



### 14 Milliarden Plus – aber Nix für Reha? Also Training zur Prävention...

Die Krankenkassen horten einen Überschuss von vierzehn Milliarden Euro! Doch für eine angemessene Reha gibt's kein Geld?

Beim letzten Kongress für Tanzmedizin in Berlin hat es **tamed, Tanzmedizin Deutschland e. V.**, bereits zur Sprache gebracht: Unterm Strich werden Tänzer in der Reha einfach nicht bedacht!

Zum Vergleich: Die Tatsache, dass man bei Recherchen zum Thema „Anzahl Profifußballer“ sofort Antworten bei **google** findet, zum Thema „Anzahl Profitänzer“ aber keinerlei klare Information erhält, spricht schon für sich!

**Wikipedia** schreibt zum Thema Profifußball: „Heute ist der Profifußball in Deutschland auf drei Ligen und derzeit 54 Vereine verteilt (ohne Berücksichtigung von Reserveteams). Die Bundesliga, die 2. Bundesliga sowie die 3. Liga sind Profiligen. Wirtschaftlich sind sie wesentlich von den – nach Liga-Zugehörigkeit gestaffelten – Einnahmen aus Fernsehen abhängig.“

**gofeminin.de** bringt es zudem zahlenmäßig auf den Punkt: „Frauen: Im Frauenfußball gibt es in Deutschland rund 25 professionelle Kickerinnen. Männer: Bei den Männern sieht das ganz anders aus. Hier spielen allein rund 1.400 Kicker in den drei deutschen Profi-Ligen.“

Als delikate Randinformation möchte ich einwerfen, dass es auf jeden Fall mindestens dreimal so viele Profitänzer wie Profifußballer gibt!!!

Warum erzähle ich Ihnen das? Weil die Rehabilitationsmöglichkeiten für Hochleistungssportler, wie es Profifußballer sind, um ein Vielfaches besser sind als für Profitänzer, die ebenfalls einen Hochleistungssport betreiben! Und dies gilt sowohl in finanzieller als auch in praktischer Hinsicht. Dabei stellt die Anzahl der Profifußballer eine erheblich kleinere Minderheit der Gesellschaft dar als die der Profitänzer!

**Dr. Uta Hessbrüggen** schreibt in einem ihrer Artikel\*: *Bisher fehlt in Deutschland noch eine interdisziplinäre Kompetenz für eine ganzheitliche rehabilitative und präventive Rundum-Versorgung von Tänzern. Theater und Kompanien stoßen bei der tanzspezifischen Prävention und Rehabilitation ihrer Tänzer schnell an Grenzen; weil es so wenige kompetente Partner in der Medizin gibt, verzögert sich oft die rasche Rückkehr der Tänzer auf die Bühne.*

Woran liegt das? Ganz klar am finanziellen Interesse! Während der Profifußballer vom Fernsehen und diversen Sponsoren unterstützt wird, muss der Profitänzer auf seinen Arbeitgeber hoffen – den Staat bzw. die Kompanie!... Und wir alle wissen, dass gerade in der Kunst der staatliche Kürzungsstift recht locker sitzt.

#### Prävention vor Rehabilitation

Was bleibt dem Tänzer also anderes übrig, als auf Prävention zu setzen? In Eigenverantwortung dafür zu sorgen, dass er sich vor Verletzungen schützt – soweit es denn geht, denn eines ist klar: Tanzen ist keine Krankengymnastik!

Um so wichtiger erscheint mir, dass sich Lehrer und Tänzer – gleich welcher Sparte und gleich welchen Levels – mit dem Thema „Tanzmedizin“ auseinandersetzen müssen. Je früher erkannt wird, dass etwas in der Technik nicht stimmt, desto schneller kann interveniert werden, um Fehlbelastungen und Verletzungsrisiken zu mindern. Die korrekte Ausführung der Technik – sozusagen das tägliche Brot des (Profi-)Tänzers – sollte durch gute bis sehr gute anatomische und physiologische Kenntnisse des Lehrers, aber auch des Tänzers selbst, immer wieder hinterfragt und begutachtet werden.

