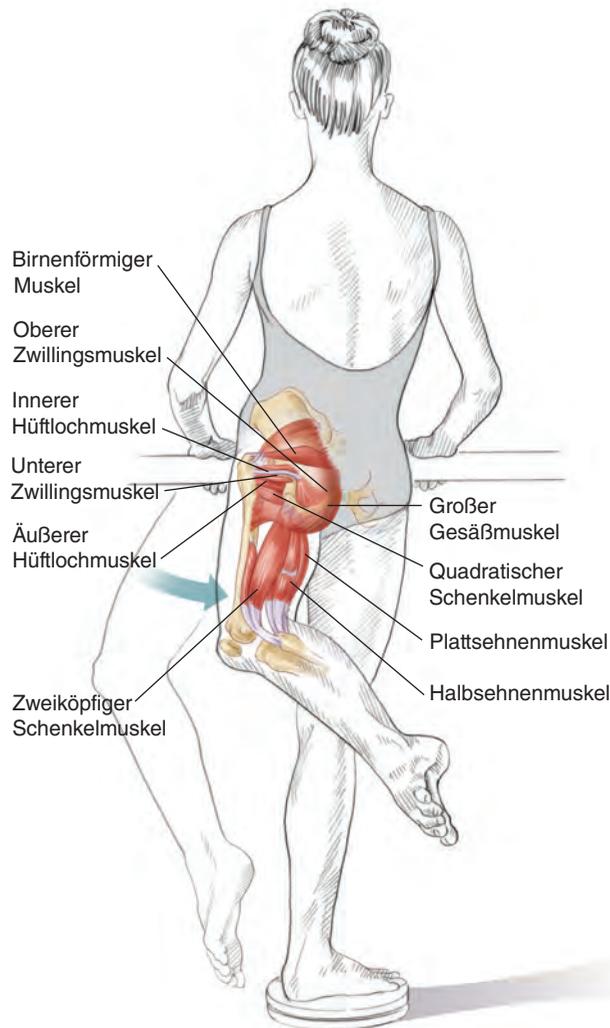
## BEIM TANZEN

Hebt ein Tänzer seine Beine mit Leichtigkeit und Anmut, so heißt dies anatomisch betrachtet, dass er gut in der Balance ist und den Quadrizeps nicht zu sehr beansprucht. Je höher das Bein nach oben geht, umso stärker muss der Tiefe Lenden-Darmbein-Muskel kontrahieren. Während der Bewegung sollten die Beine unbedingt so weit wie möglich ausgedreht bleiben. Geschieht dies nicht und dreht sich das Spielbein einwärts, dann kommen die vorderen Fasern des Kleinen und Mittleren Gesäßmuskels zum Einsatz und heben den Beckenknochen an. Das Anheben des Beckens soll jedoch in dieser Haltung vermieden werden. Stellen Sie sich bildlich den Ansatz des Lenden-Darmbein-Muskels an der Innenseite des Oberschenkelknochens vor.

Leiten Sie die Bewegung von diesem Bereich des Oberschenkels aus ein und lassen Sie das Bein bis zur Brust nach oben gleiten. Bei jedem Anheben des Beins sollten stets die ischiokruralen Muskeln sowie die Gesäß- und unteren Rückenmuskeln verlängert werden. Gewöhnen Sie sich an, beim Anheben des Beins ein- und beim Absenken des Beins auszuatmen.



# ATTITUDE AUF DER GYMNASTIKSCHEIBE



## Ausführung

1. Vor der Stange mit ausgedrehtem rechtem Bein auf eine Gymnastikscheibe stellen. Das linke Bein geht in die Coupé-Position. Die Haltung und die Achse dabei immer wieder korrigieren.
2. Bei der Hüftgelenkstreckung einatmen und aus der Coupé- in die Attitude-Derrière-Position gehen. Den Körper leicht nach vorn schieben, sobald sich das Bein hebt. Die Konzentration liegt auf den Hüftgelenkrotatoren, die das Bein im Attitude Derrière ausdrehen. Zur Unterstützung des unteren Rückens die Bauchmuskulatur einsetzen und die Brustwirbelsäule lang ziehen.
3. Position 2 bis 4 Zählzeiten halten, dabei auf den Großen Gesäßmuskel und die ischiokruralen Muskeln achten. Beim Ausatmen langsam und kontrolliert in die Coupé-Position zurückkehren. Die Übung 10- bis 12-mal auf jeder Seite wiederholen.

**SICHERHEITSTIPP:** Den unteren Rücken durch den Einsatz der Bauchmuskeln stützen.

## Beteiligte Muskeln

**Spielbein:** Birnenförmiger Muskel, Oberer und Unterer Zwillingsmuskel, Innerer und Äußerer Hüftlochmuskel, Quadratischer Schenkelmuskel, Großer Gesäßmuskel, Rückseitige Oberschenkelmuskulatur

**Standbein:** Hüftausdreher, Rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Großer Gesäßmuskel, Zweiköpfiger Wadenmuskel, Wadenbeinmuskel

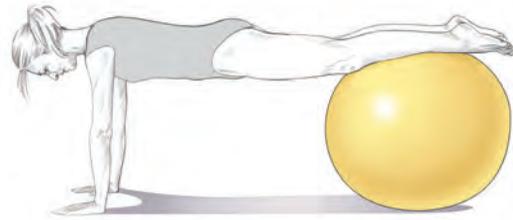
## BEIM TANZEN

Wird die Streckung des Rückens mit den Muskeln eingeleitet, die primär für diese Bewegung verantwortlich sind, lässt sich die Technik schnell optimieren. Wenn Sie den unteren Rücken mit den Bauchmuskeln stützen und mehr Kraft in den ischiokruralen Muskeln und im Großen Gesäßmuskel aufbauen, wird sich Ihre Arabesque deutlich verbessern.

