

# Zertifikat Tanzmedizin Curriculum Teil II

Auflage 2, 2022

## Inhalt

1. Zielgruppe .....	4
2. Ziele und Zweck der Fortbildung .....	4
3. Curriculum Zertifikat Tanzmedizin Teil II .....	5
3.1 Lernziel 1 – Wissen .....	5
3.2 Lernziel 2 – Verständnis .....	5
3.3 Lernziel 3 – Anwendung .....	5
3.4 Überprüfung des Erlernten .....	5
4. Kapitel 7: Tanzen mit Senior*innen und mixed-abled Klassen .....	7
4.1 Nach Abschluss dieses Seminars .....	7
4.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM .....	7
4.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik .....	8
5. Kapitel 8: Prävention II: Zusatztraining für Tanzende .....	9
5.1 Nach Abschluss dieses Seminars .....	9
5.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM .....	10
5.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik .....	10
6. Kapitel 9: Rehabilitation Teil II .....	11
6.1 Nach Abschluss dieses Seminars .....	11
6.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM .....	11
6.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik .....	12
7. Kapitel 10: Self-Care .....	13
7.1 Nach Abschluss dieses Seminars .....	13
7.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM.....	14
7.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik .....	14
8. Kapitel 11: Grundlagen der Psychologie, Stressmanagement und mentales Training .....	15
8.1 Nach Abschluss dieses Seminars .....	15
8.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM .....	15
8.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik .....	15

9. Optional für Interessierte: Empirisches Arbeiten Teil II .....	17
9.1 Nach Abschluss dieses Seminars .....	17
9.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM .....	17
9.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik .....	18
10. Fazit Fortbildung Zertifikat Tanzmedizin Teil II .....	19

## 1. Zielgruppe

Die Fortbildung Zertifikat Tanzmedizin (ZTM) ist geeignet für Tanzlehrende, tanzpädagogisch Tätige und für trainierend Tätige aller Tanzarten, die sich ein solides Basiswissen im Bereich Tanzmedizin aneignen möchten. Teil II der Fortbildung ZTM richtet sich an Interessierte, die über gar kein oder nur wenig Grundlagenwissen in den Bereichen Rehabilitation und Self-Care, sowie Wissen über eine Trainingsgestaltung für die Zielgruppe mixed-abled und Senior\*innen verfügen und ihr Wissen diesbezüglich auf eine solide Basis stellen möchten.

## 2. Ziele und Zweck der Fortbildung

Ziel der Fortbildung ZTM ist, den Lernenden anwendbares Basiswissen rund um das Thema Tanz aus Sicht der Dance Science (Tanzmedizin) zu vermitteln und sie zu befähigen, dieses Grundlagenwissen eigenständig im Unterricht anzuwenden. Zweck der Fortbildung ZTM ist, die Gesundheit von Tanzenden und Tanzlehrenden durch entsprechendes tanzmedizinisches Wissen zu fördern sowie die Qualität von tanzpädagogischem Unterricht zu verbessern. Durch die Vermittlung von Basiswissen über

- anatomisch-physiologische Gegebenheiten in allen Altersstufen,
- leistungssteigerndes Training,
- altersbedingte Unterschiede im Unterricht in Bezug auf Fitness, Gedächtnis sowie entsprechenden Einschränkungen,
- Ernährungsfragen,
- mögliche psychologische Belastungen von Lernenden und Lehrenden sowie
- grundlegende Informationen über Rehabilitation, Self-Care und Notfallhilfe im Tanzsaal

wird den Teilnehmenden ein ganzheitliches Bild von Tanzlernenden und Tanzlehrenden aufgezeigt. Dieses Bild trägt dazu bei, den eigenen Unterricht/das eigene Tanzen zu reflektieren und die Qualität des Unterrichts/des Tanzens auf gesundheitsfördernde Art zu steigern. Die Fortbildung ZTM ist keine Pädagogikschulung. Der Transfer in die pädagogisch-didaktische Unterrichtsgestaltung ist individuell selbst zu leisten. Die Fortbildung ZTM ist keine Schulung im medizinisch-klinischen Bereich. Die vermittelten Inhalte befähigen nicht zu therapeutischen, medizinischen oder gar ärztlichen Befunden. Im folgenden Curriculum werden die Lernziele des Teil II dargestellt, die Inhalte und Ziele der Kurse angegeben sowie Informationen zur Prüfung von Teil II gegeben.

