

Liane Simmel

Tanzmedizin

in der Praxis



Anatomie
Prävention
Trainingstipps

Neues Kapitel:
Zyklus und
zyklusbasiertes
Training

HENSCHEL

Liane Simmel

Tanzmedizin

in der Praxis

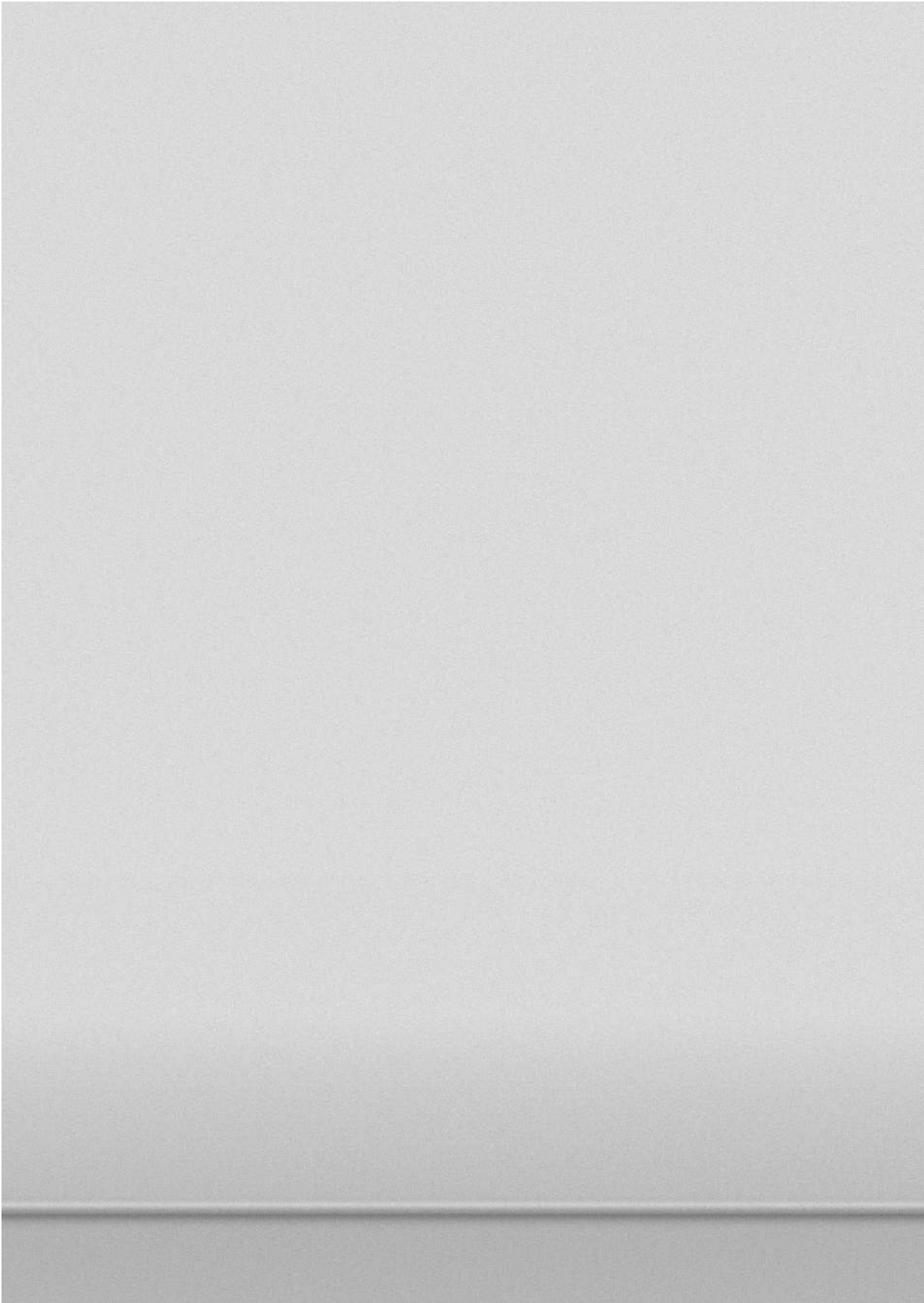


Anatomie
Prävention
Trainingstipps

Neues Kapitel:
Zyklus und
zyklusbasiertes
Training

HENSCHEL

Tanzmedizin in der Praxis



Liane Simmel

Tanzmedizin

in der Praxis

Anatomie
Prävention
Trainingstipps

HENSCHTEL

tanzplan deutschland



Die Publikation wurde von Tanzplan Deutschland gefördert,
einer Initiative der Kulturstiftung des Bundes.



