

## **Einfluss eines Kraftausdauertrainings auf der Ästhetik im Tanz - Eine Interventionsstudie bei zeitgenössischen Tänzerinnen** **Silvana Lemm, Bern, CH**

Seit einigen Jahren wird Tanz nicht mehr nur als eine Kunstform angesehen, sondern vielmehr auch als eine Sportart. Selbst wenn sportwissenschaftliche Kenntnisse einbezogen werden, bleibt die ästhetische Form des Tanzes wichtig. Mit gezieltem Training wird deshalb versucht, nicht nur physische, sondern auch ästhetische Komponenten zu verbessern. Angioi et al. (2012) zum Beispiel konnten zeigen, dass ein zusätzliches Kraft- und Ausdauertraining nicht nur die Sprungkraft und Push-up-Kraft, sondern auch die Ästhetik im Tanz verbessert. Es gibt allerdings noch sehr wenige Studien zu diesem Thema. Ziel dieser Interventionsstudie ist es deshalb, die Effekte eines Kraftausdauertrainings auf die physische Kapazität und Ästhetik bei zeitgenössischen Tänzerinnen zu untersuchen.

Elf weibliche Profi- und Halbprofitänzerinnen einer zeitgenössischen Tanzkompanie wurden zufällig entweder der Interventions- (n=6) oder der Kontrollgruppe (n=5) zugeteilt. Die Interventionsgruppe absolvierte während sechs Wochen jeweils dreimal pro Woche ein 30-minütiges Kraftausdauertraining. Die Kontrollgruppe absolvierte kein zusätzliches Training. Vor und nach der Intervention wurden folgende Parameter gemessen: Globale Rumpfkraft, Standing Vertical Jump, Push Up, Shuttle Run und ästhetische Kompetenz nach Angioi et al. (2009). Die ästhetische Kompetenz in einer Choreografie wurde anhand von Videos von vier Juroren bewertet. Gruppenunterschiede in den Differenzwerten aller Parameter (Post- minus Pretest) wurde anhand eines t-Tests auf Signifikanz untersucht.

Die Differenz des globalen Rumpfkrafttests zwischen Interventions- (M=25sec, SD 29.5sec) und Kontrollgruppe (M=-27.4sec, SD=36.6sec) war signifikant ( $t(9) = 2.64, p = .027$ ). Standing Vertical Jump ( $p = .944$ ), Push Up ( $p = .375$ ), Shuttle Run ( $p = .458$ ) und ästhetische Kompetenz ( $p = .322$ ) zeigten keine signifikanten Resultate.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein Kraftausdauertraining kein Prädiktor für die Ästhetik im Tanz ist. Das Resultat ist jedoch kritisch zu betrachten, da die Probandenanzahl klein war. Die Studie trägt aber zum offenen Diskurs bei, ob Tänzer vom Training anderer Athleten profitieren können. Es sind weitere Untersuchungen erforderlich, um die Auswirkungen von physischer Kapazität auf die Ästhetik im Tanz zu untersuchen.

### Quellenangaben:

Angioi, M., Metsios, G. S., Twitchett, E., Koutedakis, Y., Wyon, M. (2009). Association between selected physical fitness parameters and esthetic competence in contemporary dancers. *Journal of dance medicine & science: official publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 13(4), 115–123.

Angioi, M., Metsios, G., Twitchett, E. A., Koutedakis, Y., Wyon, M. (2012). Effects of supplemental training on fitness and aesthetic competence parameters in contemporary dance: a randomised controlled trial. *MEDICAL PROBLEMS OF PERFORMING ARTISTS*, 27(1), 3–8.

Kurzbiografie des ersten Autors: Silvana Lemm, 31 Jahre alt, kommt aus Zürich (CH) und hat im August 2017 den Bachelor in Sportwissenschaft an der Universität Bern abgeschlossen. Zurzeit studiert sie im Joint-Master Fachdidaktik Sport der Universität Bern. Im Alter von 5 Jahren begann sie mit zeitgenössischem Tanz und Ballett. Als Tanzschaffende war Silvana im In- und Ausland und ist seit 2012 Mitglied und Co-Choreografin der Tanzkompanie TeKi TeKua. Als Tanzlehrerin unterrichtet sie an diversen Tanzschulen.