

Dehnen für Tänzer:innen

Zusammenfassung des Artikels von Brenda Critchfield, MS, «Stretching for Dancers»,
Publiziert unter der Schirmherrschaft der Bildungs- und Medienausschüsse der IADMS, International
Association for Dance Medicine and Science, 2011, www.iadms.org, <https://silo.tips/download/stretching-for-dancers>

Einleitung

Die Beweglichkeit spielt eine entscheidende Rolle für Tänzer:innen, da sie die Grundlage für fließende und ästhetische Bewegungen bildet. In diesem Artikel werden diverse Aspekte des Dehnens und Beweglichkeitstraining für Tänzer:innen beleuchtet, einschließlich der Arten des Dehnens, der Bedeutung von Bewegungsumfang und Flexibilität, der Dehntechniken, geeigneter Zeitpunkte für das Dehnen und individueller Unterschiede.

Bewegungsumfang (Range of Motion, ROM) vs. Flexibilität

Der Bewegungsumfang eines Gelenks wird durch dessen anatomische Struktur und die für das Gelenk erforderlichen Bewegungen bestimmt. Er wird von Faktoren wie Knochenform, Gelenkkapsel, Bänder, Muskeln und dem neurologischen Gewebe beeinflusst.

Im Gegensatz dazu beschreibt Flexibilität die Fähigkeit der Weichteilstrukturen, sich über den vorhandenen Bewegungsumfang hinaus zu dehnen. Hierzu zählen Muskeln, Sehnen und Bindegewebe. Entscheidend ist dabei, dass ein großer Bewegungsumfang nicht unbedingt eine hohe Flexibilität bedeutet und umgekehrt. Ein gezieltes Beweglichkeitsstraining kann den Bewegungsumfang verbessern und somit die tänzerische Performance optimieren.

Die Beweglichkeit wird in zwei Komponenten unterteilt:

- *Dynamische Beweglichkeit*
Einfach ausgedrückt, ist die dynamische Beweglichkeit der verfügbare aktive Bewegungsumfang, d.h. die Fähigkeit des Körpers, das Gelenk durch Muskelkontraktion zu bewegen. Die dynamische Beweglichkeit eines/-r Tänzers:in zeigt sich zum Beispiel in der Höhe eines *Grand battement*.
- *Statische Beweglichkeit*
Die statische Beweglichkeit ist die Gesamtbewegung, die während einer passiven Bewegung erreicht wird - eine äußere Kraft, die eine Bewegung erzeugt, ohne dass der Muskel kontrahiert. Statische Beweglichkeit zeigt sich beispielsweise, wenn ein/-e Tänzer:in das passive Bein mit der Hand weiter nach oben zieht als die maximale Höhe des *Grand battement*.

Obwohl beides wichtige Komponenten der Beweglichkeit sind, ist die statische Beweglichkeit für die Verletzungsvorbeugung von entscheidender Bedeutung. Die statische Flexibilität gibt den Umfang an, um den sich der Muskel dehnen kann, wenn eine äußere Kraft auf ihn einwirkt.

Arten des Dehnens

Es gibt verschiedene Dehntechniken, von denen jede ihre Vor- und Nachteile hat. Tänzer:innen sollten je nach Zielsetzung und individuellen Voraussetzungen die jeweils geeignete Dehntechnik wählen:

- **Ballistisches Dehnen:**
Das ballistische Dehnen beinhaltet wiederholtes Hüpfen oder Schwingen, um eine Dehnkraft zu erzeugen. Ballistisches Dehnen kann die Flexibilität kurzfristig erhöhen, birgt jedoch ein höheres Verletzungsrisiko, da es schwer zu kontrollieren ist. Aus diesem Grund ist diese Methode für Tänzer:innen nicht empfehlenswert.
- **Dynamisches Dehnen:**
Im Gegensatz zum ballistischen Dehnen ist das dynamische Dehnen kontrolliert und aktiv. Es eignet sich als Aufwärmübung vor dem Tanzen, da es die Muskelaktivität fördert und die Körperkerntemperatur erhöht. Durch dynamisches Dehnen kann der Bewegungsumfang schrittweise erweitert werden.
- **Statisches Dehnen:**
Diese Dehnungsmethode umfasst das Halten einer Dehnposition für eine bestimmte Zeit, normalerweise 20 - 30 Sekunden. Statisches Dehnen ist wirksam, um die Muskeln langfristig zu verlängern und die Beweglichkeit zu verbessern. Es sollte jedoch sanft durchgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Langes, statisches Dehnen über mehrere Minuten kann hingegen Bänder und Gelenkkapseln destabilisieren und sollte daher vermieden werden.
- **Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF):**
Diese fortgeschrittene Technik wird häufig von Therapeut:innen und Sportler:innen angewendet, um die Beweglichkeit kurzfristig zu verbessern. Sie beinhaltet das Anspannen und Entspannen des Muskels während der Dehnung. PNF-Dehnen erfordert jedoch Vorsicht, da es ein erhöhtes Verletzungsrisiko birgt und am besten unter Anleitung eines/-r erfahrenen Trainers:in oder Therapeuten:in durchgeführt werden sollte.