Schweizerische Interpretenstiftung
Fondation Suisse des Artistes Interprètes

Die Publikation wurde von der Schweizerischen
Interpretenstiftung unterstützt.

www.henschel-verlag.de

www.seemann-henschel.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89487-596-1

© 2009 by Henschel Verlag

6. erweiterte und überarbeitete Auflage 2025 by
Henschel Verlag

in der E. A. Seemann Henschel GmbH & Co. KG, Leipzig
Dieses E-Book basiert auf der 6. erweiterten und überarbeiteten
Auflage des Buches, erschienen 2025.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikrover-
filmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen
sowie das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG.

Hinweis: Die Medizin unterliegt fortwährender Entwicklung. Trotz
aller Sorgfalt können Aussagen, die hier als richtig dargestellt
werden, in einigen Jahren als überholt gelten. Zudem gibt es bei
komplexen Zusammenhängen immer Aspekte, die sich – je nach
Blickwinkel – unterschiedlich darstellen.

Lektorat: Wibke Hartewig, Thekla Noschka (13. Kapitel)

Zeichnungen: Korina Kaisershot, München

Fotografie: Charles Tandy, München (außer Abb. 5.10, 6.2, 6.13,
6.16, 6.23, 8.1, 9.2, 12.3, vgl. Abbildungsnachweis)

Umschlaggestaltung: Ingo Scheffler, Berlin

Coverabbildung: Rebecca Jefferson in *Signs on fire*, pretty ugly tanz
Köln 2005. © HIRSCHFELD fotografie, Freiburg

Gestaltung und Satz: Grafikstudio Scheffler, Berlin

Druck: MultiPrint Ltd.

Printed in Europe

»Dance can and should be a physically and psychologically healthy practice. This perspective, the cornerstone of this publication, establishes a valuable paradigm for dance practice in all its manifestations at all levels of accomplishment.«

WILLIAM FORSYTHE

»Tanz kann und sollte eine physisch und psychisch gesunde Aktivität sein. Diese Auffassung, die den Grundpfeiler dieser Publikation bildet, schafft ein wertvolles Paradigma für die Tanzpraxis in all ihren Erscheinungsformen und auf allen Leistungsstufen.«

WILLIAM FORSYTHE

Lieber Leser

Endlich ein Buch zur Prävention und Behandlung berufsbedingter Verletzungen von Tänzern. Ein lange überfälliges Standardwerk liegt vor Ihnen, das – da bin ich mir sicher – von nun an zum Handwerkszeug des professionellen Tänzers wie auch des Tanzschülers und Tanzpädagogen gehören wird.

Im Unterricht, im Training oder im Probenalltag von Tänzern und Tanzvermittlern bilden die Auseinandersetzung mit und das Bewusstsein von medizinischen, bewegungsanalytischen und sportwissenschaftlichen Zusammenhängen eine Grundlage für eigenverantwortliches Handeln und das tägliche Miteinander. Auch für Wahrnehmungsprozesse, die in der heutigen Tanzpraxis immer mehr an Bedeutung gewinnen, ermöglichen die Kenntnisse über physische Zusammenhänge einen umfassenderen Zugang. Dr. Liane Simmel legt mit *Tanzmedizin in der Praxis* ein Arbeitsbuch vor, das wesentlich zur Optimierung und Anpassung von Lernprozessen in einer sich wandelnden Tanzkultur, sei es im klassischen, modernen oder zeitgenössischen Tanz, beitragen wird.

Untermauert durch die langjährige Praxiserfahrung der Autorin und deren Austausch mit Tänzern, Pädagogen, Choreographen und Medizinern wird mit dieser Publikation erstmals eine angewandte Tanzmedizin vorgestellt. Dies ist ein weiterer wichtiger Beitrag zur Verbindung von Praxis und Theorie, die derzeit im Rahmen der Tänzer Ausbildung viel diskutiert wird.

Tanzplan Deutschland hat es sich u. a. im Rahmen seiner Publikationsförderung zur Aufgabe gemacht, das Wissen um den Tanz zu erweitern sowie Arbeitsmaterialien für die Vermittlung von Tanz und damit auch das breite Feld der Tanzausbildung einer interessierten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Ich freue mich, dass wir zur Verwirklichung dieses wichtigen Werks beitragen konnten und wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse, Erfahrungen und eine anregende Lektüre.

