

Andrea Popp

Frankfurt, D

Training zur Verbesserung von Kraft und Alignment des Turnouts

Ein falsches und kompensiertes Turnout zählt zu den relevanten Gründen für Überlastungsschäden bei Tanzenden und kann zu Problemen in Füßen, Knien, Becken bzw. Hüftgelenk und dem Rücken führen (Coplan 2002; Negus, Hopper, & Biffra 2005; van Merkensteijn & Quin 2015). Ein korrektes Turnout, orientiert an den individuellen körperlichen Voraussetzungen eines Tänzers, benötigt entsprechende Kraft, Flexibilität und neurale Aktivierungsmuster im Becken sowie im Hüftgelenk, in der kompletten Beinachse und auch im Rücken. Die optimalen anatomischen Voraussetzungen sind wichtig, aber mit dem richtigen Verständnis des Turnout bzw. der dafür benötigten Biomechanik sowie muskulärem Training kann ein Tänzer sein vorgegebenes vorhandenes Potential wesentlich besser nutzen (Pata, Welsh, Baily, & Range 2014; Sherman, Mayall, & Tasker, 2014). Eine korrekte Ausführung des

Turnout zu trainieren, schützt vor Verletzungen und ermöglicht ein sicheres Tanztraining. Insbesondere zu trainierende Muskelgruppen für das Turnout sind hierbei: die sechs tiefen Außenrotatoren, Adduktoren, Abduktoren, die Leitmuskeln der Beinachse M. sartorius und M. tibialis anterior für das Alignment der Beinachse sowie die Muskulatur für die Rumpfstabilisation und Beckenaufrichtung (Clippinger, 2005).

In diesem Workshop werden für die oben genannten Muskelgruppen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit verschiedenen Kleingeräten, (Therabänder, Rotationsscheiben u.a.) vorgestellt und praktisch geübt. Zum Schluss bleibt Zeit für einen Austausch über eine mögliche Integration der Übungen in ein Tanztraining.

QUELLENANGABEN:

- Clippinger, K. S. (2005): Biomechanical Consideration in

- Turnout. In: Ruth L. Solomon und Sandra C. Minton (Hg.): Preventing dance injuries. 2nd ed. Champaign, Il.: Human Kinetics, S. 135–150.
- Coplan, J. A. (2002): Ballet dancer's turnout and its relationship to self-reported injury. In: The Journal of orthopaedic and sports physical therapy 32 (11), S. 579–584.
 - Negus, V., Hopper, D., & Briffa, N. K. (2005): Associations Between Turnout and Lower Extremity Injuries in Classical Ballet Dancers. In: J Orthop Sports Phys Ther 35 (5), S. 307–318.
 - Pata, D., Welsh, T., Bailey, J., & Range, V. (2014): Improving turnout in university dancers. In: Journal of dance medicine & science 18 (4), S. 169–177.
 - Sherman, A. J.; Mayall, E.; & Tasker, S. L. (2014): Can a prescribed turnout conditioning program reduce the differential between passive and active turnout in pre-professional dancers? In: Journal of

dance medicine & science 18 (4), S. 159–168.

KURZBIOGRAFIE:

Andrea Popp absolvierte ihre Tanzausbildung in der Werkstatt für Tanz und Bewegung, Karlsruhe, und bei Matt Mattox, Frankreich; Masterstudiengang in Erziehungswissenschaft an der Universität Heidelberg; zertifizierte Pilatetrainerin; Zertifikat Tanzmedizin, Studium an der Universität Bern in Dance Science; Schulleiterin der tanzszene in Frankfurt mit Schwerpunkt in Modern Dance und in Klassischem Ballett; Koordinatorin für das Infoblatt von ta.med zu Themen in der Tanzmedizin.

KONTAKT:

Frau M.A. Andrea Popp
 Tanzpädagogin, Tanzschule
 60486 Frankfurt
 Andrea.Popp@tanzszene.de
 www.tanzszene.de