Geeignete Zeitpunkte für das Dehnen

Wann man sich dehnen sollte, ist ebenfalls von Bedeutung. Das Dehnen, insbesondere das statische Dehnen, sollte nicht vor dem Unterricht oder dem Tanzen erfolgen, da die Muskeln und das Bindegewebe zu diesem Zeitpunkt in der Regel noch nicht ausreichend aufgewärmt sind. Selbst wenn Tänzer:innen aufgewärmt sind, ist es nicht ratsam, vor einem anspruchsvollen Unterricht, einer Aufführung oder einer Probe größere Dehnübungen durchzuführen. Es hat sich gezeigt, dass Dehnen die Leistungsfaktoren wie Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Griffkraft, Sprintzeit, Sprunghöhe, Reaktionszeit und Bewegungszeit beeinträchtigen kann.

Dagegen verursachen kurze Dehnungen von weniger als 15 Sekunden keine Leistungseinbußen. Dynamische Dehnungen, wie z. B. tänzerische Bewegungen, wirken sich ebenfalls weniger nachteilig auf die Leistung aus als statische Dehnungen.

Wenn das Ziel darin besteht, die Beweglichkeit zu verbessern, sollte dies über einen längeren Zeitraum (mindestens sechs Wochen) und im Anschluss an den Unterricht, die Probe oder den Auftritt erfolgen. Die Muskeln sind dann aufgewärmt und eher in der Lage sind, dauerhafte Veränderungen zur Verbesserung der Beweglichkeit vorzunehmen.

Die Forschung in diesem Bereich wird sicher noch weiterentwickeln, wenn wir mehr über die Auswirkungen von Dehnung und Leistung in Erfahrung bringen.

Welche Gewebe zu dehnen sind

Die Auswahl der zu dehnenden Gewebe spielt ebenfalls eine grosse Rolle.

Muskeln und Bindegewebe (Faszien) sollten gedehnt werden, um die Beweglichkeit zu verbessern.

Sehnen verbinden den Muskel mit dem Knochen und bilden ein Hebelsystem im Körper, um Bewegungen zu ermöglichen. Allerdings bestehen sie aus dichtem Bindegewebe, die sich nicht so leicht dehnen lassen wie die lockeren Bindegewebshüllen, die den Muskel umgeben. Daher finden die meisten Dehnanpassungen im Muskel selbst und in den ihn umgebenden Faszien statt, und nicht in der Sehne.

Bänder und Gelenkkapseln hingegen sollten nicht übermäßig gedehnt werden, da sie die Gelenkstabilität gewährleisten und ein zu starkes Dehnen zu Verletzungen führen kann.

Die Dehnungen sollten bis zu einem Punkt leichten Unbehagens durchgeführt werden, aber nicht bis zum Schmerz.

Individuelle Unterschiede

Die individuelle Beweglichkeit eines/-r Tänzers:in hängt von der Körperstruktur und der genetischen Veranlagung ab. Einige Tänzer:innen sind von Natur aus flexibel, allerdings bildet der hyperbewegliche Körperbau ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Daher sollten sich hyperbewegliche Tänzer:innen verstärkt auf Kräftigungsübungen konzentrieren, um die Körperstabilität zu erhöhen. Weniger bewegliche Tänzer:innen haben ein dichteres Bindegewebe und sollten vermehrt ein Dehnprogramm durchführen. Als Tanzpädagog:in ist es wichtig zu erkennen, was jeder/-e einzelne Tänzer:in braucht.

Dauer des Dehnens

Es reicht aus, eine statische Dehnung 30 Sekunden lang zu halten, um den Bewegungsumfang der Gelenke und die aktuelle Flexibilität zu erhalten. Normalerweise wird jede Dehnung 3 bis 5 Mal in einem einzigen Dehnungsdurchgang wiederholt. Wenn jedoch eine größere Beweglichkeit angestrebt wird, ist eine Verformung des Bindegewebes erforderlich, um eine dauerhafte Veränderung der Muskelänge zu erreichen. Dabei ist entscheidend, das Dehnen NACH dem Tanzen oder einer anderen Aktivität durchzuführen, wenn Muskeln und Bindegewebe aufgewärmt sind.

