Modul 4: Trainingslehre für Tänzer*innen: Fokus Plyometrie- und Hypertrophietraining

In diesem praxisorientierten Modul wird ein tieferer Einblick in die Bedeutung von Maximal-, Sprungkraft- und Muskelaufbautraining für Tänzer*innen gegeben. Es knüpft an die Arbeits- und Lebensrealität von Tanzenden an und geht praxisnah auf die spezifischen Anforderungen und Herausforderungen unterschiedlicher Tanzstile ein. Es wird vermittelt, wie präventives Krafttraining und plyometrisches Training effektiv in das Tanztraining integriert werden können, um die Leistung zu steigern und gleichzeitig Verletzungen vorzubeugen. Der Fokus liegt hierbei auf den Grundlagen der spezifischen Krafttrainingsmethoden und deren physiologischen und neuronalen Anpassungsprozessen, die für den Tanz besonders relevant sind. Besondere Aufmerksamkeit gilt der individuellen Anpassung von Trainingsprogrammen an verschiedene Tanzstile, um den spezifischen Bewegungsmustern und Belastungen gerecht zu werden. So werden beispielsweise die Anforderungen an Schnell- und Reaktivkraft im klassischen Ballett mit denen im zeitgenössischen Tanz oder urbanen Tanzstilen verglichen und entsprechende Trainingsstrategien erarbeitet. Zudem wird vermittelt, wie diese Trainingsmethoden direkt in den Alltag der Tanzenden integriert werden können, um die physische Belastung durch tägliche Proben und Auftritte optimal zu ergänzen.

Lernziele:

Nach Absolvierung dieses Kursmoduls sind die Teilnehmer*innen in der Lage:
• die biomechanischen Grundlagen von Sprungkraft und Muskelaufbau im Tanz zu verstehen und anzuwenden
• gezielte Trainingsmethoden zur Steigerung der Sprungkraft und des Muskelaufbaus zu entwickeln und auf die Bedürfnisse von Tänzerinnen verschiedener Tanzstile anzupassen
• die Wirkung und die Vorteile von plyometrischen Übungen und Krafttraining im Kontext spezifischer Tanzrichtungen zu erklären
• auf tanzspezifische Anforderungen und Belastungen in verschiedenen Stilrichtungen zu reagieren und präventive Maßnahmen für die Muskulatur zu implementieren