

Heimtraining für Profitänzer: Empfehlungen der Akademie auf tanzwissenschaftlicher Basis

Heimtraining in Corona-Zeiten kann eine positive Möglichkeit darstellen, über die wesentlichsten tanzmedizinisch- und trainingswissenschaftlichen Aspekte zum Erhalt der Leistungsfähigkeit von Profitänzerinnen und Profitänzern aller Tanzstile nachzudenken.

Als große Hilfe und spannende Lektüre empfiehlt sich das sehr umfangreiche Buch von Judith-Elisa Kaufmann mit seinem riesigen Praxisteil, das Tänzern (Profis und Amateuren) als auch Betreuern (Ärzten, Therapeuten, Pädagogen, Trainern, Lehrern, Beratern, Wissenschaftlern und Eltern) viel Hilfestellung bietet. Details finden sich am Ende dieser Zusammenstellung.

Empfehlungen für professionelle Tänzer*Innen im Heimtraining

1) **AUFWÄRMEN / WARM UP:**

- für generelles Erwärmen und der für ein Training notwendigen Erhöhung der Körpertemperatur
- in einer Dauer von 10-20 Minuten vor jedem Training
 - Federn, Schwingen, Laufen, Schnurspringen am Platz, mittellange, einfache Kombinationen aus Kraft- und Koordinationsübungen abschließend mit leichtem dynamischem Stretching
 - auf 50-70% der maximalen Herzrate

siehe Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 176 ff., Seite 224 ff. und 228, Seite 366 ff.

2) **TANZTECHNIK-TRAINING:**

- täglich bzw. jeden zweiten Tag im Umfang von 60 bis 120 Minuten
- Ballett- bzw. tanzstilspezifische Trainings-Exercice (= "Klasse")
- Inkludiert Techniktraining für Spitzentanz und Pas de Deux/Partnerhebung

siehe Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 166; Seite 297;

3) **AEROBE LEISTUNGSFÄHIGKEIT / AEROBES GRUNDLAGENTRAINING:**

- 2-4 aerobe Trainingseinheiten pro Woche zu je 30 bis 60 Minuten
- Jogging [Laufband indoor oder bevorzugt im Freien]
- Radfahren [Ergometer indoor oder bevorzugt im Freien]
- Schnurspringen
- Step-Aerobic

siehe Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 185 ff., Seite 224 + 229; Seite 231, Seite 368;

4) **KRAFTTRAINING & KRAFTAUSDAUERTRAINING:**

- a. tanz- und geschlechtsspezifisches Training
- b. 2-4 Einheiten pro Woche zu je 20-40 Minuten
- c. kann in ein verletzungspräventives, umfangreiches Aufwärmen inkludiert werden!
- d. Kraft-, Kraftausdauer- und Propriozeptionstraining (Balance in Dynamik und Statik mit offenen und geschlossenen Augen)
- e. inkludiert die Verwendung von Geräten und Hilfsmitteln wie Yogamatten, Therabänder, Deuserbänder, Hanteln, Blackrolls, Balanceboards, Wobbleboards, Footprints und andere Rotator-Discs, Pezzibälle, Thera-Bälle, Expander und ähnliche tanzspezifische Arbeits- und Fitnessgeräte, die tanzspezifisch eingesetzt werden, um die konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Tänzer erhalten zu können.
- f. kann über tanzspezifischen Einsatz von Pilates, Gyrokinesis®, Gyrotonics®, Feldenkrais® oder anderen somatischen Trainingsmöglichkeiten erweitert werden.

siehe Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 182 – 190; Seite 233; ab Seite 369; Seite 404;

5) **SPRUNGTRAINING & PLYOMETRIE:**

- a. Tänzerspezialtraining der relevanten Sprungkraft mit kürzest möglichem Bodenkontakt beim Springen (am Platz, angepasst an die meist eingeschränkten privaten Platzmöglichkeiten)
- b. Kann in die tägliche Exerzice/Klasse inkludiert oder 3x wöchentlich individuell geplant trainiert werden.

siehe Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 236;