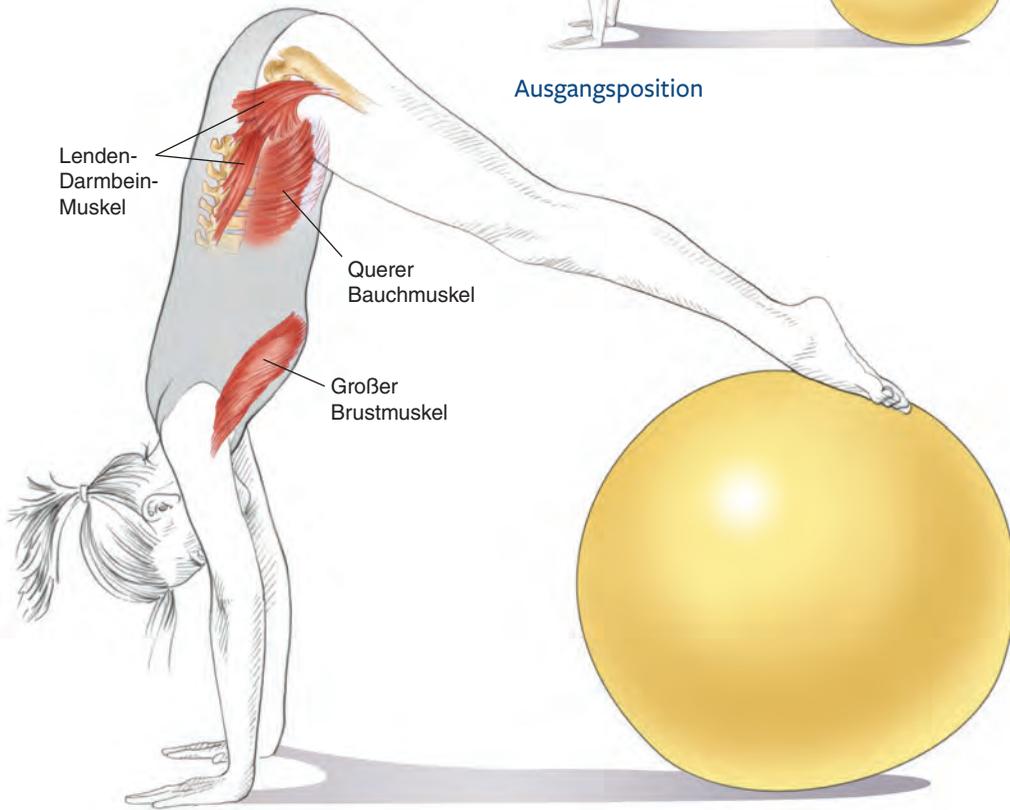
Üben Sie bewusst die Rückwärtsbewegung des Beins und beobachten Sie, wie weit sich das Bein hebt, bevor es zu einer Bewegung im unteren Wirbelsäulenbereich kommt. Möglicherweise gelingt lediglich eine Bewegung von 15 Grad. In diesem Fall schieben Sie den Oberkörper leicht nach vorn, heben das Bein jedoch weiterhin durch die Kontraktion der ischiokruralen Muskeln und des Großen Gesäßmuskels. Sowohl bei einer niedrigen Attitude als auch bei einer Arabesque sollten die Bauchmuskeln stets als Stütze und zum Schutz der Wirbelsäule aktiviert werden. Lassen Sie mehr Bewegung entlang der Brustwirbelsäule zu. Heben Sie den Bauchbereich stark an und spüren Sie dabei, wie sich die Wirbel im mittleren Rückenbereich nach und nach strecken, denn der untere Rücken und der Brustbereich sind viel beweglicher, als man vermutet. Die Bewegung der Wirbelsäule in einem weiten Bogen sollte sich jedoch nicht ausschließlich auf den unteren Rücken beschränken: Die für die Ausdrehung des Oberschenkels verantwortlichen Tiefen Muskeln müssen zusätzlich verstärkt eingesetzt werden, um eine Verdrehung im Becken zu vermeiden. Denken Sie unbedingt daran, die Wirbelsäule möglichst lang zu ziehen. Durch eine gute Koordination und eine optimale Ausrichtung lassen sich somit auch Spannungen in Nacken- und Schulterbereich reduzieren.



# BRETT UND HECHT



Ausgangsposition



## Ausführung

1. Die Schienbeine auf einen Gymnastikball auflegen und mit den Händen am Boden abstützen. Knie und Ellbogen sind gestreckt, jedoch nicht starr. Die Schulterblatt- sowie alle Rumpfstabilisatoren bewusst einsetzen.
2. Beim Einatmen die Bewegung mit leichtem Vorwärtsskippen sowie durch die Kontraktion der Bauchmuskeln und der Hüftgelenkbeuger einleiten und das Becken in die Hechtposition heben. Den Ball nun mit gestreckten Füßen langsam und kontrolliert in Richtung Brust ziehen; dabei die Wirbelsäule lang machen.
3. Einatmen und die Position 2 bis 4 Zählzeiten halten. Die Adduktion der Schulterblätter verstärken. Langsam in die Brettposition zurückkehren, dabei ausatmen. Rumpf stets stabil halten. Übung 6- bis 8-mal wiederholen.

**SICHERHEITSTIPP:** Die Schulterblätter stabil halten und nach unten an die Wirbelsäule ziehen. Die Bauchmuskeln einsetzen, um der Schwerkraft entgegenzuwirken.

## Beteiligte Muskeln

Quere Bauchmuskeln, Lenden-Darmbein-Muskel, Großer Brustmuskel, Vorderer Deltamuskel

## BEIM TANZEN

Besonders fesselnd für den Zuschauer ist es, wenn Tänzer auf den Händen tanzen, Räder schlagen oder auf die Hände fallen. Diese Bewegungen erfordern nicht nur eine gute Vorbereitung, sondern auch viel Kraft. Meist sehen die Technikklassen kein ausreichendes Training für Rumpf und Körpermitte vor, sodass sich der Tänzer selbst darum kümmern muss.

Bei der Übung „Brett und Hecht“ erfolgt eine Kontraktion der nah an der Wirbelsäule gelegenen kleinen und größeren Muskeln. Die Atmung unterstützt die Bewegung. Setzen Sie bei der Vorbereitung die tiefe Flankenatmung ein und atmen Sie während der Bewegung aktiv aus. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr unterer Rücken bei dieser Bewegung an Stabilität verliert, dann sollten Sie Ihr Bauchmuskeltraining weiter erhöhen. Fehlt es Ihnen an Stabilität in den Schulterblättern, steigern Sie die Übungseinheiten für den Schulterbereich.

Choreografien mit Posen, die der Brettposition ähneln, sind schwierig und riskant, wenn nicht ausreichend Kraft vorhanden ist, um diese Bewegung mühelos auszuführen. Mit dem richtigen Training gelingen jedoch derartige Bewegungen in höchster Vollendung.