### 3. Curriculum Zertifikat Tanzmedizin Teil II

Dieses Begleitheft gibt einen Überblick über den zu erwartenden Lehrstoff im Teil II des ZTM. Es dient zur gedanklichen Unterstützung, wie das Thema Tanzmedizin in den eigenen Unterricht oder die eigene Tanzausbildung einfließen kann und bietet konkrete Hilfestellung bei der Vorbereitung auf die Prüfung von Teil II, die zeitgleich die Abschlussprüfung des ZTM darstellt.

Dieser Teil des ZTM baut auf den theoretischen Grundlagen des Teil I auf und stellt eine sehr gute Vorbereitung für den Studiengang Certificate of Advanced Studies in Dance Science: Health & Performance dar.

#### 3.1 Lernziel 1 – Wissen:

Nach der Fortbildung ZTM Teil II können die Lernenden grundlegende tanzmedizinische Faktoren benennen, sie bezeichnen, beschreiben und skizzieren und verfügen über grundlegendes Wissen rund um Motivation, Stressmanagement, Self-Care, Rehabilitation, sowie über Trainingsgestaltung für die Zielgruppe mixed abled und Senior\*innen. Sie sind in der Lage, eigenständig recherchiertes Wissen kritisch zu hinterfragen.

#### 3.2 Lernziel 2 – Verständnis:

Nach der Fortbildung ZTM Teil II haben die Lernenden ein grundlegendes Verständnis für Rehabilitation, Motivation, Stressmanagement, leistungssteigerndes Training und Self-Care sowie Trainingsgestaltung für unterschiedliche Zielgruppen. Sie können die Basisthemen erklären, erläutern, Schlüsse ziehen und bei Auftreten von Problemen diese identifizieren und zusammenfassen. Sie sind in der Lage, recherchiertes Wissen zu verstehen, zu deuten und für ihre Belange zu übertragen.

#### 3.3 Lernziel 3 – Anwendung:

Nach der Fortbildung ZTM Teil II können die Lernenden das erlernte Grundlagenwissen eigenständig anwenden, damit planen, damit den Unterricht gestalten, konfigurieren und entsprechend durchführen. Sie sind in der Lage, recherchiertes und angewandtes Wissen aus fremden Quellen zu zitieren, zu referenzieren, kritisch zu beurteilen und im Gesamtkontext der Tanzmedizin einzuordnen.

#### 3.4 Überprüfung des Erlernten:

Lernende können durch Quizfragen, die zu den jeweiligen Kursen zur Verfügung gestellt werden, ihr Wissen überprüfen. Somit kann das erlernte Wissen gefestigt und vertieft werden.

Am Ende von Teil II findet eine wissensorientierte Prüfung in schriftlicher Form statt, bei der das theoretisch erlernte Wissen von Teil I und Teil II reproduziert und in einen Gesamtkontext gebracht werden soll.

Anhand einer Hausarbeit bearbeiten die Lernenden eine sich aus den Themenfeldern des Teil I und Teil II ergebende, selbst identifizierte Fragestellung, recherchieren zum Thema passende Ressourcen (Quellen) und stellen die gefundenen Ergebnisse reflektiert und bezogen auf ihre tanzschaffende Tätigkeit in einer schriftlichen Ausarbeitung dar.

#### 4. Kapitel 7 – Tanzen mit Senior\*innen und mixed- abled Klassen

Dieses Seminar vermittelt Basiswissen über altersbedingte Krankheitsbilder, die für Tanzende relevant werden können. Dabei wird darauf Wert gelegt, dass die Teilnehmenden nicht nur die Fachbegriffe erlernen, sondern auch verstehen, warum das in diesem Seminar erlernte tanzmedizinische Wissen relevant für mögliche Rehabilitationsansätze ist. Der Zusammenhang von altersbedingten Erkrankungen, neurologischen Einschränkungen und sich daraus ergebende tänzerische Möglichkeiten und Qualitäten wird erläutert, um den Teilnehmenden zu ermöglichen, das erlernte Wissen selbstständig weiter zu erarbeiten, weitere tänzerische Relevanz zu ermitteln und letztlich das Wissen auch über diese Zielgruppe hinaus anwenden zu können. Anhand konkreter praktischer Beispiele wird dargestellt, wie mit demenziell und/oder an Parkinson Erkrankten Tanzunterricht möglich ist. Basiskenntnisse aus den in Teil I gelehrt Inhalten aus Kapitel 1, 2, 3 und 6 werden vorausgesetzt.

