

**Primäre Verletzungsprävention durch Umdenken in der Trainingsplanung:
Tanzmedizin inkludieren, nicht Training addieren!
Judith-Elisa Kaufmann, Wien, AT**

Die tanzwissenschaftliche Forschung weist zunehmend darauf hin, dass professionelle Tänzer ein großes Defizit an physiologischer Leistungsfähigkeit aufweisen. Dies wiederum kann einer der Gründe für die hohe Zahl an chronischen Verletzungengen wie auch so häufiges Overtraining sein. Defizitäre Trainingsplanung mit dem traditionellen Fokus auf hohen Wiederholungszahlen im Tanztechniktraining, fehlende Trainingsvorbereitung (Aufwärmen, Grundlagenausdauertraining etc.), einseitiger Spezialisierung sowie einer zu hohen Anzahl an Arbeitsstunden erhöhen das multifaktorielle Verletzungsrisiko. Obwohl die Tanzmedizin dieses Problem seit Jahren aufzeigt, ändert sich in der Praxis nicht viel. Ein Grund könnte das Fehlen von Ideen sein, die sich wirklich effizient in den Alltag von professionellen Tänzern inkludieren ließen. Versuche, in der Trainingsplanung umzudenken, verschob den Fokus auf das Supplementieren von Konditionstraining. Die zusätzlich auferlegte Trainingslast schreckt Tänzer jedoch nicht nur ab, sondern erhöht auch das Verletzungsrisiko weiter, da sich die Arbeitsstundenanzahl noch einmal steigert, wenn Training addiert wird. Ist es auch noch wahllos, also nicht gezielt geplant auf jene Anforderungen ausgerichtet, die genau in dieser Saison (Produktion, Rolle, Projekt, Choreographie) auf den Tänzer zukommen, reduziert sich der Erfolg. Zudem wird meist auch der Sommer in die Trainingsplanung eines Tänzers nicht miteinbezogen. Der kurze Vortrag soll zeigen, wie mit einem Umdenken in der tänzerischen Trainingsplanung und einer Inklusion von Überlegungen zu Auf- und Abwärmen, Periodisierung, aerober Grundlagenausdauer, gezieltem Kraft-, Schnellkraft- und Dehnungstraining, sowie dem bewussten Fokus auf Rast als Teil von biologischer Adaption und somit gezielter Leistungssteigerung ein bereits gut erprobter Anfang gemacht werden kann.

Kurzbiografie des ersten Autors: Judith-Elisa Kaufmann ist Dipl. Ballettpädagogin, Tanzwissenschaftlerin, Dozentin für Tanzpädagogik & Tanzmedizin in A, D, E, USA, GB, CH, PSE, ISR, Vorstand tamed Organisation für Tanzmedizin, ehemalige Balletttänzerin, Schauspielerin, Choreografin; seit 1998 Direktorin Body, Art & Expression Schule für Ballett & darstellende Kunst (www.bodyartandexpression.com); seit 2005 Leitung Akademie für Tanzpädagogik & Tanzmedizin (www.tanzpaedagogik.eu); Autorin: Tanzpädagogik & Tanzmedizin – Die Symbiose der Zukunft. Rediroma 2016.