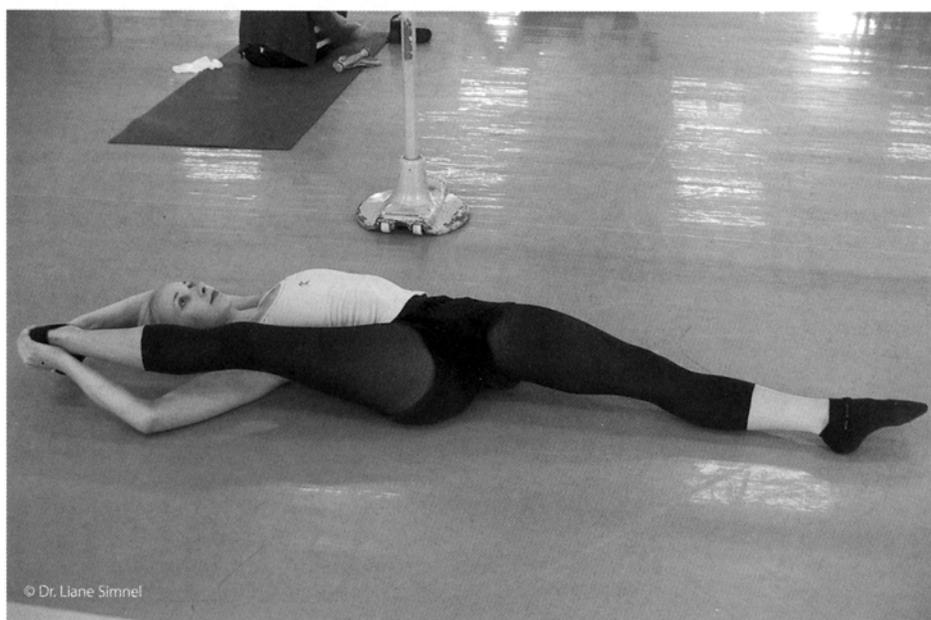


# Dehnen gehört zum Tanz

## Stretchingmethoden sinnvoll eingesetzt

Ob vor, während oder nach dem Training: Dehnen gehört zur täglichen Arbeit des Tänzers. Dehnen hilft, die Beweglichkeit zu verbessern, muskuläre Dysbalancen zu reduzieren, die Leistungsfähigkeit zu steigern, Verletzungen vorzubeugen und die allgemeine Regeneration zu beschleunigen. Dehnen ist daher ein Hauptbestandteil von „Warm up“ und „Cool down“ und sollte auch während des Trainings (nach Stange oder Warm-Up-Training) nicht fehlen.

Die Wissenschaft unterscheidet verschiedene Methoden des Dehnens. Jede Dehnart hat ihr eigenes spezifische Einsatzgebiet, ist hier den anderen Dehnarten überlegen. Doch welche Dehnarten kennen wir? Schaut man in die Ballettsäle so findet man Tänzer und Tänzerinnen fast immer in den gleichen Positionen: in extremen Dehnstellungen verharren sie oft minutenlang. Erhofft wird dadurch eine Dehnung und Verlängerung der Muskulatur, ein größeres Bewegungsausmaß der Gelenke. Erreicht wird nicht selten das Gegenteil. Lange Dehnungen führen reflektorisch zur Verspannung der Muskulatur, der Körper versucht die Gelenke zu schützen, das Bewegungsausmaß wird eingeschränkt.



© Dr. Liane Simnel

Auch im Tanz ist ein sinnvoller Einsatz der verschiedenen Dehnarten leistungsfördernd.

## Überblick über die wichtigsten Dehnmethoden im Tanz:

**Statisches Dehnen:** Durch direktes passives Stretching der Muskulatur wird die Dehnung erreicht. Die Durchblutung des Muskels wird verbessert. Koordination und Schnellkraft nehmen hingegen ab. Bei der statischen Dehnung wird der Muskel in seine maximale Länge gebracht und dort für 5 bis 10 Sekunden (kurze Dehnung) oder 20 bis 60 Sekunden (lange Dehnung) gehalten. Empfohlen werden 2 bis 3 Wiederholungen pro Muskel. Ausatmen während der Dehnung reduziert dabei den Dehnwiderstand des Muskels.

**Dynamisches Dehnen:** Mit dem rhythmischen Dehnen am Ende des Bewegungsspielraums wird vor allem die Muskelhülle gedehnt. Im kalten Zustand besteht dabei die Gefahr von Mikroverletzungen. Dynamisches Dehnen beginnt langsam mit kleinen Bewegungen. Es wird dann in Tempo und Amplitude gesteigert. Die Dehnung sollte 10 bis 15 mal hintereinander ausgeführt werden.

**Contract-Release-Dehnen:** Damit wird die Muskulatur entspannt. Die Übung verbessert die Beweglichkeit. Durch die unterschiedlichen Nervenreize wird der Muskel gelockert. Er kann so im entspannten Zustand leichter gedehnt werden. Diese Dehntechnik kann auf verschiedene Arten ausgeführt werden. Für Tänzer ist folgende Methode empfehlenswert: Der Muskel wird in Dehnposition gebracht und für 3 bis 7 Sekunden angespannt. Dann die Spannung lösen und sofort weiter in die Dehnstellung hineingehen. Hier für etwa 10 Sekunden halten bis die Spannung nachlässt. Dieser Zyklus sollte 2 bis 3 Mal wiederholt werden. Auch hier hilft Ausatmen während der Dehnphase.