6) **BEWEGLICHKEIT & ABWÄRMEN/COOL DOWN:**

- a. Kann als Cool down/Abwärmen nach der Klasse bzw. nach dem aeroben Grundlagentraining oder/und auch nach dem Krafttraining absolviert werden.

siehe Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 196; Seite 198 – 212;

7) **SOMATISCHES TRAINING / KÖRPERTRAINING:**

Yoga, Meditation, Arbeit mit Imagination / Vorstellungsbildern und gezieltes Atem- sowie Beckenbodentraining wird empfohlen, um Tänzern*innen psychisch in der Isolation aber auch mit der selbstständigen Trainingsplanung und Trainingsarbeit zu unterstützen. Zusätzlich hilft es, Lampenfieber gezielt in Griff zu bekommen.

siehe Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 213 ff.; Seite 244; Seite 394;

Ein Wort zur aeroben Ausdauerfähigkeit bei Tänzern

Das Training aerober Grundlagenausdauer kommt bei Tänzern sehr häufig zu kurz, vor allem wenn der Fokus auf traditionellem Training und der hohen Zahl an täglichen Tanztechnikklassen liegt. Aerobe Ausdauer wird durch Tanztechnikklassen meist unzureichend trainiert, weil diese intermittierend im Design sind: kurze anaerobe Leistungsspitzen wechseln mit Pausen für Erklärung und Korrektur. Dennoch ist es die aerobe Ausdauerleistung, welche auf der Bühne, zur Verletzungsvorbeugung und in der Leistungssteigerung vom Tänzer erwartet und benötigt wird.

Aerobe Ausdauer erlaubt es dem Tänzer, seine Leistungsfähigkeit enorm zu steigern, Verletzungen durch Übermüdung und Überlastung vorzubeugen und beides nicht zuletzt, weil sich die Regenerationsfähigkeit (Erholungsfähigkeit nach dem Training) durch aerobe Grundlagen steigert: Das Training und die anschließende Erholung, um neues, aufbauend-anspruchsvolleres Training möglich zu machen, wird vom Körper rascher und effizienter umgesetzt. Das heißt, der Tänzer ist rascher leistungsbereit und verstärkt leistungsfähig, während Verletzungen vorgebeugt werden. [siehe Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 185 ff., Seite 224 + 229; Seite 231, Seite 368]

Zielsetzung im Heimtraining: Motivation & Disziplin

Tänzer*innen sind hart arbeitende, hoch disziplinierte Künstler*innen und Athleten*innen – eine weltweit einzigartige Kombination. Ihre hohe Disziplinfähigkeit lässt sie ihre bewundernswerten Leistungen erbringen. Dabei ist die Grenze zwischen disziplinierter Arbeit und Überarbeitung häufig rasch überschritten. Überlastung bringt nicht nur Verletzungen und die am meisten gefürchteten overuse- oder chronischen Verletzungen mit sich, sondern auch einen Verlust von Leistungsfähigkeit und Motivation.

Deshalb ist es besonders wichtig, Tänzertraining mit genauer Zielsetzung zu planen: Weniger ist oft mehr, wenn es konkret und gezielt geplant wird. Genaue Zielsetzungen erlauben es, Ziele auch zu erreichen, weil sie realistisch und genau vordefiniert sind. Dies erhält die Motivation, ermöglicht effiziente Disziplin und steigert die Leistung. Leistungssteigerung stellt sich nur dann ein, wenn der Tänzer genau geplante Trainingseinheiten in Kombination mit genauso genau geplanten, ausreichenden Erholungsphasen hat (siehe Begriff „Superkompensation“ in wissenschaftlicher Trainingsplanung; Kaufmann, J.-E. (2016): Seite 166).

„No pain, no gain!“ sollte im Tänzerleben durch „Weniger ist mehr!“, „The prevention of overuse is the control of use!“ [I. Siev-Ner] und „Nur maximale Gesundheit erlaubt maximale Leistungsfähigkeit“ [J.-E. Kaufmann] ersetzt werden!

Empfohlene Literatur

Kaufmann, Judith-Elisa. (2016). Tanzpädagogik & Tanzmedizin Die Symbiose der Zukunft. Remscheid, Rediroma Verlag.

Erhältlich auf Amazon, Thalia.at und im Buchhandel.