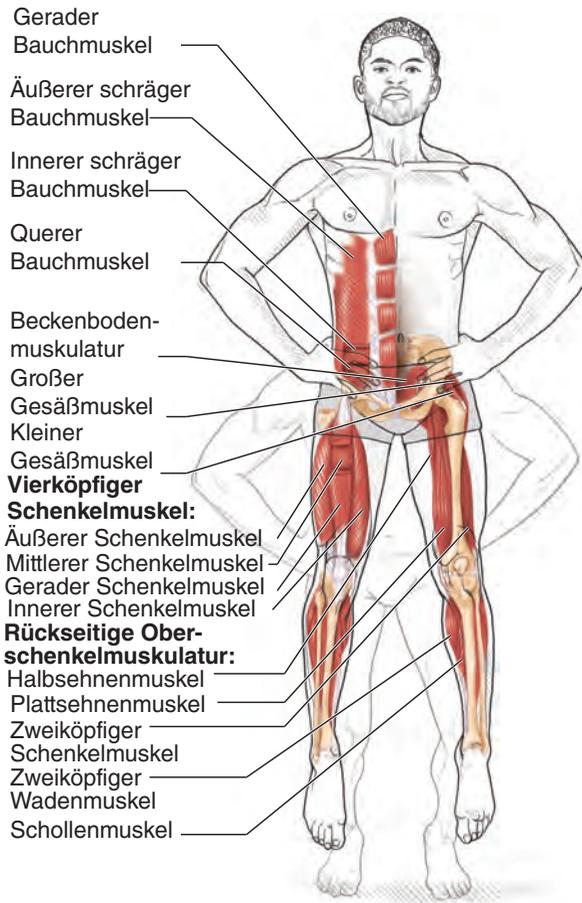
# PLYOMETRISCHE ÜBUNGEN

## Parallel-Hocksprung

Hüftbreit vor den Spiegel stellen, die Füße sind parallel. Die Hände liegen zunächst an der Hüfte. Entspannt atmen und mindestens 10 einfache Hocken ausführen, dabei auf eine stabile Hüfte achten, Fersen am Boden lassen und Knie immer direkt über den Zehen ausrichten.

Wenn die Stabilität der Hüfte und Ausrichtung der Beine sichergestellt sind, nach der 10. Hocke eine weitere folgen lassen und aus dieser so hoch wie möglich abspringen. In der parallelen Hockposition landen.

Wenn Becken und Beinausrichtung dabei stabil bleiben, 10 weitere Sprünge ausführen. Sind Stabilität und Ausrichtung auch weiter gegeben, weitere 2 Sätze mit 10 Sprüngen ausführen, insgesamt 3 Sätze mit je 10 Sprüngen. Bei dauerhaft guter Ausrichtung und Kontrolle können die Hocken ausgelassen werden.



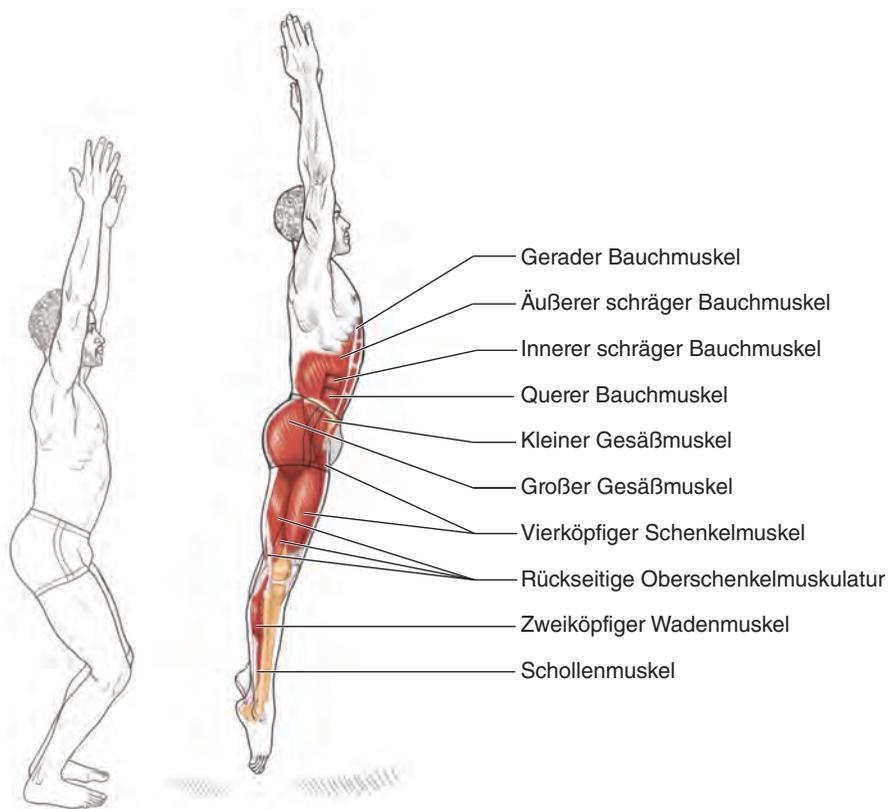
Parallel-Hocksprung

## Hocksprung in der Fortbewegung

Gleiche Ausgangsstellung in der Parallelhocke einnehmen, aber die Arme über den Kopf strecken. Wieder auf die Stabilität des Beckens achten und die Knie gut über den Zehen ausrichten. Entspannt atmen und in die Hockstellung gehen.

Nun so hoch wie möglich und etwa 25 bis 30 cm nach vorn springen. Kontrolliert landen: Die Ausrichtung beibehalten. Wenn Sie die Ausrichtung halten können, 10 weitere Sprünge in Fortbewegung ausführen.

