



Prävention statt Rehabilitation – sparen für den Staat? Tanzen hilft!

In meiner letzten Kolumne wies ich ja bereits auf den Sparwahn der Krankenkassen hin und habe Sie aufgefordert, selbst aktiv in die Prävention zu gehen.

Nachdem Sie nun wissen, wie die verschiedenen Fußpositionen im Tanz aussehen und wo sie sich befinden UND wie Sie selbst darauf achten können, dass diese auch bei Ihnen stimmen, möchte ich in dieser Kolumne auf die Beinachsen eingehen.

Ich kann nicht stark genug betonen, wie wichtig die Kenntnisse über die Beinachsen sind. Neben den korrekten Fußstellungen sind sie es, die für die tänzerische Zukunft maßgeblich verantwortlich sind. Es nutzt die beste Fußstellung nichts, wenn die Beinachsen kontraproduktiv genutzt werden. Aus diesem Grund führe ich Sie heute zur Erkenntnis Ihrer eigenen Beinachsen.

Hilfe zur Selbsthilfe als Weg zur Propriozeption und Prävention

Um die eigenen Beinachsen zu erkennen, benötigen Sie:

- einen bodentiefen Spiegel
- klare Kenntnisse über die Fußpositionen (vgl. TANZ Oriental Nr. 112, S. 18-20)
- eine gesunde Selbstkritik und/oder
- eine gute Freundin/Kommilitonin, um den Test gegenseitig durchzuführen.

Um ganz auf Nummer Sicher zu gehen, sollte der folgende Test in zwei unterschiedlichen Fußpositionen stattfinden: Einerseits in der **1. Fußposition auswärts** (hier jedoch im natürlichen, komplett unforcierten Auswärts), und andererseits in der 1. Fußposition in Parallelstellung, die auch **6. Position** genannt wird.



Die Beinachsen und ihre Auswirkungen

Jede Beinachse hat eine Auswirkung auf den gesamten Körper, speziell jedoch auf die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie dummerweise extrem auf die Lendenwirbelsäule und im weiteren Verlauf auf die Brust- und Halswirbelsäule. Rücken- und Kopfschmerzen können also durchaus auch auf Beinachsenfehlstellungen zurückzuführen sein. Es ist ferner kaum verwunderlich, dass bestimmte Bewegungen des Tanzes unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. So leiden

bei X-Beinen nicht nur die Knie, sondern auch die Hüftgelenke und die Lendenwirbelsäule – wie bei den allseits bekannten Rückwärts-Achten. Ganz abgesehen davon, dass eine saubere Ausführung der Bewegung im technischen Sinne nicht oder nur kaum möglich ist. Es lohnt sich daher einmal die eigenen Beinachsen zu begutachten.

X-Beine

Indizien:

- hochgezogener/überzogener Brustkorb
- Hohlkreuz
- einfallende Knie
- Füße, die auf der Innenseite belastet werden
- Senk-/Spreizfüße



O-Beine

Indizien:

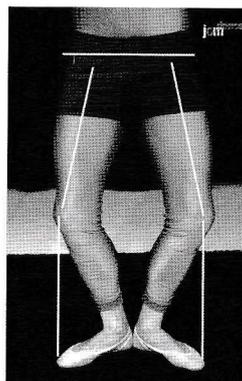
- „eingefallener“ bzw. „hängender“ Oberkörper
- leicht vorgeschobenes Becken
- Knie zeigen auseinander und bilden das „O“
- „Fußballergang“
- Füße, die eher auf der Außenseite belastet werden



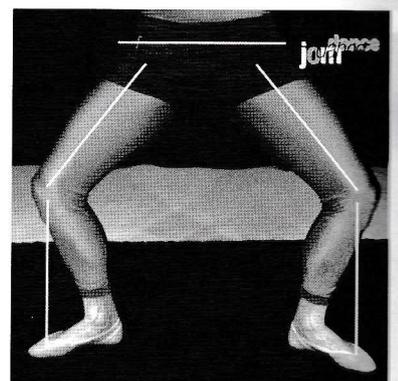
Gerade Beine

Indizien:

- aufrechter, gerader Gang
- optimale Wirbelsäulenaufrichtung
- aufrechtes Becken
- Knie zeigen stets Richtung 2. Fußzehe
- optimale Fußbelastung

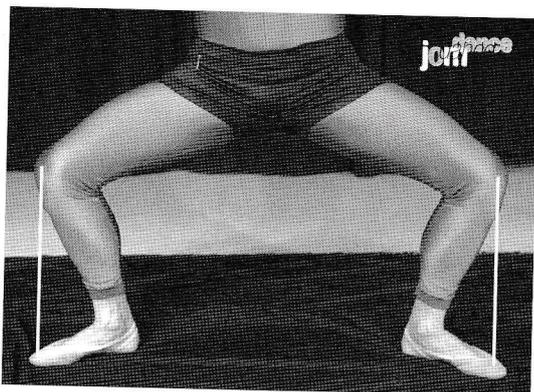
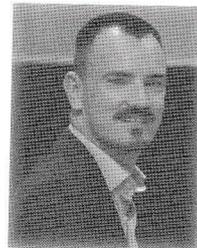


