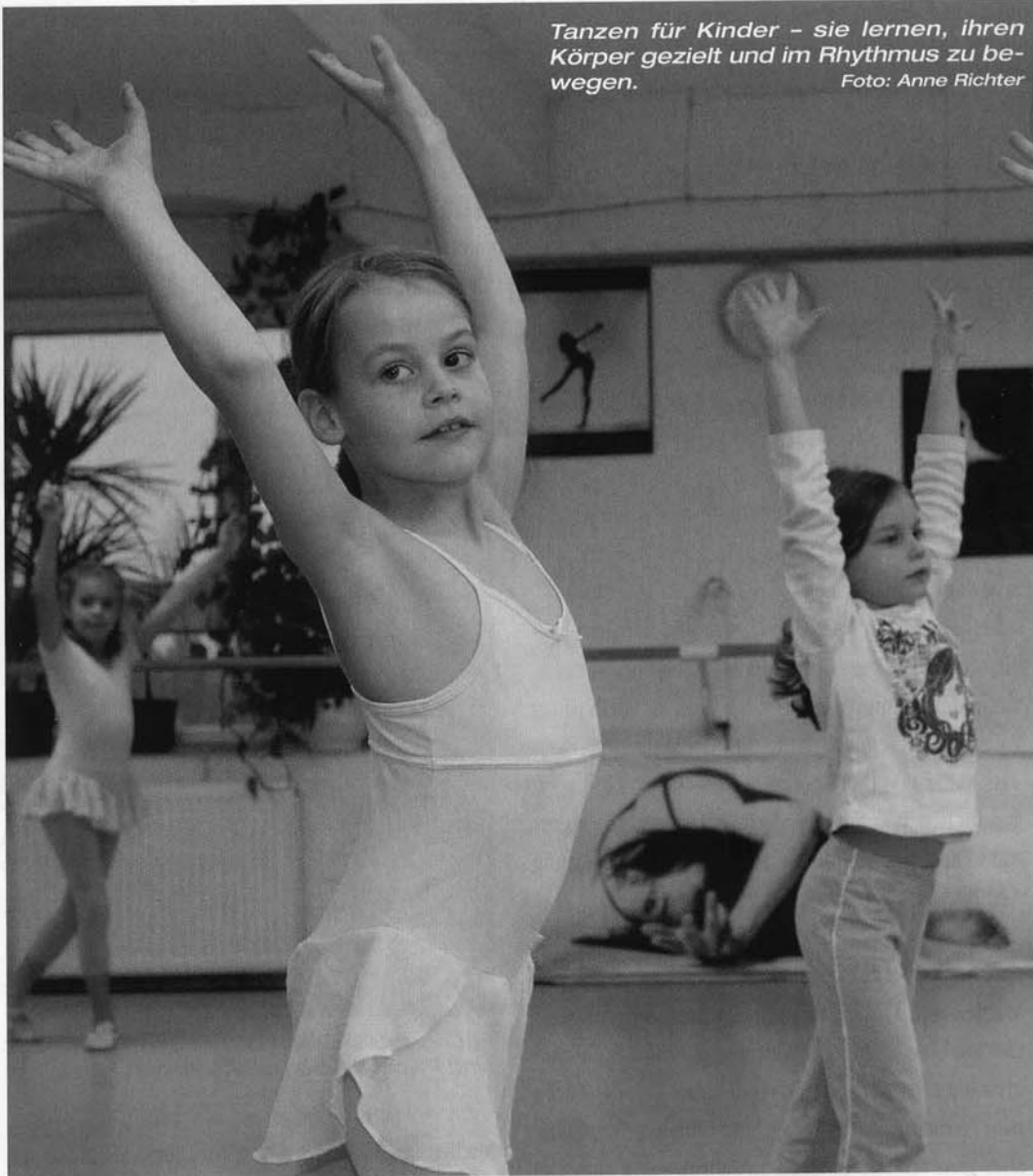


Tanzen für Kinder – sie lernen, ihren Körper gezielt und im Rhythmus zu bewegen.
Foto: Anne Richter