Ingo Diehl
Leiter der Tanzplan Ausbildungsprojekte
Vorwort zur ersten Auflage

Inhalt

Einleitung – Eine »Gebrauchsanleitung«	15
1. Die Basis des tanzenden Körpers	17
Alles braucht einen Namen – Die anatomische Nomenklatur der Bewegung	17
Die neutrale Ausgangsstellung – Startposition für die Bewegung.	17
Körperachsen und Körperebenen – Die Geometrie des menschlichen Körpers	18
Die Nomenklatur der Bewegung	19
Die Ordnung im Körper.	20
Daraus besteht das Gewebe	21
Aufbau – Das Prinzip ist immer gleich.	21
Die verschiedenen Gewebearten – Der Unterschied liegt im Detail.	21
Regeneration und Adaptation – Gewebe ist immer im Wandel	22
Das Skelettsystem: Knochen, Knorpel und Gelenke	23
Knochen	23
Knorpel	24
Gelenk.	25
Die Muskulatur – Motor der Bewegung	27
Aufbau	28
Funktion	29
Die verschiedenen Muskelfasertypen	32
Die Faszien – Ein Netzwerk spannt sich durch den Körper	33
Aufbau.	33
Funktion	34
Training für die Faszien	36
Das Nervensystem – Dirigent des Körpers	36
Aufbau.	37
Funktion	38
2. Die Wirbelsäule – Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	41
3-D-Anatomie	41
Aufbau.	41
Abschnitte der Wirbelsäule und ihre Besonderheiten	44
3-D-Funktion	45

Bewegungen der Wirbelsäule	46
Muskulatur	47
Statik der Wirbelsäule	50
Die Atmung	51
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	52
Belastung	52
Überlastung	55
Tücken im Tanz	58
Das Hohlkreuz – Belastung für den Rücken	58
Der »zu gerade« Rücken	59
Die »entspannte« Haltung	60
Skoliose – Geeignet für den Tanz?	61
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	63
Form und Beweglichkeit	63
Funktion	64
Kraft und Stabilität	65
Tipps und Tricks zur Prävention	66
Im Alltag	66
Gezielte Übungen	66
Im Training	71
3. Das Becken als Zentrum	73
3-D-Anatomie	73
Aufbau	73
3-D-Funktion	74
Bewegungen des Beckens	75
Muskulatur	77
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	78
Belastung	78
Überlastung	79
Tücken im Tanz	80
Das forcierte Turnout – Auswirkung auf das Becken	80
Die erzwungene Beckenaufrichtung	81
Das einseitige Training – Die verstärkte Beckentorsion	82
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	82
Form und Beweglichkeit	82
Funktion und Stabilität	83

Tipps und Tricks zur Prävention	85
Im Alltag	85
Gezielte Übungen	85
Im Training	88
4. Die Hüfte – Ein Gelenk mit Folgen	91
3-D-Anatomie	91
Aufbau	91
3-D-Funktion	93
Bewegungen der Hüfte	94
Muskulatur	94
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	99
Belastung	99
Überlastung	101
Tücken im Tanz	103
Das forcierte Turnout – Auswirkung auf das Hüftgelenk	103
Hohe Beine – Der Leistenschmerz	104
Überbewegliches Hüftgelenk – Die Hüftdysplasie	105
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	107
Form und Beweglichkeit	107
Funktion	108
Tipps und Tricks zur Prävention	110
Im Alltag	110
Gezielte Übungen	110
Im Training	114
5. Stabil auf den Beinen – Koordinationseinheit Knie	117
3-D-Anatomie	117
Aufbau	117
3-D-Funktion	119
Bewegungen im Kniegelenk	120
Muskulatur	120
Beinformen	123
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	124
Belastung	124
Überlastung	125

Tücken im Tanz	127
Das forcierte Turnout – Auswirkung auf das Knie	127
Das unkontrollierte Plié	128
Säbelbeine – Überstreckbare Knie	129
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	130
Form und Beweglichkeit	130
Funktion und Kraft	131
Tipps und Tricks zur Prävention	132
Im Alltag	132
Gezielte Übungen	133
Im Training	137
6. Der Fuß als Basis	139
3-D-Anatomie	139
Aufbau	139
3-D-Funktion	141
Gewölbe des Fußes	141
Nomenklatur der Fußbewegung	141
Gelenke des Fußes	142
Muskulatur	144
Fußformen	146
Tanz unter der Lupe: Be- und Überlastung	148
Belastung	148
Überlastung	150
Tücken im Tanz	155
Rolling in – Der funktionelle Knickfuß	155
Point und Relevé – Extrembewegungen des Fußes	156
Das tiefe Plié – Zu viel Spannung schadet	157
Der Hohlfuß – Hoher Spann mit Problemen	158
Spitze, aber wann?	159
Der genaue Blick – Die Eigenanalyse	160
Form und Beweglichkeit	160
Funktion	161
Kraft und Stabilität	161
Tipps und Tricks zur Prävention	163
Im Alltag	163
Gezielte Übungen	163