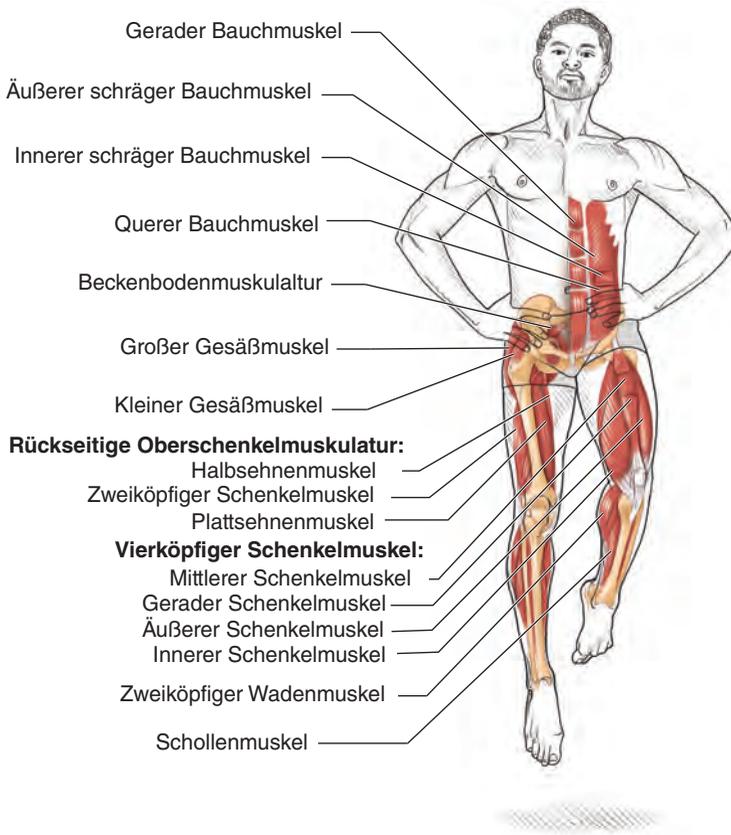
Danach Sprungübung in Fortbewegung wiederholen, aber den ersten Sprung langsam und den zweiten Sprung schnell ausführen: Immer langsame und schnelle Sprünge abwechseln. Insgesamt 10 Sprünge, 5 schnelle und 5 langsame.



Hocksprung in der Fortbewegung

## Hocksprung im Wechsel

So lässt sich die Sprungkraft noch weiter steigern: Mit den Händen auf den Hüften in die Parallelhocke auf einem Fuß gehen. Entspannt atmen, so hoch wie möglich springen und auf dem anderen Fuß landen. Wenn Becken und Beinausrichtung dabei stabil bleiben, abwechselnd auf dem linken und rechten Bein springen. 3 Sätze mit je 10 Sprüngen.



Hocksprung im Wechsel

### Beteiligte Muskeln

**Absprung:** Konzentrische Kontraktion des Zweiköpfigen Wadenmuskels, Schollenmuskels, Quadrizeps, Rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Großer Gesäßmuskel, Kleiner Gesäßmuskel

**Rumpfstabilisierung:** Querer Bauchmuskel, Innere schräge Bauchmuskeln, Äußere schräge Bauchmuskeln, Gerader Bauchmuskel, Beckenbodenmuskulatur (Steißbeinmuskel, Afterheber)

**Landung:** Exzentrische Kontraktion des Zweiköpfigen Wadenmuskels, Schollenmuskels, Quadrizeps, Rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Großer Gesäßmuskel, Kleiner Gesäßmuskel

**SICHERHEITSTIPP:** Unbedingt korrekte Ausrichtung von Hüfte und Beinen einhalten, um Verletzungen zu vermeiden. Das plyometrische Training erfordert Übung, korrekte Ausrichtung und Kraft. Vor plyometrischen Übungen immer gut aufwärmen!

## BEIM TANZEN

Diese Trainingsform verleiht Ihnen große Sprungkraft und verbesserte Landungen. Bei der Muskelanspannung für den Absprung gibt es eine starke konzentrische Kontraktion in Quadrizeps, Rückseitiger Oberschenkelmuskulatur, Vorderem Schienbeinmuskel, Schollenmuskel und Zweiköpfigem Wadenmuskel. Bei der kontrollierten Landung kontrahieren dieselben Muskeln exzentrisch: Das ist besonders wichtig für das sichere Landen. Nutzen Sie für eine optimale Wirkung bei jeder dieser Übungen Ihren gesamten Bewegungsradius, vor allem bei der Landung. Auf eine Reihe schneller, kräftiger konzentrischer Kontraktionen folgt eine schnelle, kräftige, exzentrische Dehnung, bevor wieder eine explosive Kontraktion für den nächsten Absprung einsetzt. Zur Steigerung dieser Amortisationsphase (Übergangsphase) können Sie die Übungen schnell ausführen, wie bei der Variante „Hocksprung in der Fortbewegung“ (Seite 239). Wenn Sie Stabilisierung und Ausrichtung sicher halten können, dann machen Sie die Wiederholungen so schnell wie möglich anstatt in abwechselnder Geschwindigkeit. Konzentrieren Sie sich besonders auf das kontrollierte Landen.



## VARIANTE

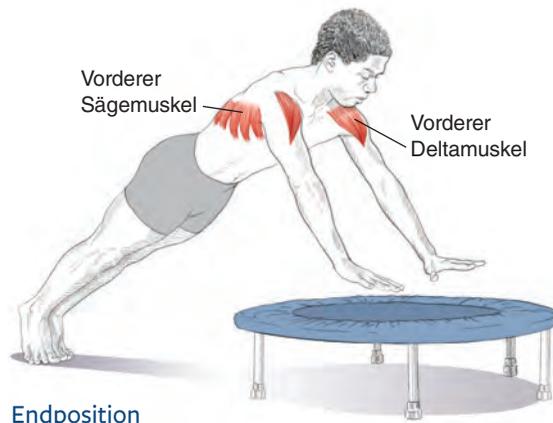
### *Plyometrische Übungen für Fortgeschrittene*

Für ein gesteigertes plyometrisches Training diese Sprünge mit nur einem Fuß üben. Sie können auch auf einen flachen, stabilen Kasten springen. Haben Sie diese Variationen gut gemeistert, können Sie auf ein Minitrampolin oder eine andere instabile Fläche springen – aber erst, wenn Sie die anderen Übungen perfekt beherrschen.

# BOUNディング



Ausgangsposition



Endposition

## Ausführung

1. Klassische Liegestützposition einnehmen und die Hände etwas mehr als schulterbreit auf einem Minitrampolin abstützen, die Beine sind gestreckt. Zur Stabilisierung der Körpermitte den Rumpf korrekt positionieren. (Alternative: vor dem Trampolin auf dem Boden knien.)
2. Ruhig atmen, dabei die Ellbogen kontrolliert beugen, um den Liegestütz einzuleiten. Die Schulterblätter bleiben stabil.
3. Durch den Druck der ausgestreckten Arme auf das Trampolin vom Sprungtuch abheben und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Übung 10- bis 12-mal wiederholen.

**SICHERHEITSTIPP:** Durch den Einsatz der Rumpfstabilisatoren den unteren Rücken stützen und die Schulterblätter stabilisieren. Die Handgelenkbeuger kontrolliert einsetzen, um eine Überstreckung der Gelenke zu vermeiden.

