

Durch Dehnung emotionaler tanzen

Unphysiologisch: Tanzen auf dem Vorfuß führt zu Verkürzungen

Line Dance kann jeder, ob gesund oder mit Handicap, heißt es. Doch können Fehlbelastungen auftreten und wie geht man damit um? Zwei Tänzer der Line Dance City Stompers ließen sich für Living Line Dance auf ein Experiment bei Body Profiler Stefan Otto in Hamburg ein.



Body Profiler Stefan Otto arbeitet in Hamburg und Dresden

Sonntagmorgen, acht Uhr. Nicht unbedingt ein Wunschtermin. Saskia Möller (14) und Dirk Leibing (47) von den Line Dance City Stompers kamen trotzdem. Was ist ein Body Profiler und was kann er für uns tun? Sie waren neugierig. Die Geräte im Studio flößten Saskia und Dirk einigen Respekt ein. Doch die meisten blieben nur Kulisse. Hausherr Stefan Otto tanzte viele Jahre selbst, war Leistungssportler und hat als Personal Trainer ein eigenes Trainingskonzept entwickelt, das sich an den individuellen körperlichen Gegebenheiten der Klienten orientiert. Aufgrund jahrelanger Erfahrung erkennt er anhand von Bewegungsabläufen die Schwachpunkte der Körperbalance, der Kraft und der Motorik. Mit Line Dance hatte er noch nie zu tun. Also vortanzen. In Strümpfen, damit er die Fußstellungen besser sehen kann. Erschwerte Bedingungen für die mutigen Hobbytänzer.

Die Tänze

Trotz ungewöhnlichem Ambiente fanden Saskia und Dirk bei „Toes“ und „Bad Influence“ schnell in die Choreografie. Body Profiler Stefan Otto hockte vor ihnen, blickte auf Schrittfolgen, Gesamtkörpererscheinung und Rhythmusgefühl. Sein erster Eindruck: „Ihr belastet das Hohlkreuz sehr, dadurch hat Saskia schon mehr Probleme als du, Dirk, bei dir wandert das eher in den Rundrücken, in die Halswirbel, bei Frauen geht es meist tiefer in den Beckenbereich.“

Saskia schluckt. „Weil ihr sehr kurze Schritte macht, verkürzen sich die inneren Oberschenkel“, fügt der Trainer an. Dirk erklärt: „Normalerweise sind die Schritte schon ein bisschen größer, ausführlicher, nur hier stoße ich immer irgendwo an.“ Stefan Otto versteht und will noch einen Tanz sehen. Am besten einen anspruchsvolleren. Der ist schnell gefunden, da ganz aktuell: „Do The Hoedown“, nach einem Lied von Miley Cyrus, choreografiert von Roy Verdonk, Raymond Sarlemijn, Pim Van Grootel und Giovanni Coenmans. Stomp R, L, Slap Hands On Tights, Step On R, SLAP L Leg Against R Hand, Stomp L, Clap, Repeat On L. ... Hold, Jump out with both feet, Jump into cross, Slow unwind ¾ Turn, Diagonally Walk And Shuffle. Stampfende Schritte und Sprünge interessieren Stefan Otto jetzt am meisten. Sein Plan: er möchte den Line Dancern Ausgleichsübungen empfehlen, die ihren Tanz kraftvoller und dynamischer werden lassen. „Ich möchte nicht euern Stil verändern, sondern euch helfen, dass ihr besser, ergono-

mischer und länger tanzen könnt. Wenn ihr immer auf dem Vorderfuß tanzt, habt ihr irgendwann körperliche Störungen.“ Entstandene Verkürzungen seien weder mit dem Geist noch mit Meditation auflösbar. Dehnung heißt das ungeliebte Wort. Im Line Dance so gut wie unüblich, gibt Tanzleiter Dirk zu, der seit acht Jahren tanzt.

Aus dem Yoga bekannt ist der Lotusitz. Der erste Dehnungsversuch auch für unsere Line Dancer. Sie sitzen mit geradem Rücken lehnd an einer Sprossenwand, die Knie sind leicht geöffnet und werden langsam zum Boden abgesenkt. Ungeübte spüren sofort ein Ziehen in der Leistenengegend und den inneren Oberschenkeln. Auch unsere beiden Mutigen, die wir in der Aufwärmphase bewusst noch nicht fotografieren. Sie sollen sich ungestört auf die Übungen einlassen.

