

Gesunde Füße für junge Tänzer I. Teil

Was können Tanzpädagogen tun?

Gesunde Füße sind die Basis für den tanzenden Körper. Egal ob Sprünge, Pirouetten oder Spitzentanz: ein gesunder Fuß kann Stöße abfedern, elastisch auf Bodenunebenheiten reagieren und dynamisch die tänzerische Bewegung unterstützen. Der Tanz trainiert den Fuß wie keine andere „Sportart“. Ein Vorteil, den man nutzen sollte: Im Tanz kann gezielt die Fußmuskulatur trainiert und damit eine gesunde Basis für den ganzen Körper geschaffen werden.

Optimales Training der Füße setzt fundiertes Wissen der anatomischen Struktur und der funktionellen Bewegung voraus. Im Folgenden ein kleiner Überblick über die Grundlagen des „Konstruktionswunders“ Füße:

Die Struktur des Fußes

Anordnung und Form der Fußknochen zeigen das bekannte Quer- und Längsgewölbe des Fußes. Dieser Aufbau lässt sich mit einer Spirale vergleichen: Der Vorfuß dreht nach innen, die Ferse als Gegenbewegung nach außen. Die spiralförmige Verschraubung von Vor- und Rückfuß verleiht dem Fuß in jedem Moment Dynamik und Belastungsstabilität. Muskulatur und Bänder des Fußes und Unterschenkels arbeiten im funktionellen Gleichgewicht.

Alltag im Ballettsaal

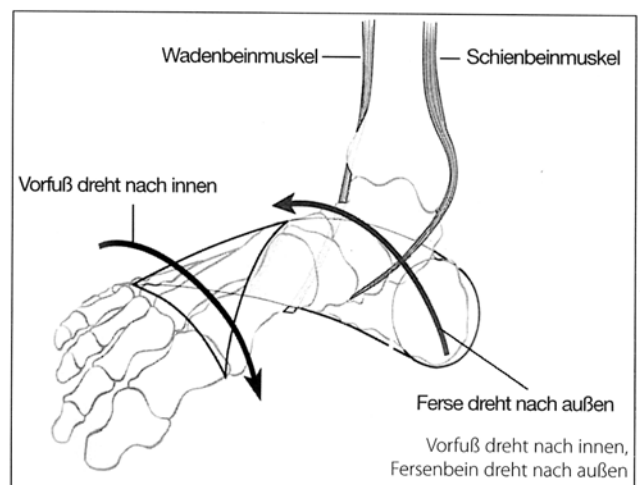
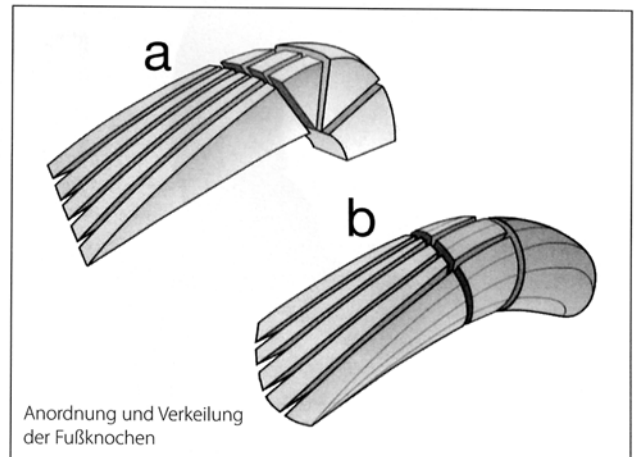
Die häufigste Fehlhaltung der Füße - besonders bei jungen Tänzern - ist das „Rollen“ nach innen. Diese Gewohnheit entwickelt sich aus dem Versuch, ein möglichst perfektes „en dehors“ zu erreichen. Ist die Außenrotation des Beines im Hüftgelenk zu gering, so kommt es bei forciertem „en dehors“ zu Verdrehung der Beinachse in Knie, Sprunggelenk und Fuß. Fehlbelastungen des gesamten Beines sind die Folge. Der Fuß, die Basis des tanzenden Körpers, verliert seine dynamische Verschraubung: die Ferse kippt nach innen, es entsteht der typische Knick-Fuß. Nicht selten übertragen Kinder dieses erlernte Bewegungskonzept auch auf Bewegungen außerhalb des Ballettsaals. Die Füße „gewöhnen“ sich an die Fehlstellung und verlieren auch beim normalen Gehen ihre dynamische Verschraubung. Knick-Senk-Füße sind vorprogrammiert.

Parallele Fußstellung

Den typischen Knickfuß erkennt man am besten von hinten. Die Achillessehne verläuft nicht mehr vertikal, die Ferse knickt nach innen ein. Das Längsgewölbe des Fußes senkt sich ab, Muskeln und Bänder an der Innenseite werden immer mehr überdehnt, der Fuß verliert seine Stabilität und Dynamik.

Hilfe durch den Tanzpädagogen

Gezielte Übungen, wache Augen und effiziente Korrekturen helfen, Stabilität und Dynamik des Fußes bei jungen Tänzern zu erhalten und systematisch zu verbessern. Ein „ehrlisches“, „en dehors“ ist dabei die wichtigste Prävention. Nur bei ausreichender Stabilisierung der Außenrotation in der Hüfte kann die Beinachse ideal verlaufen und der Fuß seine dynamische Verschraubung auch tatsächlich nutzen. Zusätzliches Training der kurzen Fußballenmuskulatur hilft, das Quergewölbe aktiv zu halten und seine Federungsfunktion zu stärken. Ein kleiner Tipp: Bauen Sie vor jeder Stangenübung eine kurze Aktivierung des Quergewölbes ein. Gut geeignet ist hier eine aktive Anspannung der Fußballenmuskulatur in der Ausgangsposition, sozusagen als Teil der „Präparation“. Denn ein dynamischer und muskulär gut stabiler Fuß ist die beste Prävention vor Verletzungen.



Autorin:

Dr. Liane Simmel, Ärztin für Tanzmedizin
Osteopathie, Spiraldynamik®, Sportmedizin

Kontakt:

Institut für Tanzmedizin „Fit for Dance“ München, Zürich
Tel. +49 - 179 - 2012606
e-mail: info@fitfordance.de
www.fitfordance.de

Gesunde Füße für junge Tänzer II. Teil - Typische Tanzverletzungen des Fußes

Fortsetzung folgt in der Ausgabe Juli-August 2004