

„Tanzen ist ein Beruf mit Köpfchen, der auf gesunden Füßen steht“

Zitat aus Ballettanz International 8/9 2001

Bewegungsqualität und Verletzungsprophylaxe

Barbara Eichenberger-Wiezel und Barbara Rust Weber

Tanzpädagoginnen und diplomierte Lehrerinnen der Spiraldynamik®

In Zusammenarbeit mit

Patricia Schmid

Ausbildung Klassisch/Modern 1972-1980 CH/NewYork,
Engagements Stadttheater Münster, Theater Heilbronn,
Stadttheater Darmstadt, freie Kompanien CH/D 1980-1996
Lehrerkurse bei David Howard
Trainingsleiterin am Stadttheater Darmstadt 1996-2001
seit 2001 Trainingsleiterin am Stadttheater St. Gallen
in Ausbildung zur Assistentin Spiraldynamik®

Das Bewegungskonzept der Spiraldynamik® vermittelt einen innovativen Zugang zum dreidimensionalen Verständnis im Körper. Dreidimensionalität im Raum als Gestaltungselement ist TänzerInnen sowie Tanz- und Bewegungsschaffenden 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 im 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 anatomisch 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.



Stabilität auf einem Bein

Dieser Tänzer zeigt eine lang gestreckte Arabesque.

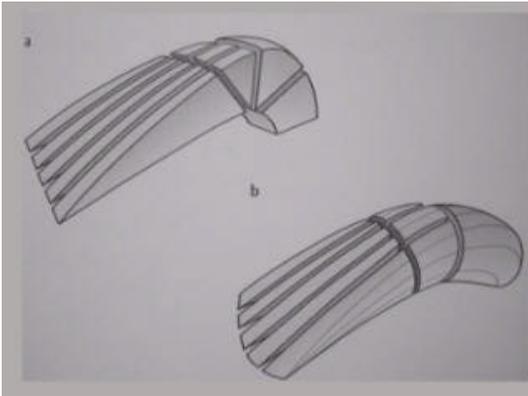
Beide Beine wirken lang und sehr gerade. Durch die vollendete, anatomisch richtige Verschraubung von Hüftgelenk und Vorfuß, (der Oberschenkel dreht nach aussen, der Vorfuß nach innen), verläuft die Traglinie des Beines genau durch die drei Hauptgelenke.

Diese dynamisch und ästhetisch schöne Bewegung wird erst durch ein bewusst anatomisches Training möglich.

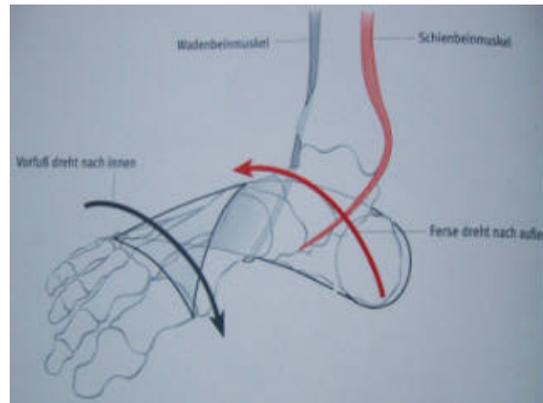
Die Struktur des Fusses

Anordnung und Form der Fussknochen weist auf ein Quer- und Längsgewölbe hin. Durch die spiralgige 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.

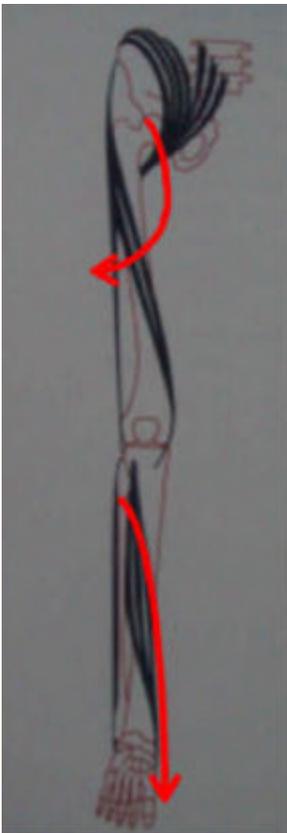
Anordnung und Verteilung der Fussknochen



Vorfuss dreht nach innen, Fersenbein dreht nach aussen



Spiralstruktur des Beines



Leitmuskulatur

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 Grosszehenballen 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 - Erfahrungen als Trainingsleiterin

Die häufigste Fehlhaltung der Füße bei Tänzern ist das „Rollen“ nach innen. 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 und 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 Fehlbelastungen und nicht wie TänzerInnen meist glauben aus Überbelastungen.

Parallele Fussstellung



Die Achillessehne verläuft nicht vertikal. Dies weist darauf hin, dass das Fersenbein nach innen einknickt, 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 stark ausgeprägten Streckersehnen. Die Zehen haben die Neigung zu „krallen“. Dies ist der typische Versuch, den Stabilitätsverlust zu kompensieren.

Demi-Pointe



Durch das „Rollen“ des linken Fusses über den Grosszehenballen 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 die 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.



Das visuell gut sichtbare Einknicken des linken Fusses führt zu einer Verdrehung im Kniegelenk. Der Oberschenkel ist nach innen rotiert. Das so belastete Knie- und Fussgelenk ist anfällig für akute Verletzungen und chronische Fehl- und Überbelastung.



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 auf das ganze Bein übertragen. Das Kniegelenk wird sowohl auf der Aussenseite wie auch auf der Innenseite fehlbelastet.

Spiraldynamik® konkret

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, ohne **die korrekte Drehrichtung** von Klein- und Grosszehe zu verlieren. 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.

Spiraldynamik® integriert

Die Integration der verbesserten Fusskoordination in Alltag und Training bewirkt den Wiederaufbau von Längs- und Quergewölbe. Ein bereits bestehender Hallux Valgus kann sich zurückbilden, Achillessehnen-schmerzen 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.

Spiraldynamik® professionell

Ein spiraldynamisch geschultes Auge erkennt, wie sich der menschliche Körper in Statik und Dynamik organisiert. Das rasche Erfassen von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern und präzise Korrekturen vertiefen die Qualität des Unterrichts.

Informationen zu Einführungskursen und Zusatzausbildungen erhalten Sie unter:

www.spiraldynamik-circle.ch

info@spiraldynamik-circle.ch

0041 (0)62 891 28 21/ 0041 (0)62 772 01 88

Medizinisch-therapeutisches Institut für Spiraldynamik®, CH 8044 Zürich

www.spiraldynamik.com

Bildnachweis

Hans-Ruedi Eichenberger

Dr. med. Christian Larsen

Spiraldynamik® International AG

dance news, Foto Gundel Kilian

Ballettanz International