

Prävention II:

Sinnvolle Zusatztrainings für die eigene Fitness Self-Care für Tanzpädagog*innen und Tänzer*innen

Dozentin: Univ-Doz. Judith-Elisa Kaufmann, MAS

Dieses Seminar befasst sich mit primärpräventivem Training für Lehrende, Choreographierende und Tänzer*innen, welche ihre Leistung aber auch ihre Gesundheit schützen und verbessern möchten. Fitnesstraining muss mit genauer Zielsetzung erfolgen, um Überlastung verhindern, Trainingseffekt erzielen und die individuelle Situation des Trainierenden unterstützen zu können. Zusätzlich sollte es ohne Abhängigkeit von Geräten und unter verschiedenen Umständen einsetzbar und rasch an veränderliche Gegebenheiten adaptierbar sein, um Self-Care für Tanzpädagog*innen und Tänzer*innen möglich zu machen.

Diese Themen stehen auf der Agenda:

- Wissenschaftliche Analyse primär- und sekundärpräventiver Maßnahmen
- Diskussion traditioneller vs. tanzwissenschaftlicher Herangehensweisen
- Trainingsplanung: Individualität & Zielsetzung
- Praktische Umsetzung der wissenschaftlichen Analysen
- Trainingsübungen und Trainingszusammenstellungen
 - Aerobe Ausdauer, Schnellkraft, Kraft: Koordination in der Trainingsplanung
 - Rumpfstabilität: ihre Rolle in der Verletzungsprävention (u.a. der unteren Extremitäten)
 - Alignment und Beinachsen: Kampf gegen die Ermüdung
 - Beckenboden, Atmung & Co im Training: Müdigkeit bekämpfen, Regeneration fördern
- und vieles mehr...

Die wissenschaftlich-theoretische Analyse eröffnet den Teilnehmern fundiertes Wissen und einen Überblick zu relevanten tanzwissenschaftlichen Publikationen, um weiteres eigenes Studium zu fördern. Gleichzeitig legt sie den Grundstein für das Verständnis der Wichtigkeit konkreter, praktischer Trainingsplanung, liefert die Details zur eigenen Vorgehensweise und ermöglicht es, die Planung und Zielsetzung zukünftig selbst in die Hand zu nehmen.

Outcome:

Die Teilnehmer*innen lernen die Hintergründe tanzwissenschaftlicher Arbeit kennen, verstehen und praktisch einzusetzen. Das Ziel ist es, genug Wissen (und Motivation dazu, weiteres Wissen erwerben zu wollen!) zu erlangen, um Self-Care, Prävention und Fitness-Trainingsplanung gezielt selbst um- und einsetzen zu können.