

Was ich noch zu sagen hätte...



Übertrainiert? – Wenn die Leidenschaft Leiden schafft...

„Jetzt trainiere ich schon so viel, und im Relevé schmerzt mir mein Fuß immer noch!“

„Ich habe das Gefühl, je mehr ich mache, desto weniger kann ich!“

„Immer wieder übe ich die Arabesken, aber ich bekomme immer Rückenschmerzen davon!“

„Ich tanze seit Jahren und kann einfach keine Balancen stehen, geschweige denn drehen! Was mache ich falsch?“

Allerorts tauchen derlei Äußerungen auf. Viele Gründe kann es dafür geben. Häufig ist aber, daß zuviel trainiert wird oder falsch oder im schlimmsten Fall beides in Kombination...

Werfen wir zunächst einen generellen Blick aufs allgemeine Training – hier stehen in erster Linie diese Fragen im Raum:

- ❖ Wird vernünftig aufgewärmt, also auf die zu erwartenden Bewegungen hin?
- ❖ Werden Vorübungen durchgeführt, die für die beanspruchten Muskeln und Gelenke, beispielsweise im Relevé oder bei Arabesken, hilfreich sind?
- ❖ Wird vernünftig korrigiert? Wird überhaupt korrigiert?
- ❖ Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?
- ❖ Wie ist der Trainingsraum beschaffen?
- ❖ Welche Trainingskleidung wird getragen?

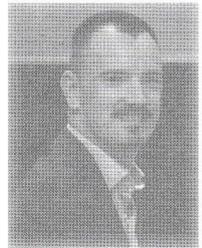
Anhand dieser Fragen, die lediglich einen Teil möglicher Kriterien für Schmerzen aufzeigen, können wir schon sehen, wie komplex dieser Themenbereich ist. Bei solch einem Thema ist nur ein allgemeiner Überblick möglich, die Einzelfälle muß man genauer unter die Lupe nehmen.

Grundsätzlich aber können Schmerzen durch Training vielfach vermieden werden. Deutlich wird dies, wenn wir die Fragen erörtern.

Wird vernünftig auf zu erwartende Bewegungen hin aufgewärmt? Werden Vorübungen für die beanspruchten Muskeln und Gelenke durchgeführt?

Es hat sich mittlerweile herumgesprochen, daß ein vernünftiges Warm-up für den Unterricht absolut notwendig ist. Was aber ist ein vernünftiges Warm-up? In einer früheren Kolumne nannte ich bereits die Inhalte eines kompletten Warm-ups. Welche Bewegungen auch erlernt werden sollen, der Körper benötigt ein allumfassendes

Diese Kolumne soll Diskussionen hervorrufen, zum Nachdenken anregen und schließlich das Bild vom Orienttanz in Europa von verschiedenen Seiten beleuchten. Ich stehe gerne zur Diskussion bereit, wenn Ihnen danach ist: info@said-el-amir.de



Aufwärmtraining. Außerdem sollten Übungen eventuell mehrfach oder intensiver gemacht werden, die der zu erwartenden Schwierigkeit gerecht werden.

Zum Beispiel braucht ein Relevé viel Kraft in den Füßen, im Sprunggelenk und in den Oberschenkeln und Hamstrings. Die Ausführung eines Relevés im Stehen ermöglicht den Lehrern, die Achse, die Fußbelastung, die Beckenaufrichtung und die Bein Streckung zu korrigieren – enorm wichtige Korrekturen, um das Körpergefühl zu schulen. Aber auch das Bewußtsein für die Bewegung wird gestärkt bzw. neu aufgebaut. All dies korrigieren zu wollen, während Schritte durchgeführt werden, gleicht einer Sisyphusarbeit.

Wird es aber nicht korrigiert, entstehen Fehlhaltungen, die als „normal“ ins Körpergefühl übernommen werden, der Körper sucht also immer wieder diese (Fehl-) Haltung. Durch die falsche Ausführung werden die Muskeln und Gelenke überbeansprucht, das Resultat sind auf Dauer Schmerzen – beim Beispiel Relevé in den Füßen und Fußgelenken. Wenn nicht korrekt korrigiert wird, von Anfang an, führt es unweigerlich zu schmerzenden Füßen. Selbiges gilt für alle anderen Bewegungen, die Schülern Schmerzen bereiten.