Die Übungen

„Bitte in den Vierfüßlerstand gehen, den rechten Unterschenkel rücklings an die Sprossenwand legen, das linke

Bein steht gerade, 60 Sekunden halten“, weist Stefan Otto an. Dirk holt einige Male tief Luft. Er spürt eine heftige Dehnung im vorderen rechten Oberschenkel, möchte am liebsten abbrechen. Doch der Trainer erklärt: „Der Muskel braucht allein 40 Sekunden, um Luft zu holen, die Dehnung wäre sonst unvollständig.“ Dann das linke Bein. Nachspüren. Dirk staunt: „Die Beine sind entspannt, keine Schmerzen, es fühlt sich gut an.“ Saskia muss beim Nachspüren zunächst nachdenken: „Ich spüre weniger...“, sie zögert. Für Stefan Otto ist das keine Überraschung: „Die meisten Tänzer vergessen ihr Körpergefühl“, hat er beobachtet. Doch er sieht die Wirkung seiner Dehnübung sofort bei ein paar folgenden Tanzschritten: „Die Beine sind geschmeidiger.“ Sein Tipp lautet daher: „Als Vor- und Nachbereitung Dehnen, für Hobbytänzer und (Leistungs-)Sportler!“ Die nächste Übung findet im Sitzen statt. Sieht leicht aus. Zunächst. Dirk berührt mit dem Gesäß gerade noch eine Aerobic-Bank. Die Beine sind gespreizt und nur auf den Fersen aufgestellt, die Fußspitzen angezogen. Er soll seinen Oberkörper nach vorn beugen. Seine Arme darf er auf den Trainerschultern ablegen, um sie dann zum Boden zu führen. Ziel ist eine Dehnung im Beckenboden, den inneren Oberschenkeln und eine Streckung der Wirbelsäule.

Danach geht es an die Sprossenwand. Unsere beiden Probanden sollen je eine Ferse in ein Trainingsgerät namens Achilles stecken. Das andere Bein steht fest auf dem Boden. Die Hände greifen die Sprossenwand. Der Oberkörper wird nach vorn gebeugt. Mit jedem Tiefergreifen der Hände verstärkt sich die Dehnung in der Wade. „Schön, wenn der Schmerz nachlässt“, frozelt Dirk. „Fühlt sich leichter an und der Schmerz ist sofort weg“, staunt er beim Laufen und Nachspüren. Beim linken wie beim nachfolgenden rechten Bein. „In der Wade sitzen die nicht ausgelebten Emotionen, wenn du die heraus lässt, kannst du viel emotionaler tanzen“, erklärt Stefan Otto. „Das Knie ausstrecken und ein bisschen nach außen drehen!“, fordert er Saskia auf. Ihm entgeht nichts. Auch nicht Saskias Rundrücken, den der Spiegel nun offenbart. „Siehst du die Beule hier?“, fragt er. „Immer wenn ihr ein Bein dreht, dreht ihr die Wirbelsäule mit, leider nicht im positiven Bereich.“ So jung wie sie sei, müsse sie mehr für Beweglichkeit tun. „Das ist nur das Öl im Getriebe, sonst bekommst du irgendwann Gelenkprobleme.“ Saskia atmet gegen den Dehnungsschmerz in der Wade. Beim nachspürenden Laufen spürt sie viel mehr Bodenkontakt. Mit großen Schritten durchschreitet sie schweigend das Studio und atmet tief. Die Schmerzen sind weg.

Als nächstes werden die Schulterpartie und der Brustbereich gedehnt. Rücklings auf einem Stuhl sitzend, geht es darum, eine Stange von vor der Brust bis zum Gesäß und wieder zurück zu führen. Das alles mit gestreckten Armen und Ellenbogen. Und mit individuellen Griffabständen der Hände.

Das Fazit

„Im Nachhinein fühlen sich die Übungen richtig gut an“, resümiert Tanzleiter Dirk. „Doch ob das jemand freiwillig allein machen würde?“ Er zweifelt. „Natürlich braucht es dazu einen guten Ausbilder“, bestätigt Stefan Otto. Für Line Dancer seien vier, fünf Ausgleichsübungen wichtig, die regelmäßig geübt werden sollten. Lehren müsse das nicht unbedingt ein Personal Trainer. Einmal beigebracht, müssten sie nur konsequent ins Tanztraining einbezogen werden. Das Verständnis und die Einsicht dafür müssen die Tänzer erfüllen. Wer die Leichtigkeit nach Dehnübungen selbst erfahren hat, wird darauf nicht mehr verzichten wollen Und von nun an emotionaler und ausdrucksstärker tanzen. Vor allem aber, sich gesünder bewegen. *Dagmar Möbius*

Die Fitness-Tipps verstehen sich als Anregungen und ersetzen keinen individuellen ärztlichen oder fachmännischen Rat. Jegliche Rechtsansprüche werden ausgeschlossen.



Diese Übung dehnt den Beckenboden, die inneren Oberschenkel und streckt die Wirbelsäule



Saskia bei der Wadendehnung an der Sprossenwand



Dirk bei der Symmetrie-Überzüge-Schulter-Brust-Dehnung



Eine Übung, die in Profi-Hände gehört, wollten Saskia und Dirk abschließend unbedingt erfahren. Am von Stefan Otto entwickelten Rückendehner Pythagoras spürten sie die Dehnung der gesamten Körperrückseite.