Achtung! Achtung! Wer jetzt sagt: „Ja, ja... aber das betrifft mich ja nicht. Ich gehe schließlich nur ein-, zweimal in der Woche zum Tanzen und Spaßhaben“, der irrt! Schon hier kann einiges schiefgehen.

Oft sehe ich Tänzerinnen in meinen Workshops, welche schon länger tanzen und die verschiedenen Positionen der Füße, die korrekte Stellung der Beinachsen oder des Beckens nicht kennen oder gar erkennen. Auch wer Tanz als Hobby betreibt, sollte zumindest wissen, was seinem Körper nützt und was ihm schadet. Nur ein Beispiel: Die permanente X-Stellung der Beine (also das Zusammenfallen der Knie) ist ungesund, das wird wohl jeder einsehen!

Leider ist in Workshops mit einem ausgewiesenen Thema nicht immer Zeit, um spezielle Übungen mit den Teilnehmerinnen zu machen, die das Thema eigentlich gar nicht tangieren. Dennoch gibt es kurze, effektive Übungsmöglichkeiten, die auf die Problematik zumindest hinweisen können. Wer einmal gespürt hat, was anders sein muss, und erfahren hat, warum, wird sicher auch gerne selbst etwas für die eigene Gesundheit tun. Besonders dann, wenn es fast nichts kostet – außer die Anschaffung eines Therabandes und die Überwindung des inneren Schweinehundes!

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



## Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in der Propriozeption, der Eigenwahrnehmung!

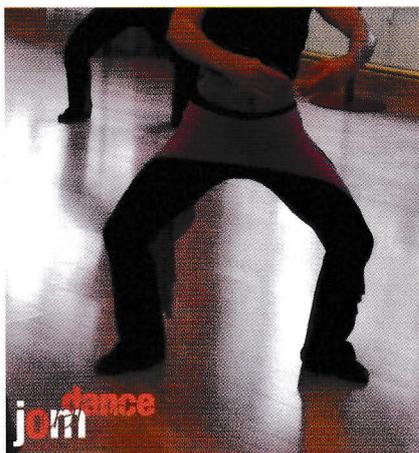
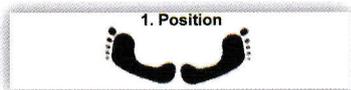
Immer wieder sage ich: Tanzen beginnt bei den Füßen! Und nun gebe ich Ihnen die Möglichkeit des Selbststudiums. Ich zeige ich Ihnen nachfolgend die üblichsten sechs Fußpositionen im Tanz, die Sie bei sich selbst ganz einfach nachkontrollieren und verinnerlichen können. Es sind Fußpositionen, die Sie vielleicht nicht immer im vorgeführten Tanz benötigen, jedoch oft, um die für den Tanz benötigten Muskelpartien zu kräftigen und auf Geschwindigkeit und Flexibilität zu trainieren.

In einer weiteren Ausgabe der Kolumne gebe ich gerne auch weiterführende Informationen zum Thema „Beinachsen im Tanz“. Doch jetzt das Fundament des Tanzes – die Füße:

### ❖ 1. Position

– ist immer auswärts

- Stellen Sie die Füße eng aneinander, gerade und Ferse an Ferse.
- Schließen Sie nun die Augen und drehen Sie auf den Fersen die Vorfüße nach außen. Wenn Sie damit fertig sind, öffnen Sie die Augen, schauen Sie nach unten und stellen Sie (wahrscheinlich) fest, dass ein Fuß weiter außen ist als der andere. DAS ist recht normal.
- Korrigieren Sie Ihr Auswärts auf das Niveau des nicht so weit ausgedrehten Fußes. Dies ist die Position, welche Sie derzeit rein aus der Muskulatur halten können. Alles andere wäre erzwungen und würde bei weiterer, unsachgemäßer Anwendung nur zu Überlastungen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke führen.
- Das Auswärts wird mit Training größer werden.