##### 4.1 Nach Abschluss dieses Seminars...

- verfügen die Lernenden über Grundkenntnisse der Auswirkungen eines Neurotransmitter-Ungleichgewichts in Hinblick auf altersbedingte Krankheiten (wie z. B. demenzielle Veränderungen oder Parkinson) und deren Auswirkung auf den Tanzunterricht mit Senior\*innen.
- verstehen Lernende wie sich neurologische Veränderungen auf den Bewegungsapparat von Senior\*innen auswirken können und wie ihnen aus tanzmedizinischer Sicht (im Unterricht) begegnet werden kann.
- sind die Lernenden in der Lage, das erlernte Wissen mit tanzmedizinischen Aspekten zu verknüpfen und das Wissen insbesondere zur Rehabilitation (z. B. Umgang mit Demenz und Parkinson im Unterricht) in den tänzerischen Alltag übertragen zu können.
- kennen die Lernenden konkrete Übungen für den täglichen Unterricht von Senior\*innen mit speziellen Bedarfen.
- wissen die Lernenden um die positiven Effekte des mixed- abled Trainings und kennen Praxisbeispiele aus dieser Tanzsparte.

##### 4.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM

Durch die Vorkenntnisse der gelehrt Inhalte aus den Kapiteln 1, 2, 3 und 6 aus Teil I wird durch dieses Seminar ein anwendungsbezogenes Wissen zu der Zielgruppe mixed- abled und Senioren\*innentanz vermittelt. Dieses Seminar befähigt die Lernenden zu weiterführenden Gedanken bezüglich der tanzmedizinischen Aspekte der folgenden Seminare, insbesondere auch für das Seminar Rehabilitation. Parallelen werden außerdem zu Kapitel 3 aus Teil I (Kreativer Kindertanz) gezogen.

#### 4.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik:

- Hoffmann, S., Oschütz, H. & Schaller, H. J. (1999). Zur gesundheitlichen Bedeutung des Tanzens im Alter [Health related value of dancing in the elderly]. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 32 (3), 207–212. <https://doi.org/10.1007/s003910050106>
- Müller, P., Rehfeld, K., Lüders, A., Schmicker, M., Hökelmann, A., Kaufman, J. & Müller, N. G. (2016). Effekte eines Tanz- und eines Gesundheitssporttrainings auf die graue Hirnsubstanz gesunder Senioren. *Sportwissenschaft*, 46(3), 213–222. <https://doi.org/10.1007/s12662-016-0411-6>
- Müller, P., Schmicker, M. & Müller, N. G. (2017). Präventionsstrategien gegen Demenz [Preventive strategies for dementia]. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 50 (Suppl 2), 89–95. <https://doi.org/10.1007/s00391-017-1202-x>
- Müller, P., Stiebler, M., Braun-Dullaeus, R., Hökelmann, A. & Müller, N. G. (2021). Bewegung gegen Vergesslichkeit: Besonders Tanzen beugt Demenz vor [Drug treatment of Alzheimer's dementia: Status quo and perspectives]. *Geriatric-Report*, 16(4), 18–20. <https://doi.org/10.1007/s00108-019-0625-4>
- Thomsen, M. J., Liston, M., Christensen, M. G., Vestergaard, P. & Hirata, R. P. (2022). Dancing Against falls in Community-dwelling older adults (DANCE): a study protocol of a stratified, block-randomised trial. *Injury prevention: journal of the International Society for Child and Adolescent Injury Prevention*, 28 (1), 93-101. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2021-044224>



## 5. Kapitel 8 – Prävention II: Zusatztraining für Tanzende

Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmenden die Wichtigkeit gezielter Beinachsentrainings, zeigt Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur auf und erklärt den Begriff der Propriozeption sowie deren Vorteile, Risiken und Einsatzmöglichkeiten. Teilnehmende werden vertraut gemacht mit Begriffen des Übertrainings. Sie erfahren, wie ein Übertraining erkannt werden kann, welche Risikofaktoren dafür verantwortlich sein können und lernen Methoden zur Verhinderung eines Übertrainings kennen. Aufbauend auf Kapitel 2 „Prävention I – Warm-up & Warm-down“ werden Effekte eines Ausdauertrainings im präventiven und leistungssteigernden Sinn vermittelt. Teilnehmende lernen Tests zur Messung von Ausdauerfähigkeit und individueller Belastungsintensität kennen. Die Möglichkeit, beides zu messen und zu bestimmen, wird ebenfalls in diesem Seminar erörtert. Basiskenntnisse aus den in Teil I gelehrteten Inhalten aus Kapitel 1, 2 und 6 werden vorausgesetzt.