Dynamisches Dehnen sowie Contract-Release-Dehnen setzt ein gutes Körpergefühl voraus. Daher sind diese Dehnarten bei kleinen Kindern und Anfängern nur sehr vorsichtig anzuwenden.



© Thierry Paré

## Noch einige wichtige Infos über die Beweglichkeit:

- die Beweglichkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab. Kurz vor Beginn der Pubertät ist die optimale Zeit, um die Beweglichkeit zu verbessern. Dann wird das Binde- und Muskelgewebe durch den Hormonschub flexibler. Die natürliche Alterung führt ab dem 30. Lebensjahr zur Abnahme der Flexibilität;
- Mädchen/Frauen sind im allgemeinen beweglicher als Jungen/Männer;
- im Tagesverlauf nimmt die Beweglichkeit zu;
- mit steigender Muskeltemperatur verbessert sich auch die Beweglichkeit. Aufwärmtraining und warme Außentemperaturen machen den Muskel geschmeidiger;
- Stress und psychische Anspannung vermindern die Flexibilität;
- Ermüdung führt zur Erhöhung der Muskelspannung und reduziert so die Beweglichkeit.

Die Beweglichkeit ist also nicht nur vom Trainingszustand abhängig. Viele weitere Faktoren spielen mit hinein, beeinflussen die Tagesform des Tänzers. Das erklärt, warum man sich an einem Tag super geschmeidig und „weich“, am anderen aber plump und fest fühlen kann. Das regelmäßige Dehnen ist eine „Pflege“ der Muskulatur. Vor individuellen Schwankungen in der Flexibilität kann es uns aber nicht schützen

## Was beim Dehnen passieren kann

**Überdehnung:** Durch langes statisches Dehnen wird die Muskelkraft reduziert. Der Muskel wird müde, die Schnelligkeit der Kontraktion nimmt ab. Besonders gefährlich sind Überdehnungen im Bereich des Kapsel-Band-Systems. Hier kann es zur Bildung von Narbengewebe kommen, was die Flexibilität reduziert.

**Mikroverletzungen:** Sie entstehen, wenn der Schutzmechanismus des Muskels ausgeschaltet ist (Vorsicht: Medikamenteneinnahme kann die Gefahr von Muskelverletzungen erhöhen!) und die Dehnung statisch oder dynamisch über den normalerweise warnenden Spannungsschmerz hinaus durchgeführt wird. Dehnen im kalten Zustand, unter Stress und bei Ermüdung erhöht das Verletzungsrisiko weiter.

**Instabilität:** Lokale Dehnungen in überdurchschnittlich mobilen Gelenken verstärkt des Instabilität. Überlastung und frühzeitige Abnutzung der Gelenke sind die Folge.

**Durchblutungsminderung:** Sehr lang angehaltene statische Dehnungen reduzieren die Durchblutung im Muskel. Es kommt zur Minderversorgung des Gewebes und damit zu einer erhöhten Verletzungsgefahr.



## Was man selbst dagegen tun kann

Nutzen Sie die vielfältigen Dehnarten. Jede hat ihre Vor- und Nachteile. Sie sollte daher individuell erprobt und gezielt eingesetzt werden. In kaltem Zustand, bei Übermüdung und großem Stress nur sehr vorsichtig dehnen! Übermäßige Partnerdehnungen sowie der Einsatz von Stretching-Geräten sind nicht zu empfehlen.

**Warm up:** Wärmen Sie vor dem Dehnen die Muskeln auf. Kurzes statisches Dehnen oder vorsichtiges dynamisches Dehnen ist zur Vorbereitung der Muskulatur auf das Training am geeignetsten. Bei Kindern und Anfängern ist es sinnvoll, diese Dehnungen in den Beginn des Trainings einzubauen.

**Training:** Nutzen Sie die bereits ins Training integrierten Dehnungen. So dehnt z.B. jedes korrekt ausgeführte „demi plié“ automatisch die Wadenmuskulatur und hilft damit den Muskel geschmeidig zu halten. Wird im „demi plié“ die Ferse aber angehoben, so fehlt dem Wadenmuskel die Entspannung. Er wird hart und verliert seine volle Funktionsfähigkeit.

**Flexibilität:** Zur Verbesserung der Beweglichkeit sind alle Dehnarten anwendbar. Beim Stretching im Training nach der Stange oder dem „Warm up“ sollten langsame dynamische, kurze statische oder Contract-Release-Dehnungen durchgeführt werden. So bleiben die Muskeln für das weitere Training einsatzbereit.

**Regeneration:** Dehnen beschleunigt die Regeneration des Muskels. Das Dehnen nach dem Training ist daher besonders wichtig. Hier sind lange statische (20 bis 60 Sekunden) oder Contract-Release-Dehnungen besonders effektiv. Vor allem bei Kindern und Anfängern sind gemeinsame Ausdehnübungen am Ende einer Trainingsstunde sinnvoll.

**Autorin: Dr. Liane Simmel**

Ärztin für Tanzmedizin, Osteopathie,  
Spiraldynamik®, Sportmedizin

**Kontakt:** Institut für Tanzmedizin „Fit for Dance“ München, Zürich

Tel. +49 – 89 – 12 22 95 93

E-Mail: info@fitfordance.de

[www.fitfordance.de](http://www.fitfordance.de)