Fitness im Rhythmus

Tanzen als Lust an der Bewegung und zur Förderung der Gesundheit

Tanzen ist für viele eine Leidenschaft, Tanzshows wie „You can dance“ oder „Let’s dance!“ bestätigen das. Die Auswahl der Stile ist groß, es gibt schier unüberschaubar viele: vom klassischen Ballett bis hin zu den verschiedenen Paartänzen. Jugendliche bevorzugen eher coole Hip-Hop-Moves oder Showtanz, andere wiederum Exotisches wie orientalischen Tanz oder Flamenco. Aber auch Steptanz und Volkstänze finden ihre Anhänger. Fast

überall bietet sich die Möglichkeit, tanzen zu lernen – in der Tanzschule, im Verein und sogar in Fitnessstudios. Und es hat den angenehmen Nebeneffekt, dass man dabei etwas für seine Gesundheit tut, wenn bestimmte Regeln beachtet werden.

WellnessMagazin sprach mit Liane Simmel. Die ehemalige Profitänzerin und promovierte Ärztin unterrichtet unter anderem an der Palucca-Schule Tanzmedizin für angehende Tanzpädagogen.



Um fit zu bleiben, haben wir viele Möglichkeiten. Was macht dabei den speziellen Reiz des Tanzens aus?

Tanzen hat nicht diesen reinen Wettkampfcharakter, sondern es geht um die Bewegung und die Freude daran. Dadurch bietet es vielen Menschen die Chance, überhaupt wieder in Aktivität zu kommen. Zwar

sind auch Technik und Können bis hin zur Perfektion wichtig, aber im Vordergrund steht immer, sich selber auszudrücken, seine Freude und seine Gefühle. Und Tanzen beinhaltet viele verschiedene Bewegungen. Das macht es spannender und interessanter.

Worin liegt der Unterschied unter rein sportlichen Gesichtspunkten?

Bei vielen Sportarten wird eine oder eine begrenzte Anzahl an Bewegungen perfektioniert, beim Tanzen eine Vielzahl. Unter dem Gesundheitsaspekt gesehen, ist das wesentlich sinnvoller. Der Körper beansprucht beim Tanzen alle großen Gelenke, Sehnen und Muskeln. Der Stoffwechsel verbessert sich und damit die Beweglichkeit. Viele Rückenschmerzen resultieren beispielsweise aus einer eingeschränkten Beweglichkeit des Hüftgelenkes. In diesem Fall werden Bewegungen mit dem Rücken ausgeführt, anstatt mit der Hüfte. Dies führt dann zu einer Überlastung des Rückens und folglich zu Schmerzen.

Somit kann ich mit Tanzen Rückenschmerzen vorbeugen?

Auf jeden Fall, denn beim Tanzen stärke ich die Rückenmuskulatur. Vor allem die kleinen, tief sitzenden Haltemuskeln, die dem Körper Stabilität geben, werden mit einbezogen. Der Tänzer muss Balance halten, dem Körper eine stabile Mitte geben. Balance ist immer ein Zeichen, dass die Haltemuskeln mitarbeiten und letztendlich den gesamten Stützapparat stärken.

Gibt es denn irgendeine Seite an meinem Körper, die ich nicht trainiere?

Tanzen ist kein Herz-Kreislauf-Training. Beim Tanzen arbeite ich intervallartig, das bedeutet, dass relativ starke Belastung und Ruhephasen immer abwechseln. Um das Herz-Kreislauf-System zu stärken, muss eher die Ausdauer geübt werden, also ein gleichbleibendes

Belastungsniveau über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden. Das wird nur erreicht, wenn das Tanztraining speziell darauf ausgerichtet wird, indem einfache Choreografien über eine längere Zeitspanne getanzt werden, ähnlich wie bei Aerobic.

Es wird immer gesagt, dass beim Tanzen die Koordination gestärkt wird. Wofür ist das wichtig?

Vor allem wenn die Menschen älter werden, gewinnt Koordination an Bedeutung. Ein gutes Koordinationsvermögen schützt sie davor hinzufallen. Stürze haben im Alter oftmals Frakturen und Bettlägerigkeit zur Folge. Wenn man ein geschultes Balance- und Selbstwahrnehmungsgefühl besitzt, reduziert sich die Gefahr, dass man die Balance verliert und zu Fall kommt.