### 5.1 Nach Abschluss dieses Seminars...

- wissen die Lernenden um die Wichtigkeit eines gezielten Beinachsentrainings.
- sind die Lernenden in der Lage, Übungen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur zu benennen (z. B. 11+).
- sind die Lernenden befähigt, den Einsatz eines gezielten Trainings der Tiefenmuskulatur zu reflektieren.
- kennen die Lernenden den Begriff der Propriozeption und können Vorteile und Risiken, sowie Einsatzmöglichkeiten benennen.
- können die Lernenden die Begriffe des Übertrainings („overtraining syndrome, overreaching“) beschreiben, können diese erkennen und nennen Methoden zur Verhinderung (z.B. Periodisierung, Pausen einplanen), beziehungsweise können die Risikofaktoren dafür (z.B. fehlende Regenerationsphasen) angeben.
- können die Lernenden die Effekte eines gezielten Ausdauertrainings in Bezug auf Prävention und Leistungssteigerung beschreiben.
- können die Lernenden mindestens einen spezifischen Test (z. B. DAFT) zur Messung der Ausdauerfähigkeit von Tanzenden benennen.
- können die Lernenden selbstständig die objektive (z. B. Herzrate) Belastungsintensität, sowie die subjektive Belastungsintensität (z. B. RPE-Skala) messen und bestimmen.
- kennen die Lernenden den Einfluss des Mindsets und des mentalen Trainings im Bereich des leistungssteigernden Trainings.

## 5.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM

Das Seminar baut auf den in Kapitel 1, Kapitel 2 und Kapitel 6 vermittelten tanzmedizinischen Gesichtspunkten auf und erweitert sie um Aspekte möglicher Zusatztrainings für Tanzende.

Die in diesem Seminar vermittelten Inhalte befähigen die Lernenden zu einem bewussten Umgang mit Herausforderungen im Zusammenhang mit Zusatztrainings zur Leistungssteigerung. Die vermittelten Kenntnisse helfen den Lernenden, Übertraining zu erkennen und zu vermeiden.

Dies spielt aus tanzmedizinischer Sichtweise eine wichtige Rolle zur Prävention von Verletzungen sowie zur gesunden Leistungssteigerung.

## 5.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik:

- Dance aerobic fitness test:  
<https://www.trinitylaban.ac.uk/study/dance/dance-science/dance-specific-fitness-tests/>
- Kreher, J. B.; Schwartz, J. B. (2012). *Overtraining Syndrome: A Practical Guide*. In: SPORTS HEALTH vol. 4 • no. 2 <https://doi.org/10.1177/1941738111434406>
- Weineck, J. (2019). *Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. 17. neu überarbeitete Auflage. Spitta GmbH
- Lewindon, D., & Joyce, D. (2016). *Athletiktraining für sportliche Höchstleistung*. Riva Verlag

## 6. Kapitel 9 – Rehabilitation Teil II

Im ersten Teil des Seminars, der in Teil I des ZTM stattfindet, haben die Lernenden Maßnahmen von Erster Hilfe und Notfällen im Tanzsaal kennengelernt. Akute tanzspezifische Verletzungen wurden vorgestellt und es wurde ein grundlegendes Vorgehen bei Auftreten einer Verletzung besprochen.

Darauf aufbauend befassen sich die Lernenden im zweiten Teil des Seminars, in Teil II des ZTMs, mit Grundlagen der tänzerspezifischen Rehabilitation. Vermittelt werden Kenntnisse zum Versicherungssystem, den jeweilig zuständigen Institutionen und den Risikofaktoren zur Entstehung von Verletzungen im Tanz. Basiskenntnisse aus den in Teil I gelehrt Inhalten aus Kapitel 1, 2, 3, 4, 5 und 6 werden vorausgesetzt.