Wie ist die Beschaffenheit des Trainingsraums?

Ein kalter Boden läßt Muskeln schneller verspannen als ein angenehm temperierter. Ein harter Boden (Stein oder Estrich mit PVC-Belag) ebenso. Ein zu weicher Boden (Judomatten oder ähnliches) kann zum Umknicken oder „Verdrehen“ des Knies bei Drehungen führen. Ein altes Ballettstudio kann durchaus einen alten Parkettboden mit Rissen und Löchern aufweisen, ein Jazztanz-Studio aufgrund der Sprünge auch Dellen im Boden. All dies sind Risikofaktoren für die Füße, Fußgelenke und Knie, was meistens bei der Wahl des Raumes zunächst nicht bedacht wird oder wegen der ortsgebundenen räumlichen Gegebenheiten nicht beeinflußt werden kann.

Weitere Faktoren sind Licht und Belüftung. Können die Teilnehmer alles sehen, was gemacht wird, oder ist das Licht eher diffus? Gibt es Fenster zum Lüften und mit Tageslicht? Gute Belüftung gewährleistet ausreichende Sauerstoffzufuhr und somit ein geringeres Verletzungsrisiko, weil das Gehirn wach bleibt und in Gefahrensituationen schneller reagieren kann. Auch falls Accessoires oder Geräte im Raum stehen, kann bei Drehungen oder raumgreifenden Schritten schnell eine Verletzung entstehen.

Das einmalige wöchentliche Training macht wahrscheinlich kaum Schwierigkeiten. Für die Lehrer ist es schon etwas anderes, denn sie sind sicher öfter als einmal die Woche im Studio.

Was ich noch zu sagen hätte...

Welche Trainingskleidung wird getragen?

Unten ausgestellte Hosenbeine sind schick, aber nicht immer funktional. Man kann stolpern oder bei schnelleren Schrittkombis darauf ausrutschen, weil die Enden der Hosen unter die Ballen geraten. In einem tendenziell eher kalten Raum bauchfrei und im ärmellosen T-Shirt zu tanzen, kann sich im Sommer noch ganz angenehm anfühlen. Im Winter hingegen ist es fahrlässig. Und zu allen Jahreszeiten kann man sich einen „Zug“ holen, was leicht zu Schmerzen im Rücken oder Schultergürtel führt.

Barfuß auf kaltem Boden ist ebenso wenig förderlich, wie mit Gummisohlen auf einem Tanzteppich! Jazzschuhe mit geteilter Sohle sind nicht nur bequem und halten warm, sondern geben den Füßen auch Halt. Socken sind hervorragend geeignet, denn man kann sie über den Ballen ziehen und die Ferse zum Beispiel für Drehungsübungen freimachen, wodurch trotz glatter Drehfläche gut „gebremst“ werden kann. Sie haben ferner den Vorteil, daß der Unterschied zum Barfuß tanzen nicht so groß ist wie mit Schuhen.

Wieviel Training ist gut und richtig?

Ausschlaggebend ist das Ziel. Will ich als Profi eines Tages Geld mit dem Tanzen verdienen, werde ich nicht umhinkommen, mehrfach wöchentlich mehrere Stunden zu trainieren. Je weniger ich trainiere, desto geringer wird der Level sein, auf dem ich mein Können ansiedeln kann. Doch hier liegt des Pudels Kern:

Trainiere ich viel, weil mein Ziel es erfordert, werden die Muskeln mehr beansprucht und schneller müde. Auch wenn ich mit jedem Training meine Muskeln und Techniken aufbaue, so ist doch mit jedem Aufbau auch ein höherer Level an Training möglich und das Schmerzrisiko wächst – insbesondere wenn das Körpergewicht nicht mit der gewünschten Leistung korreliert, wodurch Muskeln und Gelenke eine extra Belastung erfahren –, die Schlange beißt sich in den Schwanz. Hier lautet eine Lösung: pausieren und ggf. abnehmen. Gönn dem Körper auch Erholungsphasen!