Lohnt es sich für ältere Menschen, noch mit einem Training zu beginnen?

Auch für Senioren gilt, wieder in Bewegung zu kommen. Aber beim Training muss beachtet werden, je älter der Mensch ist, umso länger braucht der Körper, um sich auf Belastungen einzustellen. Es dauert einfach, bis sich der Stoffwechsel und die Blutversorgung der Bänder und Sehnen der Beanspruchung angepasst haben. Doch je geübter und trainierter ein Körper ist, desto schneller funktioniert dies auch bei Älteren. Für sie sind Tänze mit statischeren Bewegungen ohne plötzliche Richtungsänderungen sinnvoll, wie zum Beispiel orientalischer Tanz oder Kreis- und Gesellschaftstänze.

Und wie sollten Kinder und Jugendliche üben?

Beim Training von Kindern muss beachtet werden, dass speziell in den Wachstumsphasen Bänder anfällig für Überdehnung sind. Dabei sollte vor allem auf weiter auf Seite 95 →

Partnerübungen verzichtet werden, da bei Kindern das Gefühl für den anderen noch nicht so stark entwickelt ist. Insgesamt sind grobmotorische Ganzkörperübungen, bei denen geschult wird, den Körper als Gesamtes im Raum wahrzunehmen, für kleine Kinder besonders geeignet. Bei Jugendlichen ist gegen Tanzstile wie Hip-Hop und Showdance, die en vogue sind, nichts einzuwenden, solange ein gutes Training dahintersteht.

Was macht ein gutes Training oder einen guten Tanzlehrer aus?

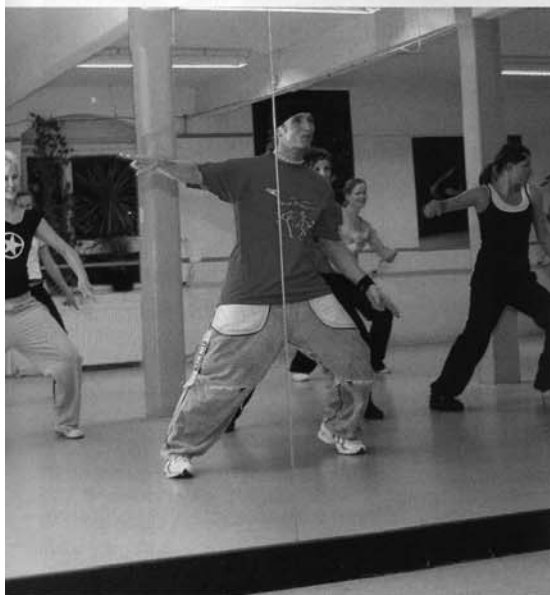
Oft wird von den Lehrern das Training so gestaltet, wie sie es selber irgendwann einmal gelernt haben. Aus medizinischer Sicht sollte ein guter Tanzlehrer neueste Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft in sein Programm integrieren. Deshalb sollte ein Zertifikat des Verbandes TanzMedizin Deutschland e.V. für jeden ein Muss sein, der Tanzen weitervermitteln will, denn der Begriff Tanzpädagoge oder -lehrer ist nicht geschützt.

Inwieweit beeinflusst Tanzen Kreativität, Selbstbewusstsein und Körperwahrnehmung?

Dieser Einfluss ist größer als bisher angenommen. Ein sehr schönes Beispiel dafür liefert der Dokumentarfilm „Rhythm is it!“. Darin nehmen Kinder, die vorher noch nie getanzt haben, an einem groß angelegten Tanzprojekt teil. Man sieht sehr gut, wie sich mit der Zeit die Selbsteinschätzung der Kinder ändert, die Selbstwahrnehmung wächst.

Das Gespräch führte Anne Richter •

► **Weitere Infos: www.tamed.de und www.fitfordance.de**



Jugendliche beim Hip-Hop-Training: Wichtig ist die Freude an der Bewegung.

Foto: Anne Richter