### 6.1 Nach Abschluss dieses Seminars ...

- sind die Lernenden in der Lage, Risiken für Verletzungen (z. B. extrinsisch/intrinsische Risiken) aufzuzählen und lernen diese situationsbezogen zu berücksichtigen (z. B. Reduktion der Verletzungsrisiken backstage).
- unterscheiden die Lernenden anhand der vermittelten Kriterien zwischen Arbeitsunfall, Wegeunfall und Unfall außerhalb der arbeitsrechtlich geltenden Vorgaben.
- unterscheiden die Lernenden zwischen berufsgenossenschaftlichen Heilverfahren und Rehabilitation der Rentenversicherung mit den entsprechenden Vor- und Nachteilen der beiden Heilverfahren
- können sich die Lernenden mit dem Versicherungswesen in Deutschland auseinandersetzen und kennen die verschiedenen Zuständigkeiten von Berufsgenossenschaft, Krankenkasse (insbesondere Künstlersozialkasse) und Rentenversicherung.
- kennen die Lernenden häufige Ursachen (z. B. Technikprobleme) von chronischen Erkrankungen (z. B. chronischer unterer Rückenschmerz) bei Tanzenden und kennen das ta.med-Netzwerk zur Sicherstellung einer tänzerspezifischen Versorgung.

### 6.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM

Durch das vermittelte Wissen bezüglich der Versicherungslandschaft in Deutschland, sowie der Grundkenntnisse bezüglich der spezifischen Rehabilitationsanforderungen sind die Lernenden in der Lage, gezielt die ihnen zustehenden Rehabilitationsmaßnahmen einzufordern.

Dies spielt aus tanzmedizinischer Sichtweise eine wichtige Rolle zur Prävention von Verletzungen sowie vor allem zur Rehabilitation nach Verletzung und bezüglich eines „Return to Dance“.

### 6.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik:

- Daniels, K. (2014). Technique Class Participation for Injured Dancers. *International Association for Dance Medicine & Science*. <https://iadms.org/media/5787/iadms-resource-paper-technique-class-participation-for-injured-dancers.pdf>
- Grzywatz, M. (2020). *Ernährungsstrategien im Rahmen der Rehabilitation von Leistungssportlern* [Bachelorarbeit]. Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg, Hamburg. <https://reposit.haw-hamburg.de/handle/20.500.12738/12423>
- Reuter, S. (2020). *Angewandte Sportphysiotherapie - Untere Extremität: Evidenz für Befund und Behandlung*. Springer
- Wanke, E. M., Wanke, A., Uibel, S., Quarcoo, D. & Groneberg, D. A. (2011). Arbeitsunfall im professionellen Bühnentanz. *Trauma und Berufskrankheit*, 13(2), 131–139. <https://doi.org/10.1007/s10039-010-1694-8>

## 7. Kapitel 10 – Self-Care

Self-Care ermöglicht einen achtsamen Umgang mit eigenen Ressourcen und einen wertschätzenden Umgang mit sich und anderen. Das Seminar beleuchtet die Themen der vergangenen und kommenden Seminare aus dem Blickwinkel der Self-Care. Übungen aus der Praxis ergänzen dieses Seminar. Basiskenntnisse aus den in Teil I gelehrt Inhalten aus Kapitel 1, 2, 3, 4, 5 und 6 und Teil II Kapitel 7 und 8 werden vorausgesetzt.

### 7.1 Nach Abschluss des Seminars ...

- können die Teilnehmer\*innen den Begriff „Self-Care“ erklären und wissen um die Effekte von Self-Care (z.B. beschleunigte Regeneration).
- können die Teilnehmer\*innen die Themen der zuvor stattgefunden Seminare aus dem Blickwinkel der Self-Care bewerten und analysieren.
- wissen die Teilnehmer\*innen um die neurobiologischen Zusammenhänge (z.B. vegetatives Nervensystem) und kennen Möglichkeiten zur Regulation.
- können die Teilnehmer\*innen den Begriff der Resilienz erklären und Faktoren zur Stärkung der Resilienz benennen.
- kennen die Teilnehmer\*innen Entspannungsübungen (z.B. Muskelentspannung n. Jakobsen) und können diese anwenden.

### 7.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM

Durch die hier erlernten Inhalte sind die Teilnehmer\*innen in der Lage „stressende“ Situationen zu erkennen und „entstressende“ Maßnahmen anzuwenden. Dadurch werden die individuelle Stressregulation und die Selbstwahrnehmung geschult. Dies spielt aus tanzmedizinischer Sichtweise eine wichtige Rolle zur Prävention von Verletzungen sowie zur erfolgreichen Leistungssteigerung. Das Seminar verbindet das Wissen der gesamten Fortbildung und beleuchtet dies nochmals unter dem Aspekt der Self-Care.