Beinachsen 1. Position



Beinachsen 2. Position auswärts

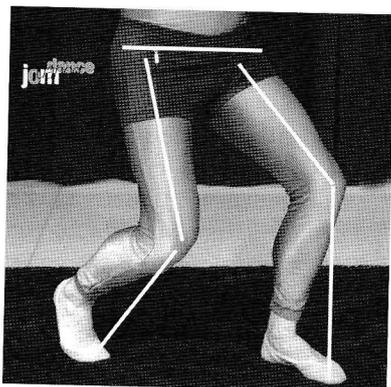
Diese Kolumne soll Diskussionen hervorrufen, zum Nachdenken anregen und schließlich das Bild vom Orientaltanz in Europa von verschiedenen Seiten beleuchten. Ich stehe gerne zur Diskussion bereit, wenn Ihnen danach ist: info@said-el-amir.de



Beinachsen 2. Position



Beinachsen 2. Position parallel



Beinachsen 4. Position parallel

❖ Zur Überprüfung der eigenen Beinachsen:

- Stellen Sie sich in die links gezeigte **6. Fußposition**
- Überprüfen Sie die Haltung/Positionierung der Wirbelsäule
- Überprüfen Sie das Becken auf aufrechte Position

Wenn Sie zu zweit sind:

- Lassen Sie mit beispielsweise einem haushaltsüblichen Besenstil feststellen, ob die Knie über die Füße zeigen.
- Nutzen Sie dazu die in den Bildern gezeigten Linien zur Überprüfung.
- Lassen Sie seitlich schauen, ob das Becken wirklich aufrecht ist und maximal in der natürlichen Kippung steht.

Wenn Sie allein sind:

- Stellen Sie sich vor den Spiegel und nutzen Sie zum Beispiel einen langen Faden an einem Lot, welchen Sie am Hüftgelenk ansetzen.
- Die Knie sollten im Optimalfall weder rechts noch links am Faden vorbeizeigen bzw. mehr Fläche rechts oder links vom Faden haben.
- Überprüfen Sie, ob Ihre Fußbelastung ausgeglichen ist, der üblichen Drei-Punkt-Belastung entsprechend.

Wiederholen Sie den Test in der 1. Fußposition. Achten Sie auch hier auf exakte Ausführung und vor allem auch darauf, ob die Knie stets Richtung zweite Zehe zeigen. Gerade dann, wenn Sie die Beine beugen, also ins Plié gehen, müssen die Knie **IMMER** in Richtung zweite Zehe zeigen!

Zunächst die schlimme Nachricht:

Die wenigsten Menschen haben eine natürlich gerade Beinachse, welche aus gesundheitlicher Sicht nicht nur zum Tanzen ideal ist.

Die gute Nachricht sofort hinterher:

In den wenigsten Fällen ist eine Beinachsenfehlstellung auf genetisches Erbe zurückzuführen. In den meisten Fällen besteht „nur“ eine Muskeldysbalance. Dagegen kann man etwas tun – zum Beispiel **TANZEN!**

Prävention

Gesunde Übungen zur Stärkung der Fuß-, Waden-, Oberschenkel-, Bauch- und Lendenwirbelsäulenmuskulatur. Ein gutes Warm-up zu Beginn und ein sinnvoller Stretch am Schluß des Unterrichts können oft Wunder bewirken. Ich möchte völlig ohne jeglichen empirischen Beweis (aber durch eigene Erfahrungen in den Kursen) behaupten, dass die allermeisten Probleme mit Beinachsen absolut hausgemacht sind und durch wirklich gezieltes Training effektiv und langfristig beseitigt werden können.

Hierzu müssen aber sowohl die Lehrer als auch die Schüler Eigeninitiative ergreifen und den inneren Schweinehund überwinden. Doch das ist ein anderes Thema...

Weiterführende Quellen:

Sehr gute Übungen zur Stärkung der entsprechenden Muskulatur finden Sie in den Büchern „Gut zu Fuß ein Leben lang“ von Dr. Christian Larssen (erschienen bei Goldmann) und „Tanzmedizin in der Praxis“ von Dr. Liane Simmel (erschienen bei Henschel). Sollten Sie zweifeln, so ist ein Besuch bei einem vertrauenswürdigen Physiotherapeuten sinnvoll. Eine Liste von Ärzten und Therapeuten, die speziell mit Tänzern zusammenarbeiten, finden Sie z. B. auf dieser Website: www.tamed.de/netzwerk/aerzte-und-therapeuten

* Text: Said el Amir

Foto S. 25 oben: Monika Löffelholz
Abbildungen: Archiv Said el Amir

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

