

ta.med,
Tanzmedizin Österreich
Waldmüllergasse 9/1/9
A - 1200 Wien
T +43 (0)676 4960 417
E oesterreich@tanzmedizin.com
www.tamed.eu
ZVR 874315673

Bankverbindung Spenden-
konto
Tanzmedizin Österreich (ta.med)
Easybank
IBAN: AT49 1420 0200 1096
6168
BIC: EASYATW1
Finanzamtsnummer
12 618/9935

Überlegungen & Wissenswertes für Tanzschaffende in der aktuellen Trainingszeit

Autorinnen: Judith-Elisa Kaufmann, Anita Kidritsch

4.5.2020

Inhalt

Umgang mit Restriktionen und Lockerungen in der Corona-Pandemie	2
Heimtraining für Tänzer*innen	3
Wie, Was, Wieso & Wann? – Hilfestellung zur Trainingsplanung	3
Verhalten bei Unfällen von Tänzer*innen im Heimtraining	4
Die Zeit der Corona-Pandemie sinnvoll nutzen	6
Überlastungen ausheilen lassen und neue verhindern	6
Screening & individualisierte Trainingsplanung	6
Information Screening.....	7
Praktische Umsetzung Screening	7
Wissen um Tanzwissenschaft und Tanzmedizin eröffnet neue Wege	7
Infoblätter.....	8
Resource Papers – IADMS	8
Bücher	8

Umgang mit Restriktionen und Lockerungen in der Corona-Pandemie

Dieses Papier vermittelt Ihnen Information und Wissenswertes zu den Themen Heimtraining bei Tänzer*innen, Screening und Trainingsplanung für den Moment des Exits sowie weiterführende Literaturtipps.

Training zu Hause ist für Tänzer*innen und Lehrende/Trainer*innen ein neues und teilweise beängstigendes Terrain. Auch hierzu erreichen uns ungezählte Anfragen mit der Bitte um Hilfestellung, die wir in diesem Dokument gerne ansprechen möchten.

Ergänzend dazu finden Sie Informationen zum Thema „Unfälle im Heimtraining“ inklusive einer Stellungnahme des österreichischen Unfallversicherungsträgers.

Auf Ihre vielen Anfragen bezüglich des Umgangs mit zukünftigen behördlichen Reglements und Lockerungen können wir derzeit nur die Empfehlung aussprechen, auf weitere Weisungen der Regierung zu warten.

Die folgenden Punkte sind ein Empfehlungspaket, das ta.med in beratender Funktion allen Tanzschaffenden ans Herz legen kann, ohne den Anordnungen von Regierungen und Verantwortungsträgern aus Politik und Medizin vorzugreifen.

Bleiben Sie gesund!

Judith-Elisa Kaufmann & Anita Kidritsch
Vorstand

Heimtraining für Tänzer*innen

Wie, Was, Wieso & Wann? – Hilfestellung zur Trainingsplanung

Zahlreiche Anfragen erreichten uns von Tänzer*innen, wie sie ihr eigenes Training zuhause so gestalten können, dass die Leistung erhalten bleiben bzw. ohne Übertraining gesteigert werden kann.

Wir verweisen auf die Trainingsempfehlungen, welche die Akademie für Ballett- und Tanzpädagogik & Tanzmedizin, Österreich (www.tanzpaedagogik.eu) herausgegeben hat.

Diese basieren auf tanzwissenschaftlichen Erkenntnissen, weshalb sie sich auch als Anstoß eignen, traditionelle Trainingskonzepte zu hinterfragen und die Zeit während der Corona-Pandemie als Aufbruch in neue Wege der Leistungssteigerung zu nutzen.

Individualisiertes Training ist die beste verletzungspräventive Maßnahme!