### 7.3 Optionale Literatur zum Vertiefen:

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice Hall.
- Lombardo, E. (2014). *Better than perfect: 7 strategies to crush your inner critic and create a life you love*. Seal Press.
- Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential* (Revised edition). Robinson.
- Zinn-Kabat, J.(2019). *Im Alltag Ruhe finden*.Knaur

## 8. Kapitel 11 – Grundlagen der Psychologie, Stressmanagement und mentales Training

Dieses Seminar vermittelt ein Grundlagenverständnis für psychologische Prozesse und deren Auswirkungen auf das Leistungsvermögen von Tanzenden.

Des Weiteren werden die Teilnehmenden in psychologische Modelle der Stress- und Emotionsentstehung eingeführt, Erklärungsansätze und Copingstrategien erläutert sowie deren Umsetzung im tänzerischen Umfeld.

Die Möglichkeiten des mentalen Trainings nach Eberspächer werden erläutert und in kleinen Übungen umgesetzt.

Den Teilnehmenden wird ermöglicht, sich mit der Umsetzung der vermittelnden Inhalte im tänzerischen Setting auseinanderzusetzen.

### 8.1 Nach Abschluss dieses Seminars...

- kennen die Lernenden die Definition des Begriffes Psychologie sowie die unterschiedlichen Felder der allgemeinen und spezifischen Psychologie.
- kennen die Lernenden den Begriff Stress und wissen, was neurobiologisch bei Stress im Körper passiert und wie sich das Stresslevel auf das Lernverhalten auswirkt (z. B. Yerkes-Dodson-Gesetz).
- können die Lernenden den Begriff Coping definieren und unterschiedliche Copingstrategien in ihrer Wirksamkeit bestimmen.
- können die Lernenden das Modell des mentalen Trainings nach Eberspächer erklären und im tänzerischen Bereich umsetzen.
- sind die Lernenden in der Lage, mittels einfacher Übungen von mentalen Strategien, Hilfestellung bei Lampenfieber und Angst zu geben.

### 8.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM

Durch Anwendung des hier Gelernten sind die Lernenden in der Lage, psychologische Prozesse bei Stress zu verstehen und wirksam zu bewältigen.

Aus tanzmedizinischer Sicht liefert das hier vermittelte Wissen eine fundierte Basis zu einem wertschätzenden, individuellen Training in einer lernfördernden, stressreduzierten Atmosphäre. Dies steigert die Leistung, kann hilfreich bei Verletzungen sein und spielt eine große Rolle bei der Verletzungsprävention.

### 8.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik:

- Bak, P. M. (Hrsg.). (2019). *Lehrbuch. Lernen, Motivation und Emotion: Allgemeine Psychologie II - das Wichtigste, prägnant und anwendungsorientiert*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59691-3>

- Brand, R. & Schweizer, G. (2019). *Sportpsychologie: Verständnisgrundlagen für mehr Durchblick im Fach* (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59082-9>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1993). *Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik: The theory of self-determination of motivation and its relevance to pedagogics*. Beltz.
- Eberspächer, Hans (2004) *Gut sein, wenn es drauf ankommt*. Carl Hanser Verlag: München.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (Hrsg.). (2018). *Springer-Lehrbuch. Motivation und Handeln* (5. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53927-9>
- Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 4. Korrigierte Auflage. Springer: Berlin.
- Meyer, Jan & Herrmann, Hans-Dieter (2015). *Mentales Training. Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft*. 3. Auflage. Springer Verlag: Heidelberg.
- Mittag, G. (2017). *The Motivation(al) Guide For Trainer and Dance Teacher*. jomdance-academy. [https://www.academia.edu/35477935/Said-el-Amir\\_Motivation\\_2017.pdf](https://www.academia.edu/35477935/Said-el-Amir_Motivation_2017.pdf)
- Petermann, F. & Wirtz, M. A. (2022, 28. März). *Psychologische Diagnostik: Grundlegende Merkmale und Diagnostischer Prozess*. Dorsch - Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/gebiet/psychologische-diagnostik>
- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2011). Basic Psychological Need Satisfaction, Stress-Related Appraisals, and Dancers' Cortisol and Anxiety Responses. *Journal of sport & exercise psychology*, 33, 826–846.
- Quested, E. & Duda, J. L. (2011). Perceived Autonomy support, Motivation Regulations and the Self-Evaluative Tendencies of Student Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 3–14.