## Beteiligte Muskeln

Großer Brustmuskel, Vorderer Deltamuskel, Vorderer Sägemuskel, unterer Bereich des Kapuzenmuskels, Rautenmuskel

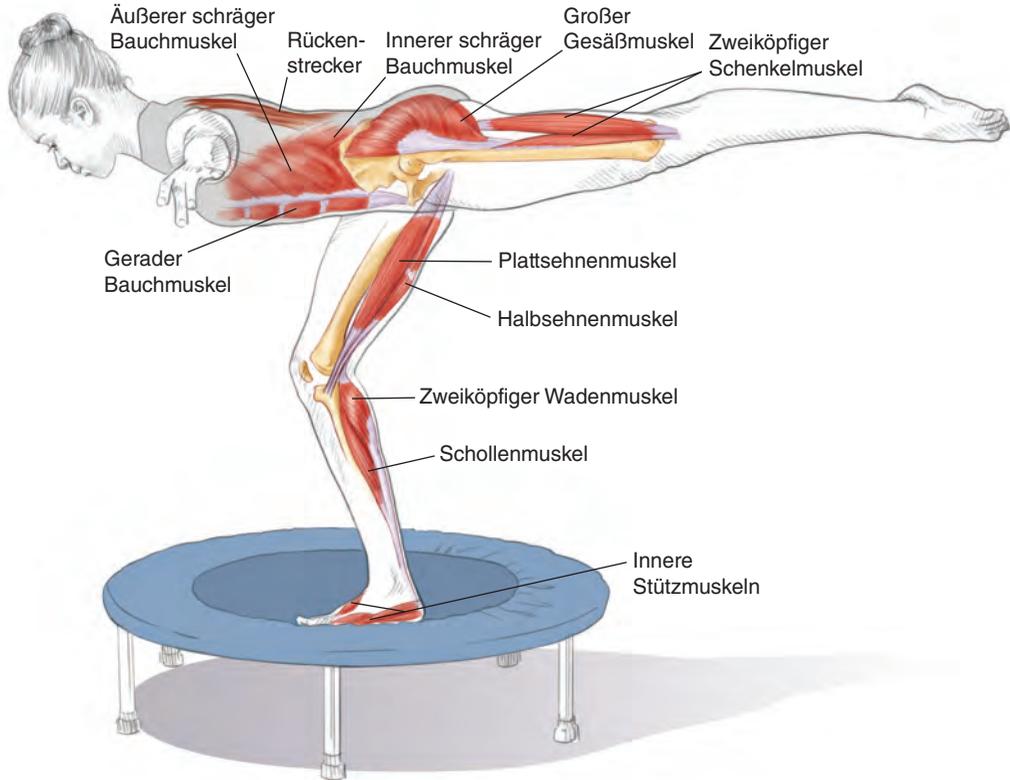
## BEIM TANZEN

Die Übung „Bounding“ eignet sich ausgezeichnet, um Körpermitte und Schultern auf trickreiche Choreografien vorzubereiten und die dynamische Stabilität der gesamten Bewegung zu verbessern. Das Abprallen vom Trampolin ist eine Art Widerstandstraining. Die Muskeln verlängern sich in der Abwärtsphase (exzentrische Kontraktion) und ziehen sich während der Abprallphase schnell und stark zusammen (konzentrische Kontraktion).

Mit dieser Kombination können die Muskeln gezielt gekräftigt werden. Die wohldosierten Abprallübungen bereiten den Körper auf die Komplexität von Fallbewegungen im Jazz Dance vor, für die viel Muskelkraft im Brust- und Oberarmbereich die unbedingte Voraussetzung sind.



# STANDWAAGE



## Ausführung

1. Im parallelen Stand mittig mit einem Bein auf das Minitrampolin stellen. Das andere Bein nimmt eine parallele Arabesque-Position ein. Die Wirbelsäule lang ziehen und die Arme seitlich ausstrecken.
2. Die Position gut ausbalancieren, dabei liegt das Gewicht zwischen Fußballen und Ferse. Bewusst die Fußmuskeln einsetzen und in ein kleines Demi Plié gehen.
3. Das Gleichgewicht für 10 bis 30 Sekunden halten. Kurz ausruhen und die Übung auf jeder Seite 3-mal wiederholen. Während der Balanceübung ruhig atmen. Der Nacken und die Schultern sind entspannt. Die Bauchmuskeln bewusst als Stütze einsetzen und die Dehnung in der Längsachse spüren.

**SICHERHEITSTIPP:** Die Übung zuerst auf dem Boden mit kleinem Demi Plié üben, Knie dabei über dem zweiten Zeh ausrichten.

## Beteiligte Muskeln

**Rumpf:** Gerader Bauchmuskel, Innerer und Äußerer schräger Bauchmuskel, Rückenstrecker

**Standbein:** Intrinsische Fußmuskeln, Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel, Plattsehnenmuskel, Halbsehnenmuskel, Großer Gesäßmuskel, Kleiner Gesäßmuskel, Zweiköpfiger Schenkelmuskel

**Arabesque-Bein:** Plattsehnenmuskel, Halbsehnenmuskel, Großer Gesäßmuskel, Zweiköpfiger Schenkelmuskel

## BEIM TANZEN

Durch das Balancetraining lässt sich nicht nur das Verletzungsrisiko senken, sondern es können auch unnötige Spannung abgebaut und eine Verbesserung von Sprüngen und Drehungen erzielt werden. Nehmen Sie sich täglich Zeit für ein paar Gleichgewichtsübungen. Falls kein Minitrampolin vorhanden ist, können Sie auch im Sand oder auf einem Kissen üben.

Zentrieren Sie sich – vom Fußgewölbe ausgehend – auf die Übung. Das Gewicht sollte dabei über dem ersten und fünften Mittelfußknochen und der Ferse ausgerichtet sein. Spüren Sie die Unterstützung der Tiefen intrinsischen Fußmuskeln sowie die stützende Funktion der tiefen Muskulatur entlang der Wirbelsäule und in den Beinen. Sind Sie gut ausbalanciert, ist tatsächlich weniger Muskelanstrengung erforderlich. Das bedeutet: Sie arbeiten effektiver. Eine gute Atemtechnik stabilisiert zudem die Körpermitte und baut Spannung ab.