Empfehlungen: Heimtraining für Professionelle Tänzer*innen aller Tanzstile

Herausgeber: Akademie für Tanzpädagogik & Tanzmedizin

Link: [Deutsch](#)

Link: [Englisch](#)

Zusätzliche Literatur:

Allen, N., Nevill, A. M., Brooks, J. H., Koutedakis, Y., & Wyon, M. A. (2013). The effect of a comprehensive injury audit program on injury incidence in ballet: a 3-year prospective study. *Clin J Sport Med*;23(5):373–378. doi:10.1097/JSM.0b013e3182887f32

Links:

Kaufmann, J.E. (2014). Der Beckenboden im Tanz - ein wichtiger Partner. ta.med Infoblatt Nr. 11

Keller A. (2018). Plyometrisches Sprungkrafttraining im Tanz. ta.med Infoblatt Nr. 15

Verhalten bei Unfällen von Tänzer*innen im Heimtraining

Tänzer*innen sind aktuell angehalten, im Homeoffice zu trainieren. Wie sieht in dieser Situation der Versicherungsschutz während der COVID 19-Pandemie für angestellte Tänzer*innen in Österreich aus?

Generell ist es wichtig, dass Sie unverzüglich Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen und den Unfall unverzüglich melden.

Wichtig ist, dass Sie den Arzt bzw. die Ärzt*in bei der Erstaufnahme informieren, dass es sich um einen Trainingsunfall in der Dienstzeit handelt, sodass dies im Erstbericht erfasst wird!

Beschreiben Sie dabei das akute Geschehen des Unfalles und weisen Sie im Falle von Heimtraining die konkreten Anweisungen durch den Dienstgeber nach.

Sollten Sie von Ihrem Arbeitgeber bisher keine schriftliche Trainingsanweisung erhalten haben, fordern Sie diesen bitte auf, Ihnen solche zu übermitteln. Arbeitgeber von Tanzschaffenden sollten möglichst präzise anweisen, was und in welchem Umfang zu Hause bzw. in der häuslichen Umgebung trainiert werden soll. Als Beispiel finden Sie auf der vorigen Seite einen Link zu Empfehlungen für Profitänzer*innen.

Dr. Patrizia Melchert, Mitglied von ta.med, Organisation für Tanzmedizin, hat sich um eine Stellungnahme der allgemeinen Unfallversicherungsanstalt AUVA bemüht:

Am 23.4.2020 wurde auf der AUVA-Homepage eine umfassende Information zum Unfallversicherungsschutz im Homeoffice veröffentlicht (Wo und wann besteht der Versicherungsschutz, Nachweis und Beweislast):

Link: [AUVA-Information zum Unfallversicherungsschutz](#)

Im Bereich des § 175 ASVG (Allgemeines Sozialversicherungsgesetz), bringt das 3. COVID-19-Gesetz, BGBl I Nr. 23/2020, Artikel 45, eine von 11.03.-31.12.2020 zeitlich befristete Sonderregelungen für den Versicherungsschutz für Tätigkeiten im Homeoffice.

*„§ 175 Abs. 1a ASVG: Arbeitsunfälle sind auch solche Unfälle, die sich im zeitlichen und ursächlichen Zusammenhang mit der die Versicherung begründenden Beschäftigung am Aufenthaltsort der versicherten Person (Homeoffice) ereignen. Dieser „Aufenthaltsort“ ist geprägt durch seine Zweckausrichtung, nämlich Arbeit im „Home-Office“. Dieser Aufenthaltsort kann, muss aber nicht der ständige Aufenthaltsort sein, es kann auch der Ort sein, an dem Homeoffice **vereinbart** wurde. Ferner kann das auch ein anderer Ort sein, beispielsweise eine Ferienwohnung, ein nicht ständiger Zweitwohnsitz, ja sogar ein Hotelzimmer, das für Homeoffice stundenweise gemietet wird. Dieser andere Aufenthaltsort ist aber durch den besonderen Bezug im Hinblick auf die Zweckausrichtung (Homeoffice) auf Bereiche beschränkt, an denen üblicherweise eine derartige sinnvolle Arbeitsleistung erbracht werden kann.“*

(22.4.2020, Ferdinand Neudecker, Gruppenleiter Leistungsabteilung LS Wien
AUVA)