## 9. Optional für Interessierte: Empirisches Arbeiten Teil II

Das Begleitbuch „Empirisches Arbeiten Teil II“, die „Prüfungsrelevanten Unterlagen“, sowie die Quizfragen zu jedem Seminar sollen die Lernenden beim Erlernen ersten wissenschaftlichen Arbeitens unterstützen. Das Ziel dieses erweiterten Grundlagen-Theorie-Seminars ist, den Lernenden aufbauend auf dem Wissen aus Teil I dieses Seminars eine Möglichkeit an die Hand zu geben, ihr erlerntes Wissen bei Bedarf stets auf wissenschaftlicher Basis belegen und im Gesamtkontext schriftlich darstellen zu können.

Das Seminar erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit in Bezug auf wissenschaftliches Arbeiten. Dennoch vermittelt es die Grundlagen, um seriöses Arbeiten und damit Professionalität im eigenen Beruf zu demonstrieren.

### 9.1 Nach Abschluss dieses Theorie-Seminars ...

- können die Lernenden wissenschaftliches Referenzieren (Nennen der Quellen) beschreiben.
- wissen die Lernenden, wie sie evidenzbasiertes Wissen recherchieren können.
- sind die Lernenden in der Lage, fremdes Gedankengut in Artikeln, Büchern oder anderen Publikationen erkennen zu können.
- sind die Lernenden in der Lage, erstes eigenes Referenzieren mit entsprechenden Hilfsmitteln umzusetzen.
- sind die Lernenden in der Lage, ein Quellen- bzw. Literaturverzeichnis zu erstellen und zu gestalten.
- ist es den Lernenden möglich, kritisch fremdes Gedankengut zu verwenden.
- sind die Lernenden in der Lage Eigenverantwortlichkeit für ihr genutztes Wissen zu übernehmen und sich dabei in Reflexivität zu üben.

### 9.2 Rolle des Seminars im Gesamtkontext des ZTM

Das Zertifikat Tanzmedizin steht für seriöse, fundierte Wissensvermittlung. Wichtig ist hierbei auch, wie mit fremden Gedankengut umgegangen wird. Durch die Anwendung basis-wissenschaftlichen Arbeitens ist es den Lernenden möglich, ihren professionellen Anspruch an den eigenen Berufsstand zu demonstrieren und das im ZTM erlernte Wissen gegenüber Andersdenkenden nicht nur zu argumentieren, sondern auch wissenschaftlich belegen zu können.

Dennoch sei zunächst klargestellt, dass diese Fortbildung keinen Anspruch an eine universitäre wissenschaftliche Arbeitsweise hat. Durch die Vermittlung von Basiswissen zum Thema „wissenschaftliches (empirisches) Arbeiten“ werden Lernende an das Thema sanft herangeführt.

Ziel ist daher, den Lernenden einen Einblick in wissenschaftliches Arbeiten zu vermitteln und eine Basis zu legen, auf der späteres, tiefergehendes wissenschaftliches Arbeiten möglich gemacht wird.

Zur Umsetzung des basis-wissenschaftlichen Arbeitens in der Abschlussprüfung von Teil II genügen die zur Verfügung gestellten Video-Tutorials zum Thema „Erstellen einer Hausarbeit“ und das im Begleitheft „Empirisches Arbeiten Teil II“ vermittelte Wissen vollumfänglich dem Anspruch dieser Prüfung.

### 9.3 Optionale Literatur zum Vertiefen der Thematik

- Harders, L.. (03.09.2019). Wie finde ich Quellen für meine Hausarbeit, meine Abschlussarbeit, mein Forschungsprojekt Quellenkunde 1.  
<https://belonging.hypotheses.org/641>
- Team Thesius. (20.02.2018). Die erste Hausarbeit schreiben – eine Anleitung.  
<https://thesius.de/blog/articles/erste-hausarbeit-schreiben-anleitung>
- Team Thesius. (05.08.2017) Die Gestaltung deiner Hausarbeit  
<https://www.thesius.de/blog/articles/gestaltung-hausarbeit>
- Witzenberger, K. (2016). Hausarbeiten schreiben. Universität Bamberg.  
[https://fis.uni-bamberg.de/bitstream/uniba/40407/1/Zitieren\\_A3a.pdf](https://fis.uni-bamberg.de/bitstream/uniba/40407/1/Zitieren_A3a.pdf)
- Witzenberger, K. (2016). Zitieren und Paraphrasieren. Universität Bamberg.  
[https://fis.uni-bamberg.de/bitstream/uniba/40407/1/Zitieren\\_A3a.pdf](https://fis.uni-bamberg.de/bitstream/uniba/40407/1/Zitieren_A3a.pdf)

