

Tag war nur zur Begrüßung und Einführung gedacht. Leider fanden jeweils 5 Vorträge parallel statt, so das man insgesamt nur vier beiwohnen konnte.

Interessanterweise hatten sich die Themen seit 1998 nicht sehr geändert. Leider fehlte das so notwendige Thema „Ausbildung“ diesmal gänzlich. Es wurde viel über die Probleme der Tänzer gesprochen, der Tanzstudent wurde nur selten erwähnt. Auch Prävention wurde nur am Rande behandelt. Ein Vortrag brachte die These auf, dass man nicht vor dem 10. Lebensjahr mit dem Tanzen beginnen sollte, was zu regen Diskussionen führte. Bei einer doch sehr zahlreichen Beteiligung von medizinische und paramedizinischen Teilnehmern hätte man aber gerne noch mehr Meinung gehört. Leider konnte man nicht jedem Vortrag beiwohnen. So gab es jeden Nachmittag eine Plenarsitzung, in der die Themen der verschiedenen parallel verlaufenden Vorträge kurz zusammengefasst wurden.

Auch ich musste wählen. „Mindfull training for developping full potential“ war ein wertvoller Beitrag, wie man Tänzer mit ihren Verletzungen umgehen lässt, um sie so schnell wie möglich wieder am Arbeitsprozess teilnehmen zu lassen. „Multidisciplinary cooperation“ war ein interessanter Bericht über ein Projekt, durch zusätzliche Trainingsmethoden ausgeglichener zu trainieren. „C'est le ton que fait la musique“ ist eine deutliche Warnung, die auch den Wortgebrauch beim täglichen Korrigieren im Training betrifft. Leider wurde auch hier vor allem von herwachsenden Tänzern gesprochen, ohne konkret auf die Altersunterschiede einzugehen. „Ethics in Dance. A debat yet to be held.“ war der Titel eines Vortrages über die „Rechte des Tänzers“ im Vergleich zu den „Rechten des Menschen“. Hier muss Vorsicht gewahrt werden, um nicht zu einseitig zu denken, denn sonst erreicht man leicht das Gegenteil: Der Tänzer als ein einmaliges Phänomen.

## Tanz auf gesunden Füßen

### Spiraldynamik® zur Verbesserung der Bewegungsqualität

Das Bewegungskonzept der Spiraldynamik® vermittelt einen innovativen Zugang zum dreidimensionalen Verständnis im Körper. Dreidimensionalität im Raum als Gestaltungselement ist TänzerInnen vertraut. Die Wahrnehmung für dreidimensionale Bewegungsmöglichkeiten in den Gelenken ist jedoch weniger im Bewusstsein. Muskulatur und Bänder verlieren Elastizität und Dynamik, die Bewegungsvielfalt wird mit der Zeit eingeschränkt. Daraus entstehen Fehl- und Überbelastungen, die zu Verletzungen und Schmerzen führen.

Anatomisch richtiges Bewegungsverhalten in Training oder Alltag dient der wichtigen Verletzungsprophylaxe und ist die Voraussetzung für langfristige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Körpers. Das Konzept der Spiraldynamik, ermöglicht TänzerInnen und TanzpädagogInnen, ein erweitertes Bewusstsein für vertraute Bewegungsabläufe zu entwickeln. Durch die Auseinandersetzung mit den Prinzipien der Spiraldynamik, wird der Körper für anatomi-



Zwei interessante Beiträge kamen von einer jungen Tänzerin, die offen und ehrlich von ihren guten und weniger schmeichelhaften Erfahrungen während ihrer Ausbildung sprach und die möglichen Folgen, welche sie am Anfang ihrer Tanzkarriere erlebte.

Selbstverständlich ist es wertvoll, wenn die Nöte der Tänzer in die Öffentlichkeit gelangen und gleichzeitig Verbesserungsvorschläge gebracht werden. Noch wichtiger wäre es aber, wenn die zahlreichen Organisationen der verschiedenen Länder zusammenarbeiten würden. Weniger Themen, dafür inhaltlich ausführlicher, wären für eine derartige Konferenz manchmal mehr... Denn nur deutliche, auf den Punkt gebrachte Schlussfolgerungen helfen, eine Strategie für die Zukunft zu entwickeln.