Trainiere ich nicht so viel, weil mein Ziel nicht so weit oben liegt, dann werden die Muskeln weniger beansprucht, sie und die Technik bauen sich langsamer auf. Dumm gelaufen, denn auch hier ist das Schmerzrisiko durch mangelnde Kraft oder Technik vorhanden – die Schlange beißt sich wiederum in den Schwanz. Die Lösung ist klar: auf sauber ausgeführte Technik achten, damit sich die richtigen Muskeln aufbauen.

Schmerzen entstehen – abgesehen von akuten Verletzungen – meist durch stetige Fehlbelastungen oder dauerhaft negative Einflüsse von außen. Doch es gibt auch die Variante des „Loslaß-Schmerzes“, der genau andersrum entsteht: Die Fehlhaltung wird korrigiert, Verspannungen lösen sich, und das führt, neben gehörigem Muskelkater in den „richtigen“ Muskeln, zum sogenannten Loslaß-Schmerz. Bei allen Beispielen beziehe ich mich immer auf den gesunden Körper. Wenn jemand vorgeschädigt in den Unterricht

kommt, gibt es noch andere Aspekte, die hier den Rahmen sprengen würden.

Und wieviel sollte neben dem eigentlichen Unterrichten trainiert werden?

Das hängt ganz davon ab, was gerade ansteht. Wenn für eine Show, einen Auftritt oder eine Prüfung geübt wird, ist der Trainingsbedarf kurzfristig erhöht. Während der übrigen Zeit gilt, wie schon erwähnt: Pausen zum Regenerieren unbedingt einhalten. Manches benötigt einfach Zeit, um sich im Körper zu festigen – da hilft auch ständiges Üben dieser oder jener Bewegung nichts. Im Gegenteil. Ein probates Mittel, um dennoch weiter üben zu können, ist das mentale Training, das Visualisieren der Bewegung vor dem geistigen Auge zur entsprechenden Musik. Am besten gleich mit dem dazugehörigen Gefühl kombinieren, so kann das Gehirn weitere Verknüpfungen für die Bewegungsfolge erstellen und das Merken derselbigen wird leichter.

Fazit:

Richtiges Training ist eine Grundlage zur Schmerzvermeidung. Schüler müssen lernen, auf ihren Körper zu hören. Es gibt Schmerzen, die in gewissem Maße durchaus normal sind – zum Beispiel der Dehnungsschmerz im Stretch. Hier aufzuhören, wenn es „ein bißchen zieht“, wäre unsinnig. Nicht aufzuhören, wenn die Muskeln kurz vorm Reißen sind, wäre fahrlässig. Wann welcher Schmerzpegel erreicht ist, können aber nur die Schüler selbst bestimmen – nicht die Lehrer! Hier hilft, wenn die Lehrer klar zu verstehen geben, daß es ihnen beim Stretchen ebenso in den Muskeln zieht wie allen anderen auch.

Ein vernünftiges Ausgleichstraining kann ebenfalls Schmerzen vermeiden. So sind Jogging, Radfahren oder Schwimmen ein guter Ausgleich zum Tanzen. Einerseits wird damit die Fitness trainiert, andererseits werden gleichzeitig ähnliche Muskelgruppen auf völlig andere Weise trainiert und gestärkt, was wiederum eine geringere Schmerzanfälligkeit im Training und eine verbesserte Propriozeption bewirkt.

Ebenso wichtig wie das richtige und gut dosierte Training sind Trainingskleidung und Beschaffenheit des Tanzraumes. So möchte ich diese Kolumne mit dem Aufruf beenden: Achtet auf Euren Körper, Eure Technik, Euer Outfit und paßt letzteres dem Trainingsraum an!

Dann sollte einer Zukunft als erfolgreiche Tänzerin nicht im Wege stehen. Doch das ist ein anderes Thema...

* Text: Said el Ar
Foto: Monika Löffelholz

Für Anregungen und Diskussionen steht Ihnen ebenfalls mein Blog zur Verfügung
<http://jomdance.sitebob.com>

Literaturempfehlung:

Gut zu Fuß ein Leben lang, Christian Larssen, Trias Verlag, ISBN 9783830434184
Infoblatt Nr. 4, Richtig trinken, Dr. med. Eileen M. Wanke, www.tamed.de
Infoblatt Nr. 5, Alternative Trainingsmethoden, verschiedene Autoren, www.tamed.de