## 10. Fazit Fortbildung Zertifikat Tanzmedizin Teil II

Durch das in diesem Teil vermittelte Wissen um altersbedingte Veränderungen kann die Qualität von Bewegungen verbessert werden. Des Weiteren kann die Umsetzung des Wissens im Sinne einer (tanz)gesundheitsfördernden Leistungssteigerung unter Gesichtspunkten der stressregulierenden Prävention auch rehabilitativ im Unterricht angewandt werden.

Lernende werden mit Abschluss des Teil II der Fortbildung Zertifikat Tanzmedizin Wissen aus Teil I mit dem neu erworbenen Wissen aus Teil II kombinieren können. Sie werden daher in der Lage sein...

- die anatomischen Fachbegriffe bezüglich anatomischer Bewegungsrichtungen (wie z. B. Flexion/Extension, etc.), Körperebenen (wie z. B. Frontalebene, etc.) und Lagebezeichnungen (wie z. B. lateral/medial, etc.) anzugeben, zu definieren und anzuwenden, sowie das zuvor genannte Wissen auf unterschiedliche Altersgruppen anwenden zu können.
- die Grundkenntnisse der verschiedenen Gewebearten (wie z. B. Binde- und Stützgewebe, Muskulatur, etc.) im Körper sowie deren physiologisches Zusammenspiel (z. B. Gelenkaufbau) benennen, formulieren und nutzen zu können, sowie das zuvor genannte Wissen auf unterschiedliche Altersgruppen anwenden zu können.
- aufbauend auf den Basiskenntnissen über den Aufbau der Extremitäten (z. B. Bein), der Wirbelsäule und des Muskelkorsetts Bewegungsvermittlung aus tanzmedizinischer Sicht zu beschreiben, darzustellen und zu gestalten.
- das erlernte anatomische Wissen mit tanzmedizinischen Aspekten zu verknüpfen, die insbesondere zur Verletzungsprävention wichtig sind (z. B. neutrale Beckenstellung, Turn-out-Positionen) und diese Verknüpfung beschreiben, definieren und bei Bedarf herausfinden können.
- konkrete Übungen zur Entlastung oder Stärkung des Rumpfes oder wichtiger „Tänzer Muskeln“, wie z. B. des M. iliopsoas oder der tiefen Außenrotatoren des Hüftgelenkes auszuführen, zu demonstrieren und zu erstellen.
- konkrete Übungen in Bezug auf altersgerechte Bewegungsvermittlung aus tanzmedizinischer Sicht zu demonstrieren und zu erstellen.
- die wichtigsten Inhalte, die ein geeignetes Warm-up & Warm-down je Altersgruppe präventiv beinhalten sollte, für ihren Unterricht zu benennen, zu präsentieren und zu erarbeiten.
- die präventiven Aspekte von aus tanzmedizinischer Sicht strukturiertem Warm-up & Warm-down zu verstehen und sowohl Warm-up als auch Warm-down für ihren Tanzunterricht skizzieren, definieren und erstellen zu können.
- Fitness altersgerecht erklären, herausfinden und erarbeiten zu können.
- motivationale, stressregulierende, psychologische Grundkenntnisse im eigenen Unterricht anzuwenden.

- ernährungsbewusstes Verhalten vorzuleben und zu vermitteln, sowie Lernende auf ein adäquates Trinkverhalten hinzuweisen.
- ihr erworbenes Wissen zu Self-Care selbstreflexiv zu betrachten und eigenverantwortlich anzuwenden.
- Lernende für das Thema Self-Care zu sensibilisieren.
- Lernende bei Unfällen im Unterricht erstzuversorgen.
- Lernende nach Verletzungen rehabilitativ auf den Wiedereinstieg in den Unterricht vorzubereiten.
- Informationen zu Rehabilitationsmöglichkeiten an Lernende weiterzugeben.
- das erlernte Wissen aus allen Seminaren in Zusammenhang setzen, die Relevanz für den eigenen tänzerischen Alltag herstellen zu können und den eigenen Unterricht auf Basis des Gelernten entsprechend konfigurieren zu können.
- Wissen aus fremden Quellen zu erkennen, zu analysieren, zu interpretieren und zu verwenden.