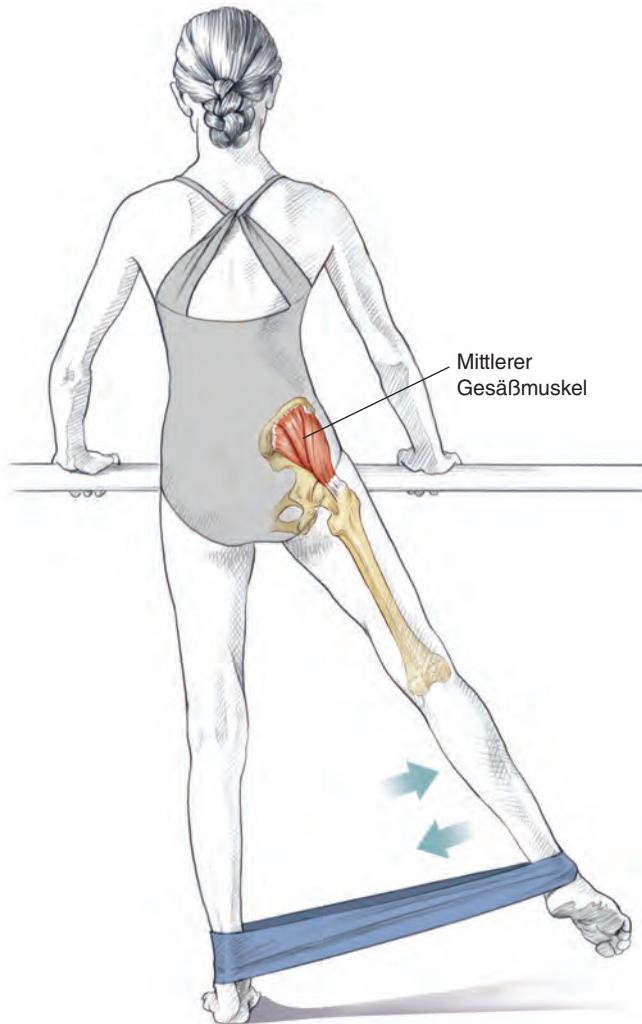
## VARIANTE

### Développé-Waage

Mit leicht ausgedrehtem Standbein (rechts) auf ein Minitrampolin oder eine andere instabile Fläche stellen. Rumpf gut stabilisieren und Arme in die erste Position nehmen. Das linke Bein ist im Coupé. Balance halten und das linke Bein langsam ins Passé anheben; die Arme gehen in die hohe fünfte Position. Wirbelsäule und Becken stabil halten. 6 bis 8 Sekunden lang halten, dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. 5 Wiederholungen auf jeder Seite.

Wenn das Passé gut funktioniert, versuchen Sie, in Attitude und Développé a la seconde zu gehen. Dabei Rumpf und Becken unbedingt stabil halten und 4 Développés pro Seite ausführen.

# PARALLELES DÉGAGÉ



## Ausführung

1. Parallelen, hüftbreiten Stand vor der Stange einnehmen. Ein Gymnastikband über beide Fußgelenke straff spannen. Die Hände auf die Stange legen.
2. Ruhig atmen und mit dem Spielbein gegen den Widerstand des Bands eine Reihe von Dégagés machen.
3. Durch leichtes Anheben des Oberkörpers ab der Taille und durch eine stabile Beckenposition in die Neutralstellung gehen. Spüren Sie, wie der Mittlere Gesäßmuskel des Spielbeins gegen den Widerstand des Bands arbeitet und der Mittlere Gesäßmuskel des Standbeins das Becken stabilisiert.
4. Nun die Seite wechseln. Mit 8 bis 10 Wiederholungen pro Bein beginnen und auf bis zu 3 Sätze steigern.

**SICHERHEITSTIPP:** Unteren Rücken stabil halten und das Becken nicht anheben. Die Bewegung wird ausschließlich mit dem Oberschenkel ausgeführt.

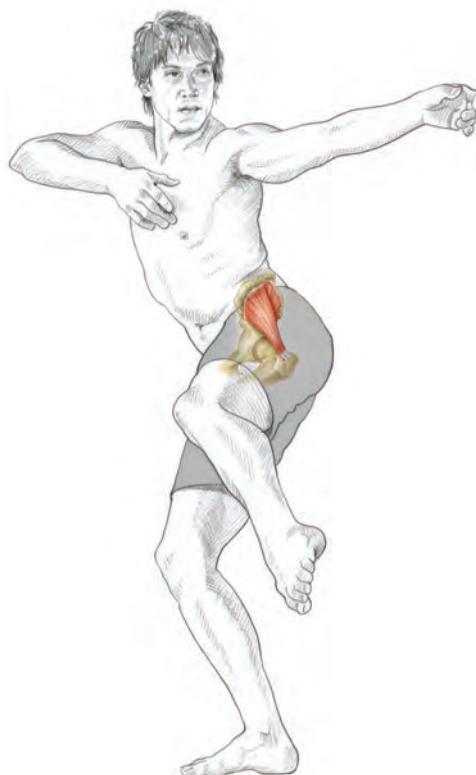
## Beteiligte Muskeln

**Spielbein:** Kleiner und Mittlerer Gesäßmuskel, Oberschenkelbindenspanner

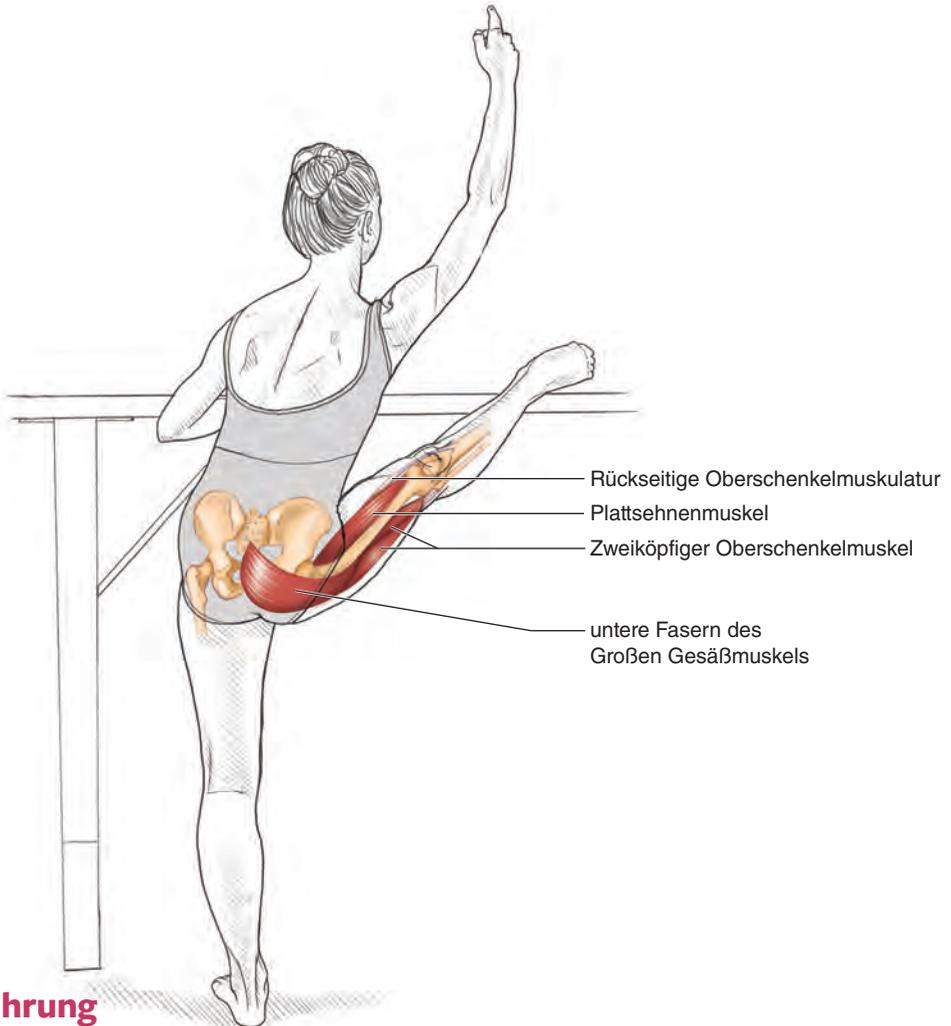
**Standbein:** Kleiner und Mittlerer Gesäßmuskel, Oberschenkelbindenspanner, Hüftrotatoren, Schneidermuskel, Großer Gesäßmuskel, Rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Zweiköpfiger Wadenmuskel, Wadenbeinmuskeln