Häufigkeit des Dehnens

Ein kontinuierliches Dehnprogramm über mehrere Wochen führt zu einem langanhaltenden Effekt im Vergleich zu sporadischem Dehnen. Es wird daher empfohlen, mindestens einmal wöchentlich zu dehnen, um die aktuelle Beweglichkeit aufrechtzuerhalten. Ein regelmäßiges Dehntraining kann zu einer dauerhaften Verbesserung der Beweglichkeit führen. Weitere Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Erhöhung der Dehnhäufigkeit von einmal pro Tag auf dreimal pro Tag den Bewegungsumfang nicht erhöht.

Alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede

Zusätzlich gibt es alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf die Beweglichkeit. Im Allgemeinen sind Mädchen im gleichen Alter flexibler als Jungen. Zudem durchlaufen junge Tänzer:innen während des Wachstumsschubs des Skeletts eine Phase des offensichtlichen Verlusts an Flexibilität.

Ältere Erwachsene verlieren ebenfalls im Laufe der Zeit an Beweglichkeit, was die Bedeutung eines kontinuierlichen Beweglichkeitstrainings betont. Obwohl es nicht in jedem Falle erstrebenswert ist, dass männliche Tänzer so flexibel sind wie ihre weiblichen Kolleginnen, müssen männliche Tänzer genügend Flexibilität entwickeln, um Verletzungen zu vermeiden.

Fazit

Die Beweglichkeit spielt eine essenzielle Rolle in der tänzerischen Leistungsfähigkeit. Durch die gezielte Verbesserung des Bewegungsumfangs und der Flexibilität können Tänzer:innen ihre technische Ausführung optimieren und ihr Verletzungsrisiko reduzieren. Dabei ist es wichtig, die richtige Dehntechnik, geeignete Zeitpunkte für das Dehnen, individuelle Unterschiede und die Häufigkeit des Trainings zu berücksichtigen. Ein ausgewogenes und individuell angepasstes Dehnprogramm, kombiniert mit einer angemessenen Aufwärmphase und Kräftigungsübungen, kann dazu beitragen, die Flexibilität zu erhöhen und die tänzerische Leistung zu verbessern.

Stretching für Tänzer:innen - Zusammenfassung

Ballistische Dehnung: Ein kurzes, hüpfendes, schwingendes Dehnen

- Vorteil - nützlich für die Koordination
- Nachteil - hohes Verletzungsrisiko

Dynamische Dehnung: Kontrollierte, tanzähnliche Bewegungen, die den Körper auf die Aktivität vorbereiten

- Vorteil - Verbesserung der Koordination ohne Verletzungsrisiko
- Nachteil - nicht so wirksam wie statische Dehnungen, wenn es darum geht, die Beweglichkeit langfristig zu verbessern

Statische Dehnung: 30 Sekunden lang gehalten

- Vorteil - nützlich für die Erhaltung der Flexibilität
- Nachteil - muss regelmäßig erfolgen, um langfristige Flexibilitätsgewinne zu erzielen

Verlängerte Dehnung: 20 Minuten oder länger gehalten

- Sollte vermieden werden

PNF (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

- Der Vorteil: langfristige Flexibilität im Zeitablauf
- Nachteil - erfordert professionelle Anleitung, um Verletzungsgefahr zu vermeiden

Wann man sich dehnt

- Dehne dich nach dem Unterricht, wenn die Muskeln warm sind.
- Dehne dich NICHT vor einem Auftritt oder einer größeren Probe, da dies das Springen beeinträchtigen kann.

Was zu dehnen ist

- Dehne die Muskeln und ihr Bindegewebe (Faszien)
- Bänder und Gelenkkapseln NICHT dehnen

Wie lange man sich dehnt

- Drei bis fünf Anläufe von 30 Sekunden statischer Dehnungen sind ausreichend, um das Muskelgewebe zu dehnen.

Wie stark man sich dehnt

- Hängt vom Körper ab
- Weniger flexible Tänzer:innen sollten sich mehr dehnen als flexible (hypermobile) Tänzer:innen
- Die zunehmende Überbeweglichkeit von hypermobilen Tänzer:innen kann die Gelenkstabilität verringern.

Wie oft man sich dehnt

- Einmal pro Woche, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten
- Drei- bis fünfmal pro Woche, um die Reichweite zu erhöhen

Gender-Fragen

- Frauen sind im Allgemeinen flexibler als Männer ähnlichen Alters

Altersfragen

- Kinder werden während ihres Skelettwachstumsschubs weniger flexibel
- Erwachsene werden mit zunehmendem Alter weniger flexibel