Das Gesetz beinhaltet auch den Unfallversicherungsschutz derjenigen angestellten Tänzer*innen, die zur Aufrechterhaltung ihrer für den Beruf erforderlichen physischen und mentalen Leistungsfähigkeit im Homeoffice trainieren:

*„Aufgrund der ob genannten Sonderregelung ist somit für eine körperliche Betätigung von angestellten Tänzern im Homeoffice (= am Aufenthaltsort der versicherten Person, wie z.B. im eigenen Tanzsaal zuhause oder im häuslichen Fitnessstudio bzw. außerhalb des Wohnraumes beim Joggen), unter Betrachtung der Zweckausrichtung (Training sowie Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness im Rahmen der Anstellung im Beruf „Tänzer“) der gesetzliche Unfallversicherungsschutz gegeben. Bei Eintritt eines Versicherungsfalles im Homeoffice sind allfällige Nachweise über die unfallbringende Tätigkeit des Versicherten (siehe bereits obige Ausführungen bzw. die von Ihnen genannten **Trainingspläne** oder sonstige **Aufträge/Vorgaben** seitens des Dienstgebers) der gesetzlich vorgeschriebenen Unfallmeldung, die der Dienstgeber zu erstatten hat, beizulegen.“*

(22.4.2020, Ferdinand Neudecker, Gruppenleiter Leistungsabteilung LS Wien
AUVA)

Insbesondere in der Frage des Nachweises ist es wichtig, dass Tänzer*innen Unfälle ihrem Arbeitgeber unverzüglich melden und dass in der Beschreibung der unfallbringenden Tätigkeit die Anweisung des Dienstgebers sowie das akute Unfallgeschehen klar hervorgeht!

„Das Risiko, bei Telearbeit einen Arbeitsunfall zu erleiden, ist als verhältnismäßig gering zu erachten und wird sich erfahrungsgemäß im Wesentlichen auf Stürze beschränken. Die Frage des Versicherungsschutzes bei Telearbeitsplätzen (Homeoffice etc.) hängt immer von den Umständen des Einzelfalles ab. In einem ersten Schritt ist daher zu klären, welche Bedingungen in der Ausgestaltung des

Dienstverhältnisses gelten (z.B. Arbeitsort frei wählbar oder zuhause; verpflichtende Meldung Arbeitsbeginn/Arbeitsende vorab oder im Nachhinein? vorhandene Arbeitszeitaufzeichnungen). Als Generalformel gilt letztlich: Die unfallbringende Tätigkeit muss sich in subjektiver und objektiver Hinsicht als Ausübung der versicherten Tätigkeit erweisen, um Versicherungsschutz zu begründen.

(22.4.2020, Ferdinand Neudecker, Gruppenleiter Leistungsabteilung LS Wien
AUVA)

Die Zeit der Corona-Pandemie sinnvoll nutzen

Überlastungen ausheilen lassen und neue verhindern

Screening & individualisierte Trainingsplanung

Viele Tänzer*innen haben einen Nutzen im Lockdown darin erkannt, alte Überlastungen ausheilen lassen zu können. Wir empfehlen, während und nach der Heilung noch einige Schritte weiter zu gehen und zukünftiges Training sowie neue Saisons gezielt zu planen:

ta.med vermittelt über sein Ärzte- und Therapeut*innenverzeichnis zu kompetenten Ansprechpartnern bei Rückfragen zu Trainingsplanung, Verletzungsprävention und Therapie.

Gesundheitsscreenings ermöglichen es, beispielsweise vor dem Wiedereinstieg in das Gruppentraining, die individuelle Funktionsfähigkeit von Tänzer*innen aufzuschlüsseln und basierend darauf eine gezielte Trainingsplanung aufzubauen.

Screening zählt in der Tanzmedizin zu den wichtigsten leistungssteigernden und verletzungspräventiven Maßnahmen und wird zunehmend wie in der Sportmedizin bereits üblich eingesetzt. Ein bereits gängiges Verfahren vor Einstieg in die Saison ist eine Eignungsprüfung der aeroben Leistungsfähigkeit (Bronner & Rakov, 2014).