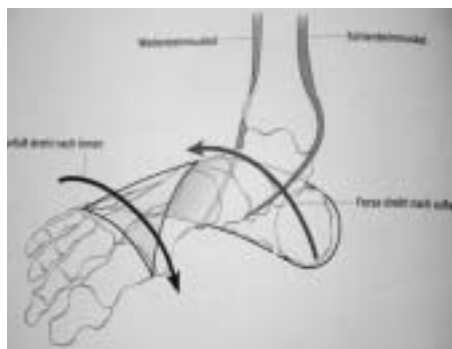
#### Autorin:

Jenny J.Veldhuis,  
Ballettpädagogin und Korrespondentin

misch richtige Bewegung sensibilisiert und geschult. Anforderungen an die Füße wie Balance, Dynamik, Schnelligkeit, Kraft und Ästhetik haben im Tanz besondere Bedeutung. Die anatomische Struktur der Füße erfüllt diese Anforderungen und bildet das optimale Fundament der Bewegung.

#### Die Struktur des Fusses

Anordnung und Form der Fussknochen weist auf ein Quer- und Längsgewölbe hin. Durch die spirale Verschraubung von Vor- und Rückfuss erhält der Fuss in jedem Moment Dynamik und Belastungsstabilität. Muskulatur und Bänder des Fusses und Unterschenkels arbeiten im funktionellen Gleichgewicht.



Vorfuss dreht nach innen, Fersenbein nach aussen

### Spiralstruktur des Beines

Die gerade Beinachse wird durch die Leitmuskelkette koordiniert. Das Hüftgelenk rotiert nach aussen, der Vorfuss dreht nach innen, das Gewicht wird gleichmässig auf den ganzen Fuss verteilt, der Grosszehnenballen hat guten Bodenkontakt. Diese gerade Beinachse ist Voraussetzung für Stabilität und Gleichgewicht.



Das anatomische Verständnis der Drehrichtungen in Fuss- und Hüftgelenk bewirkt eine Verminderung der Druckbelastung auf Fuss-, Knie- und Hüftgelenke. Die Bänder und Sehnen werden anatomisch korrekt beansprucht, die Muskeln können kraftvoll oder fein abgestimmt eingesetzt werden. Dieses Know-how schafft die nötigen Grundlagen für eine optimale Verletzungsprophylaxe, Verbesserung der Technik, Dynamik, Balance, Effizienz und Ausdruckskraft.

### Alltag im Ballettsaal

Die häufigste Fehlhaltung der Füße bei Tänzern ist das „Rolling in“. Diese Gewohnheit entwickelt sich aus dem Bemühen, ein möglichst perfektes „En-Dehors“ zu erreichen. Die Aussenrotation des Beines muss jedoch im Hüftgelenk stattfinden, nicht durch die Verdrehung der Beinachse in Knie, Sprunggelenk oder Fuss. Letzteres bewirkt keine Verbesserung, sondern einen Verlust an Technik und eine grössere Wahrscheinlichkeit von Schmerzen, Verletzungen und Langzeitschäden. Verletzungen resultieren in der Regel aus Fehl- und nicht - wie TänzerInnen meist glauben - aus Überbelastungen.

### Parallele Fussstellung

Hier verläuft die Achillessehne nicht vertikal. Das Fersenbein knickt nach innen ein, die Achillessehne scheuert bei jeder Bewegung über den Knochen. Die Folgeschäden sind Reizung, Abnutzung und grössere Anfälligkeit für Achillessehnenrisse. Das Längsgewölbe des Fusses senkt sich ab, Muskeln und Bänder werden immer mehr überdehnt, dadurch verliert der Fuss an Stabilität und Dynamik. Fuss-, Knie- und Hüftgelenke werden *durch die Umkehr der Drehrichtungen* massiv fehlbelastet.



### Fussrücken

Die Achsenabweichung der Grosszehe weist auf die Gewohnheit dieses Fusses hin, bei Belastung nach innen einzuknicken. Das Quergewölbe im Vorfuss ist stark durchgetreten, sichtbar an den ausgeprägten Streckersehnen. Die Zehen haben die Neigung zu „krallen“. Dies ist der typische Versuch, den Stabilitätsverlust zu kompensieren.

### Demi-Pointe

Durch das „Roller“ des linken Fusses über den Grosszehnenballen nach innen, kommt es zu einer Achsenabweichung des ganzen Fusses. Das Grosszehengrundgelenk wird fehlbelastet, die Zehen krallen, die Druckbelastung wird ungünstig verteilt. *Diese Umkehr der Drehrichtung* hat Auswirkungen auf die Traglinie des Beines.