Zur Autorin

Dr. med. Liane Simmel ist Ärztin, Osteopathin und Tänzerin. Sie studierte Tanz u.a. an der Hochschule für Musik und Theater München sowie bei Merce Cunningham in New York. Über drei Jahrzehnte war sie als Tänzerin und Choreographin tätig. Ihr Interesse und ihre Begeisterung für die Funktionsweise des menschlichen Körpers führten sie zur Medizin. Noch während ihrer Theaterengagements studierte sie Humanmedizin und Osteopathie. Heute ist Liane Simmel niedergelassene Ärztin für Sportmedizin, Tanzmedizin, Osteopathie und Spiraldynamik. Als Leiterin des Instituts für Tanzmedizin »Fit for Dance« liegt ihr Fokus auf der Prävention und Therapie von Tanzverletzungen. Sie ist Lehrbeauftragte für Tanzmedizin u.a. an der Palucca Hochschule für Tanz Dresden und der Züricher Hochschule der Künste und lehrt international als Dozentin zu Themen rund um die Gesundheit im Tanz. Liane Simmel ist Gründungsmitglied und war langjähriger Vorstand von ta.med, Tanzmedizin Deutschland, der deutschsprachigen Organisation



für Tanzmedizin, deren Aufbau und Entwicklung sie maßgeblich geprägt hat. Ihre Bücher »Tanzmedizin in der Praxis« und »Ernährung für Tänzer« sind in mehreren Sprachen erschienen und haben sich als Standardwerke der Tanzmedizin etabliert. Für ihre Pionierarbeit in der Tanzmedizin wurde sie mit dem Anerkennungspreis des Deutschen Tanzpreises ausgezeichnet.

Liane Simmel, Eva-Maria Kraft

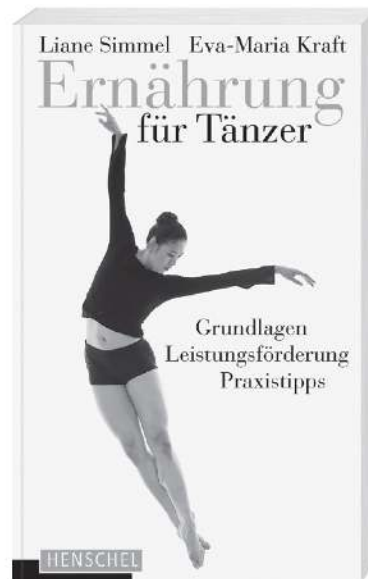
Ernährung für Tänzer

Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps

160 Seiten, 60 Illustrationen und Grafiken

ISBN 978-3-89487-775-0

Tänzer sind Hochleistungssportler auf der Bühne – und richtiges Essen ist ein wesentlicher Bestandteil eines optimalen Trainings. Dieses Buch vermittelt Tanzschaffenden aller Bereiche die Grundsätze einer auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Ernährung. Die Autorinnen klären über verbreitete Ernährungsirrtümer auf und geben Tipps, wie gesundes Essen in den oft stressigen Tänzeralltag integriert werden kann. Auch die Problematik der Essstörungen wird behandelt.



Judith Frege

Ballettausbildung nach der Waganowa-Methode

Das Lehrbuch für den klassischen Tanz.

Ausbildungsjahre 1 bis 3 (Band I)

256 Seiten, 350 Abbildungen

ISBN 978-3-89487-826-9

Ausbildungsjahre 4 bis 8 (Band II)

208 Seiten, 160 Abbildungen

ISBN 978-3-89487-844-3

Vor knapp 100 Jahren entwickelte die visionäre Ballettpädagogin Agrippina Waganowa ihre bis heute weltweit unterrichtete Methode für die achtjährige Ballettausbildung. Judith Frege hat Waganowas Methodik bis ins Detail aufgearbeitet und einer modernen Unterrichtsform angepasst. In zwei Bänden werden die Ausbildungsjahre 1–3 bzw. 4–8 detailliert dargestellt, Bewegungen klar verständlich erklärt und aufeinander aufbauende Abläufe erläutert, sodass daraus genaue Übungsstunden für den Ballettunterricht abgeleitet werden können.

