

**Integration von aerobem Ausdauertraining bei Tanzstudierenden und professionellen Tänzern. Ein praxisnaher Diskurs bei der Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten.  
Andreas Starr, Linz, AT**

Die Notwendigkeit angemessener aerober Ausdauerleistungsfähigkeit als Grundlage für hohe Belastung ist hinreichend bekannt – sowohl bei Athleten generell als auch bei Tänzern in Ausbildung und Beruf (Allen & Wyon, S. 7; Weineck, S. 233). Auch der Zusammenhang zwischen Verletzungsrisiko und aerober Ausdauer hat sich als signifikant gezeigt (Twitchett et al., S. 29). Training und Proben bereiten das aerobe Energiesystem oft nicht ausreichend auf die Belastung der Vorstellungen vor (Wyon & Redding, 2005). Bei einem hohen Trainingsumfang ist die mit einer verbesserten aeroben Leistungsfähigkeit einhergehende erhöhte Regenerationsfähigkeit, ein wichtiger Baustein, um Überlastungen vorzubeugen (Grosser et al., S. 110). Bei der Umsetzung in der Praxis trägt jedoch zusätzliches Ausdauertraining mitunter zum Problem des großen Trainingsumfangs bei Tänzern bei. Die Modifizierung von Techniktraining mit längeren Belastungsphasen und kürzeren Pausen, als Trainingsreiz für das aerobe Energiesystem, ist jedoch auch nicht ohne Probleme. Die Kombination aus mitunter hohen Intensitäten, Erschöpfung und technischer Komplexität muss bei der Frage nach der Wirksamkeit dieses Ansatzes und der Berücksichtigung eines u.U. erhöhten Verletzungsrisikos bedacht werden (Hottenrott & Neumann, S. 111–113; Starr, 2012).

Bei der Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten bietet dieser Workshop trainingsphysiologischen Hintergrund und erklärt die beschriebene Problematik. Auf dieser Grundlage soll sich ein gemeinsamer praxisnaher Diskurs mit dem Für und Wider verschiedener Herangehensweisen auseinandersetzen.

Kurzbiografie des ersten Autors: Andreas Starr ist stellvertretender Leiter des Institute of Dance Arts der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz. Ausgebildet an der Staatl. Ballettschule Berlin, tanzte er an verschiedenen Theatern. Anschließend studierte er Tanzpädagogik und Dance Science in Dresden und London. Als Assistent arbeitete er am Theater St. Gallen sowie als Gast u.a. am Staatstheater am Gärtnerplatz, dem Hessischen Staatsballett und Theater Münster.