### ❖ 2. Position

– gibt es auswärts und parallel

#### Version auswärts

- Stellen Sie sich in die soeben erarbeitete 1. Fußposition.
- Auf einer horizontalen Linie auf dem Boden, welche imaginär durch die Fersen verläuft, öffnen Sie nun ein Bein Ihrer Wahl auf ca. Schulterbreite, so dass

die Fersen jeweils unterhalb eines Schultergelenks stehen. Stellen Sie sich im Zweifelsfall lieber etwas breiter als zu eng.

- Die Fußspitzen zeigen – wie bei der 1. Position – nach außen.

#### Version parallel

- Alles wie bei der Version auswärts.

- Um die Füße in eine Parallelstellung zu bringen, geben Sie Ihr Körpergewicht leicht auf die Ballen, so dass Sie die Fersen minimal lüpfen können.

- Drehen Sie nun die Fersen so weit nach außen, dass diese und die gesamten Außenkanten der Füße an einer imaginären rechts und links vorhandenen Wand anliegen würden.
- Wenn sich diese Position leicht x-füßig anfühlt, ist sie sehr wahrscheinlich richtig ausgeführt. Dieses Phänomen erklärt sich dadurch, dass der Vorfuß breiter ist als die Ferse.



### ❖ 3. Position

– wird häufig für den Wipp-Akzent hinten aufwärts benötigt, den sogenannten „Hüftdrop“ oder „Wahda we nos“

- Bringen Sie Ihre Füße in die oben beschriebene 1. Fußposition.
- Ohne die Auswärtsposition zu verlieren, versetzen Sie nun die Ferse des einen zur inneren Hälfte des anderen Fußes.
- Für den „Hüftdrop“ verlagern Sie nun das Gewicht auf das hintere Bein und heben den vorderen Fuß ohne Gewicht auf den Ballen oder die ganze Spitze – wiederum ohne die Auswärtsposition zu verlieren.

- Meist wird diese Position im Profil zum Spiegel oder auch in Diagonalstellung ausgeführt. Optisch sieht es dann so aus, als wäre der vordere Fuß parallel.

- ❖ 4. Position parallel – gibt es als Drehungspräparation und als Stretch; wird auch häufig als „Schrittstellung“ bezeichnet.

#### Version als Präparation

- Stellen Sie beide Füße hüftgelenksbreit und parallel nebeneinander. „Hüftgelenksbreit“ ist für gewöhnlich dann



## 4. Position parallel



erreicht, wenn der Abstand sowohl zwischen den Füßen als auch zwischen den Knien eine Faust ist.

- Bringen Sie nun einen Fuß in eine bequeme Schrittstellung nach hinten.
- Heben Sie die Ferse des hinteren Fußes an.
- Bringen Sie nun das Körpergewicht in die Mitte beider Beine und beugen Sie die Beine = Plié.



### Version als Stretch

- Stellen Sie beide Füße hüftgelenksbreit und parallel nebeneinander.
- Bringen Sie nun einen Fuß in eine etwas größere Schrittstellung nach hinten.
- Lassen Sie dabei beide Fersen fest am Boden.
- Rollen Sie nun langsam Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule nach unten, bis Sie nicht mehr weiterkommen.
- Stützen Sie sich ggf. mit den Händen am vorderen Oberschenkel ab, um das Gleichgewicht zu halten. Oder – wenn möglich – bringen Sie die Hände zum Boden.
- Um den Stretch zu vertiefen, bemühen Sie sich, das Becken in eine zum Fußboden parallele Position zu bringen.
- Lendenwirbelgeschädigte können die Übung auch zunächst mit gebeugten Beinen beginnen und dann ganz individuell die Beine nach und nach weiter strecken – je nach Möglichkeit.