## BEIM TANZEN

Um Muskelkraft aufzubauen, die für die meisten Bewegungen im Ballett und Modern Dance Voraussetzung ist, brauchen Tänzer ein zusätzliches Training. Neben der Kraft spielt die stabile Position des Beckens eine entscheidende Rolle für Haltung und Technik. Diese Übung konzentriert sich auf die Außenseiten des Beckens. Der Mittlere Gesäßmuskel des Standbeins wirkt unterstützend beim Développé sowie beim Grand Battement. Im Spielbein verleiht er bei allen seitlichen Layout-Positionen, raumgreifenden Seit-schritten und Sprungkombinationen die nötige Stabilität. Die Übung hilft ebenso, das Becken bewusster zu stabilisieren. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und konzentrieren Sie sich darauf, den Oberschenkel vom unteren Rücken aus isoliert zu bewegen. Deutlich spürbar wird die stabile Verankerung des Standbeins im Boden. Je öfter Sie diese Übung wiederholen, umso intensiver werden Sie die Arbeit der Muskeln im Becken spüren und das Zusammenspiel von Stand- und Spielbein realisieren. Auch wenn der Mittlere Gesäßmuskel die Hauptarbeit verrichtet, wird dennoch der ganze Körper eingesetzt, um die Balance zu halten.



# STATISCHE OBERSCHENKEL- DEHNUNG



## Ausführung

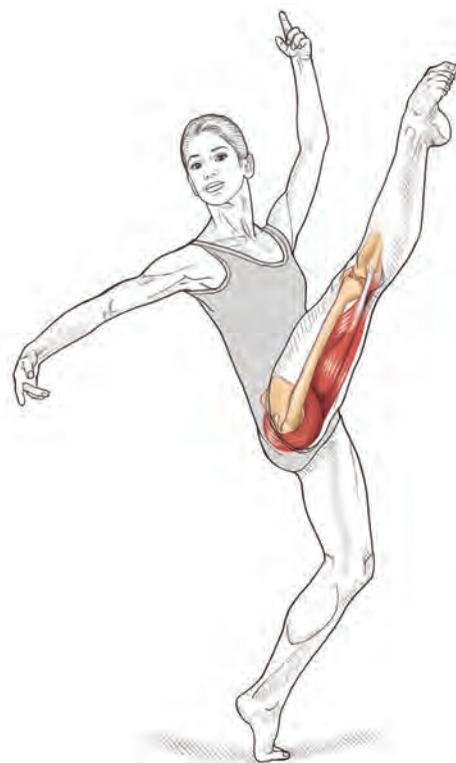
1. Rechtes Bein devant auf die Stange legen. So ausrichten, dass die linke Hand auf der Stange liegt und das rechte Bein auf der Sagittalebene leicht nach außen gedreht ist. Der rechte Arm ist über dem Kopf.
2. Beim Einatmen Wirbelsäule in die Länge ziehen. Langsam vorbeugen, ohne die Brust dabei fallen zu lassen, bis eine starke aber angenehme Dehnung erreicht ist.
3. Hintere Oberschenkelmuskulatur und Großen Gesäßmuskel entspannen und lang ziehen. Es sollte sich anfühlen, als ob das Becken entlang der Sagittalebene nach vorn kippt. Entspannt atmen und Brust weiter oben halten. In die Dehnung hinein entspannen, 30 Sekunden halten. 3 Wiederholungen auf jeder Seite.

## Beteiligte Muskeln

Untere Fasern des Großen Gesäßmuskels, Rückseitige Oberschenkelmuskulatur (Plattsehnenmuskel, Halbsehnenmuskel, Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel)

### BEIM TANZEN

Statisches Dehnen längt die Muskelfasern und stärkt Muskeln, Sehnen und Gelenke. Entspannen Sie sich in die Dehnung: Sie sollte nicht schmerzen. Als Tänzer braucht man gute Balance zwischen Kraft und Flexibilität. Zu langes Dehnen ist nicht zu empfehlen, da es zu Überbeanspruchung führen kann. Tänzer sollten idealerweise nach einem Warm-up statisches und dynamisches Dehnen miteinander kombinieren. Dynamisches Dehnen mit langsam simulierten Tanzbewegungen ist eine gute Vorbereitung für Proben und Auftritte und kräftigt außerdem auch die kontrahierenden Muskeln. Wenn Sie Ihren Bewegungsradius erweitern möchten, ohne an Kraft einzubüßen, bauen Sie nach dem Warm-up sechs bis acht Wochen lang dynamische und statische Dehnübungen ins Training ein. Das Ergebnis wird Sie begeistern!