Tänzer*innen haben das Recht, derartige Maßnahmen für individuelle Leistungssteigerung und Verletzungsprävention zu ihrem Vorteil vom Arbeitgeber zu erbitten / zu verlangen.

ta.med bietet Tänzer*innen sowie Theatern und Schulen an, Pre-Saison-Screenings gemeinsam zu planen und durchzuführen, um Tänzer*innen sorglose, genussvolle Arbeit zu ermöglichen. Tanztechniktraining aller Stile wird zielgerichtet und individuell planbar.

Wir empfehlen folgende Literatur zum Thema, welche die wissenschaftlichen Hintergründe als auch den praktischen Nutzen von und Umgang mit Screening greifbar macht:

Information Screening

- 1) Link: [IADMS free resource paper on Screening](#)
- 2) Armstrong, R., & Relph, N. (2018). [Screening Tools as a Predictor of Injury in Dance: Systematic Literature Review and Meta-analysis](#). *Sports medicine - open*, 4 (1), 33.

Praktische Umsetzung Screening

- 1) Bronner, S., & Rakov, S. (2014). [An Accelerated Step Test to Assess Dancer Pre-season Aerobic Fitness](#). *Journal of Dance Medicine & Science*, 18(1), 12-21.

Wissen um Tanzwissenschaft und Tanzmedizin eröffnet neue Wege

Gleichzeitig möchte ta.med auch dazu aufrufen, die Zeit des Lockdowns bewusst sinnvoll zu nutzen, um sich intensiver mit Tanzwissenschaft und Tanzmedizin zu beschäftigen.

ta.med, gemeinnütziger Verein für Tanzmedizin, sowie viele seiner Partner, stellen hierzu reichlich Informationen und Material zur Verfügung.

Wir raten Tänzer*innen aller Leistungslevels und Stilrichtungen, sich die Zeit zu nehmen, mehr über Tanzmedizin in Erfahrung zu bringen, um das Verständnis über den eigenen Körper im Tanz, in Leistungsprinzipien, in individueller Leistungssteigerung sowie in gezielter, alltäglicher Verletzungsprävention nahe zu bringen!

Je mehr die Tanzschaffenden zum Thema Tanzmedizin wissen, desto besser wird es uns gemeinsam gelingen, Tänzer*innen und Tanzschaffende gesund zu erhalten und darüber hinaus ihre individuelle Leistung maßgeblich zu steigern – ein Ziel, das wir alle verfolgen!

Deshalb – bitte eintauchen, genießen und weiterempfehlen:

ta.med Infoblätter

Link: [Hier](#) gelangen Sie zum Shop.

Resource Papers – IADMS

Die International Association for Dance Medicine & Science bietet darüber hinaus englischsprachige Informationen an, beispielsweise den Download von Resource-Papers oder eine frei zugängliche Webinarserie zum Thema „Helping Dancers Help Themselves“.

Bücher

Exner-Grave, Elisabeth (2008). Tanzmedizin – Die medizinische Versorgung professioneller Tänzer. Schattauer Verlag.

Kaufmann, Judith-Elisa (2016). Tanzpädagogik & Tanzmedizin – Fachbuch für Lehrende, Trainer, Tänzer, Ärzte, Therapeuten, Eltern, Betreuer. Rediroma Verlag.

Simmel, Liane (2009). Tanzmedizin in der Praxis. Henschel.

Simmel, Liane & Kraft, Eva-Maria (2016). Ernährung für Tänzer. Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps. Henschel.

Wanke, Eileen M. (2011). TanzSportMedizin: Handbuch für Tänzer, Trainer, Therapeuten und Ärzte. Sportverlag Strauß.

Solomon, Ruth, Solomon, John, & Minton, Sandra C. (2005). Preventing Dance Injuries. Human Kinetics.