

## **Effekte eines Kraftausdauer- und Sprungkrafttrainings für Stepptänzer gemessen am Steppschritt „Single Wing“**

**Oksana Bachmann, Bern, CH**

Stepptanz ist ein Tanzstil, der rhythmische Klänge erzeugt. Akzentuiert werden die Klänge durch zwei am Schuh befestigte Eisenplatten. Untersucht wird der Steppschritt „Single Wing“, der auf einem Bein ausgeübt wird. Er stellt einen Sprung dar, bei dem drei Klänge erzeugt werden. Um Stepptanz auf einem fortgeschrittenen Level ausführen zu können, braucht es große Kraftausdauer in den Beinen. In anderen Tanzstilen hat sich gezeigt, dass zusätzliches Kraftausdauertraining positive Effekte auf die Leistung der Tänzer hat (Angioi et al.; Koutedakis et al.). Aus diesem Grund beschäftigt sich die vorliegende Studie mit der Frage, ob ein Kraftausdauer- und Sprungkrafttraining Stepptänzern hilft, die Schritte über eine längere Dauer korrekt auszuführen. In einer empirischen Längsschnittstudie mit neun Stepptänzerinnen in der Experimentalgruppe und sechs Stepptänzerinnen und -täänzern in der Kontrollgruppe wurden die Effekte eines solchen Zusatztrainings gemessen. Die Intervention bestand aus einem 30-minütigem Kraftausdauer- und Sprungkrafttraining, das sechs Wochen lang, zwei Mal wöchentlich praktiziert wurde. In diesen Trainings wurden gezielt die Muskeln trainiert, welche für die Ausführung des „Single Wing“ zentral sind. Die Kontrollgruppe besuchte nur die regulären Tanzlektionen. Durch die Messungen der Sprunghöhe mittels Myotest und der Anzahl der „Single Wings“ vor und nach der Intervention konnten die Werte zwischen den beiden Gruppen verglichen werden. Nach sechs Wochen hatte sich die Experimentalgruppe ( $M=7.11$ ,  $SD=9.55$ ) im Unterschied zur Kontrollgruppe ( $M=-6.00$ ,  $SD=4.20$ ) in der Anzahl der „Single Wings“ signifikant ( $t(13)=-3.138$ ,  $p=0.008$ ) verbessert. In der Sprunghöhe konnte sich die Experimentalgruppe ( $M=1.19$ ,  $SD=1.11$ ) im Vergleich zur Kontrollgruppe ( $M=-0.35$ ,  $SD=1.70$ ), nicht signifikant ( $t(13)=-2.137$ ,  $p=0.052$ ) verbessern. Eine Befragung unter den Teilnehmenden der Experimentalgruppe ergab außerdem, dass sieben von neun Tänzerinnen davon ausgehen, durch das sechswöchige Zusatztraining eine Choreographie von Anfang bis zum Schluss sauberer tanzen zu können als vor der Intervention. Die Resultate dieser Studie unterstreichen die Wichtigkeit eines zusätzlichen oder integrierten spezifischen Krafttrainings im Stepptanz. Auch wenn dies bis jetzt kaum praktiziert wird, sollten die Stepptänzer in Zukunft ein regelmäßiges Kraftausdauer- und Sprungkrafttraining in ihren Trainingsplan einbauen.

### Quellenangaben:

Angioi, M., Metsios, G. S., Koutedakis, Y., Wyon, M. A. (2009). Fitness in Contemporary Dance: A Systematic Review. *International Journal of sports medicine*, 30(7), 475–484.

Koutedakis, Y., Clarke, F., Wyon, M., Aways, D., Owolabi, E. O. (2009). Muscular Strength: Applications for Dancers. *Medical problems of performing artists*, 24(4), 157–165.

Kurzbiografie des ersten Autors: Oksana Bachmann, 21 Jahre alt, kommt aus Winterthur (CH); Bachelor in Sportwissenschaft in Bern, seit 2017 Masterstudium an der Universität Bern. Stepptanz ist ihre größte Leidenschaft. An den letzten Weltmeisterschaften gewann sie mit ihrem Team 2 Silber- und eine Bronze-Medaille.

Andrea Schärli: PhD in Bewegungswissenschaften an der ETH Zürich, Dozentin am ISPW (Bern), Fachleitung Tanz, Studienleiterin MAS Dance Science.