### VARIANTE

#### ***Dynamische Dehnung Oberschenkel zur Brust***

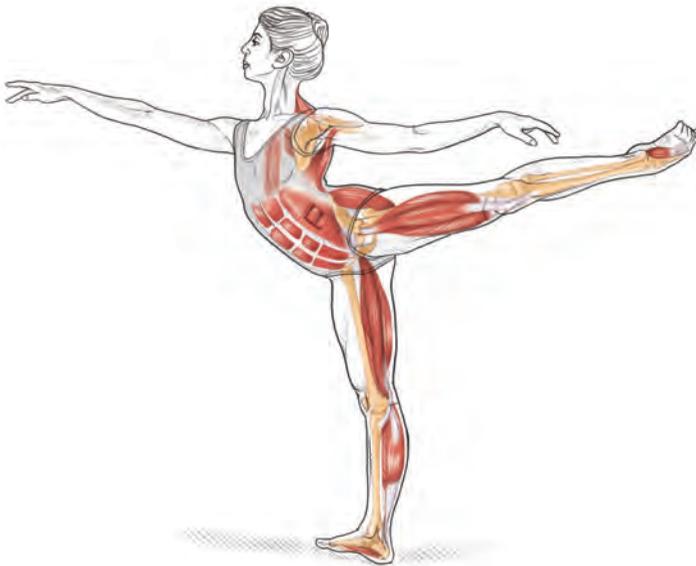
Im Stand entspannt atmen. Auf die Rumpfausrichtung fokussieren und das linke Bein anheben. Auf dem rechten Bein ausbalancieren. Mit beiden Armen unter den linken Oberschenkel fassen und diesen sanft zur Brust ziehen. Spüren, wie sich Lendenwirbelsäule und Hüftrückseite längen. Weiter die Balance halten und das linke Bein langsam loslassen. Einen Schritt nach vorn ausführen und das rechte Bein heben. Rechten Oberschenkel mit den Armen zur Brust ziehen und Lendenwirbelsäule und Hüftrückseite dehnen. 10 bis 12 Wiederholungen pro Seite.

#### ***Dynamische Devant-Dehnung***

In Parallelposition stehen und Rumpfausrichtung finden. Die Arme sind in der zweiten Position. Das rechte Bein langsam nach vorn schleifen und die Dehnung in der rechten hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren, dabei Beckenausrichtung beibehalten. Kontrolliert anheben und dehnen, dann langsam absenken. Das Gleichgewicht halten, einen Schritt nach vorn machen und auf der anderen Seite wiederholen. Das Bein langsam anheben und dehnen, dabei Wirbelsäule und Becken stabil halten. 10 bis 12 Wiederholungen pro Seite.

## Arabesque

Bei der Arabesque ist der Oberkörper von der Hüfte des Standbeins ab nach vorn geneigt und ein Arm nach vorn gestreckt, während das andere Bein und der andere Arm nach hinten gestreckt sind. Simpel, nicht wahr? Und doch ist die Arabesque weit mehr als nur eine Pose. Mädchen, die zum ersten Mal Ballett sehen, versuchen eine Arabesque nachzumachen. Ballettschüler lassen sich für Bewerbungen in der Arabesque fotografieren. Tänzer aller Tanzrichtungen arbeiten hart daran, ihre Arabesque zu perfektionieren. Eine ehemalige Solistin, die vor Kurzem ihre Karriere beendete, erzählte mir, sie habe während ihrer 18 Jahre als Berufstänzerin allein im Training gefühlt an die hunderttausend Arabesquen ausgeführt. Man stelle sich vor, welche Schwerstarbeit ihre Wirbelsäule und Hüfte leisten mussten! Die Arabesque ist eine der meistverwendeten Tanzbewegungen und kann eine der schönsten sein. Sehen wir uns die anatomische Funktionsweise einer Arabesque in der Basisausführung an:



1. Der rechte Arm beginnt in der ersten Arabesque, das linke Bein im Tendu derrière. Das rechte Bein (Standbein) ist ausgedreht: Die Auswärtsdrehung kommt von den Tiefen seitlichen Auswärtsdrehern und einer starken Kontraktion der hinteren Oberschenkelmuskeln und des Quadrizeps. Fuß und Fußgelenk des Standbeins sind exakt ausgerichtet, sodass das Gewicht auf alle fünf Mittelfußknochen und die Ferse verteilt ist. Achten Sie ganz genau auf den Muskeltonus entlang des Inneren Fußgewölbes und in den intrinsischen Fußmuskeln.

2. Das linke Bein, das Spielbein, ist ebenfalls ausgedreht und ins Tendus derrière gestreckt. Becken und Wirbelsäule beginnen sich leicht nach rechts zu verdrehen.
3. Alle vier Schichten der Bauchmuskulatur und die tief liegenden Wirbelsäulenstrecker sind angespannt und stützen die Wirbelsäule. Die Hüftstrecker sind straff gespannt und die hintere Unterschenkelmuskulatur kontrahiert, um eine gute Fußstreckung zu halten.
4. Der rechte Arm ist im Schultergelenk angezogen, sodass er etwas höher als die Schulter steht, während das Schulterblatt weiter kräftig nach unten drückt, um die Stabilisatoren zu aktivieren. Der linke Arm ist im Schultergelenk abgespreizt, sodass die Schulter leicht gedehnt ist, während auch hier das Schulterblatt kräftig nach unten drückt, um die Stabilisatoren zu aktivieren. Beide Handflächen zeigen nach unten.
5. Während sich das linke Bein allmählich hebt, geschieht eine starke Kontraktion in den tiefen Bauchmuskeln. Gleichzeitig spannen sich auch der Große Gesäßmuskel und die hintere Oberschenkelmuskulatur an, um die Lendenwirbelsäule, die Drehung von Wirbelsäule und Becken und die Auswärtsdrehung der Hüfte zu unterstützen. Rechte Hüfte langsam anziehen, damit sich der Rumpf entlang der Sagittalebene weiter vorwärts bewegen kann.
6. Lendenwirbelsäule und Becken stabil halten und das Bein auf 90 Grad heben. Fühlen Sie eine Dehnung und Hebung in der Brustwirbelsäule? Das Brustbein anheben und über die gesamte Wirbelsäule lang machen. Nun sollte die Wirbelsäule einen langen und schönen Bogen beschreiben, wenn das Bein die 90 Grad erreicht hat.

## Beteiligte Muskeln

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Quadrizeps, Querer Bauchmuskel, Gerader Bauchmuskel, Äußere schräge Bauchmuskeln, Innere schräge Bauchmuskeln, Großer Gesäßmuskel, Rückenstrecker, Birnenförmiger Muskel, Oberer Zwillingsmuskel, Unterer Zwillingsmuskel, Innerer Hüftlochmuskel, Äußerer Hüftlochmuskel