Wenn Sie diese Positionen verinnerlichen, dann haben Sie bereits einen guten Grundstock gelegt, um den weiteren Verlauf der Beinachsen zu verstehen, zu begreifen und ggf. zu verändern. Weitere Informationen darüber wie die Achsen dann stabilisiert werden, kann Ihnen jeder gute Lehrer mit auf den Weg geben.

Sollte dies nicht der Fall sein, ist es heutzutage wirklich einfach, sich selbst zu informieren und fortzubilden. Oben genannte Organisation, **tamed**, bietet über Workshops oder Ausbildungsprogramme hervorragende Möglichkeiten, sich eingehend mit der Materie Tanzmedizin zu beschäftigen. Auch gibt es schon jetzt eine stets steigende Anzahl Lehrer, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen und das Erlernte in ihre Kurse einbringen.

Allerdings muss ich dennoch darauf aufmerksam machen, dass ein Grundinteresse seitens der Schüler vorhanden sein muss, sich mit dem eigenen Körper beschäftigen zu wollen. Der Lehrer ist kein reiner „Bespaßer“ – auch wenn das Tanzen Spaß macht. Wenn man etwas aus Freude macht, dann nimmt man es ernst! Doch das ist ein anderes Thema...

\* Text: Said el Amir

Fotos S. 19: Monika Löffelholz (oben), Matthias Kotsch (unten rechts)

Abbildungen: Archiv Said el Amir

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

#### Quellen:

\*) „Tanzmedizin – Möglichkeiten und Herausforderungen für die ergo- und physiotherapeutische Behandlung“, erschienen in „praxis ergotherapie“, Jg. 25 (2), April 2012, S. 74/75  
Abbildungen: Said el Amir, Handbuch jomdance-Ausbildung Modul 1  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Profifu%C3%9Fball>  
<http://www.gofeminin.de/sport/vergleich-frauenfussball-maennerfussball-d20643c273424.html>

#### Weiterführende Literatur und Links:

„Tanzmedizin in der Praxis“, Dr. Liane Simmel, [www.tamed.de/shop](http://www.tamed.de/shop), [www.fitfordance.de](http://www.fitfordance.de)  
„Gut zu Fuß ein Leben lang“, Dr. Christian Larsen, Spiraldynamik  
Organisation Tanzmedizin Deutschland e. V.: [www.tamed.de](http://www.tamed.de), [www.facebook.com/tamed.e.v](http://www.facebook.com/tamed.e.v)  
[www.medicos-aufschalke.de](http://www.medicos-aufschalke.de)



Kurse, Workshops,  
Shows und Fortbildung  
mit Jazira Malu

Studio – Shop – Büro

Schöne Aussicht 6, 65527 Niedernhausen  
Tel.: 061 27/705 90 39, Fax: 061 27/705 90 12

Studio Wiesbaden

Donnerstags: Tanzstudio Dance Line,  
Luisenstraße 35, Mobil: 01 60/8 43 40 53

Termine & Programm: [www.malu-tanz.de](http://www.malu-tanz.de)

STUDIO
SHOP
SHOW



Traditioneller u. Zeitgenössischer Orientalischer Tanz  
im Land Brandenburg




05. + 06. Jan. 2013

Das Kult-Seminar von RAKSAN  
Improvisation - „Magie des Augenblicks“

So. 26.01.2013 - WS mit OFRA  
Professionelles Bühnen-Make-up mit Ofra

So. 24.02.2012 - WS mit TARA el NUR  
Befreiung vom Lampenfieber durch Kinesiologie

[www.tanzstudio1001nacht.de](http://www.tanzstudio1001nacht.de)



Der Klassiker

aktualisiert und neu übersetzt

[www.tanzoriental.de](http://www.tanzoriental.de)



[www.tanzoriental.de](http://www.tanzoriental.de)

Sechs-für-fünf-Paket

6 x inserieren –  
nur 5 x zahlen!