### Ausdruck und Ästhetik auf Kosten der Gesundheit?

Ein gut trainierter, gesunder und leistungsfähiger Körper kann (fast) alles, was TrainingsleiterInnen und ChoreographInnen ihm abverlangen. Oft haben TänzerInnen jedoch schon viele Jahre über ihre anatomischen Grenzen hinaus trainiert und getanzt, um den hohen Anforderungen zu genügen. Dies führt unweigerlich zu Übermüdung, Schmerzen und Verletzungsanfälligkeit mit den entsprechenden Auswirkungen auf Engagements und Auftrittsmöglichkeiten.



Bei diesem Tänzer führt das gut erkennbare Einknicken des linken Fußes zu einer Verdrehung im Kniegelenk. Der Oberschenkel ist nach innen rotiert. Ein derart belastetes Knie- und Fussgelenk ist anfällig für akute Verletzungen und chronische Fehl- und Überbelastung.



### Spiraldynamik®

Durch das Trainieren der kurzen Fussballenmuskulatur wird das Krallen der Zehen vermieden, das Quergewölbe kann seine Federungsfunktion erfüllen. Auf „Demi-Pointe“ ist eine Abflachung des Quergewölbes im Vorfuss unvermeidlich. Der rhythmische Wechsel zwischen Aufbau und Abflachung des Quergewölbes hält die kurzen Fussballenmuskeln elastisch und dynamisch. Mit der gleichzeitigen Aufrichtung des Fersenbeines nach aussen kann der Fuss bei jeder Bewegung in seinen anatomischen Strukturen belastet werden.

Der Fuss des rechten Beines ist stark nach innen geknickt. Das Gewicht lastet nicht auf der stabilen Aussenseite des Fusses. Aussendrehung des Unterschenkels und relative Innenrotation des Oberschenkels bedeutet Verlust von Stabilität. Das Körpergewicht wird nicht vom ganzen Bein getragen. Das Kniegelenk wird sowohl auf der Aussen- als auch auf der Innenseite fehlbelastet.

Die Integration der verbesserten Fusskoordination in Alltag und Training bewirkt den Wiederaufbau von Längs- und Quergewölbe. Ein bereits bestehender Hallux valgus kann sich zurückbilden, Achillessehnschmerzen verschwinden. Zusammen mit dem anatomisch möglichen „En-Dehors“ im Hüftgelenk verbessert sich die Traglinie des Beines. Die Gelenke werden anatomisch korrekt belastet und sind weniger verletzungsanfällig. Die Gesamtheit der Hüft-, Bein- und Fussmuskulatur entwickelt ihre maximale Kraft. Technisch verbessern sich Balance, Stabilität im Adagio, Pirouetten und die Kraftübertragung bei Sprüngen.

### Autorinnen:

Barbara Eichenberger-Wiezel  
Barbara Rust Weber  
Tanzpädagoginnen und diplomierte  
Lehrerinnen der Spiraldynamik®  
e-Mail: [info@spiraldynamik-circle.ch](mailto:info@spiraldynamik-circle.ch)  
Patricia Schmid, Trainingsleiterin am  
Stadttheater St. Gallen

TanzMedizin Deutschland e. V.

# Ta MeD sucht...

## eine(n) Organisator(in) für die Website

Die Pflege der TaMeD-Website umfasst die regelmäßige inhaltliche Aktualisierung der einzelnen Teilbereiche, das Sammeln von wichtigen tanzmedizinischen Informationen, die Aufbereitung zur Veröffentlichung und die Weiterleitung an den Webmaster.

## eine(n) Administrator(in) für das Zertifikat Tanzmedizin – Gebiet Nord/Ost

Das Programm des Zertifikats Tanzmedizin wird erweitert und professionalisiert. Aquirierung von Dozenten, Kontaktpflege, Organisation und Networking sind wichtige Aufgabenbereiche. Abzudecken sind die Gebiete Deutschland Mitte, -Nord und -Ost sowie das deutschsprachige Ausland.

## eine(n) Koordinator(in) für Veranstaltungs-, Seminar- und Workshopinweise

Aufgabe ist es, Informationen über tanzmedizinisch wichtige Veranstaltungen im In- und Ausland zu sammeln, zur Veröffentlichung auf der Website aufzubereiten und an den Webmaster weiterzuleiten.

## eine(n) Projektleiter(in) für die Therapeutenliste

Zur Erweiterung unserer Therapeutenliste müssen deutschlandweit Kontakte zu tanzmedizinisch arbeitenden Ärzten und Therapeuten geknüpft werden. Nach Überprüfung der Qualifikation und des Angebotes kann die Aufnahme in die Therapeutenliste erfolgen. Kontaktfreudigkeit und Freude an Internet-Recherche sind von Vorteil.

Interessenten wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle von TaMeD e.V.

