



Ein ausbalanciertes und gut organisiertes Becken ist die kraftvolle Basis für den Tänzer. Immer wieder werden beim Tanzen in so gut wie allen Tanzstilen ungewöhnliche oder sich wiederholende Bewegungen im Becken verlangt. So sind zum Beispiel schnelle Hüftschwünge typisch für lateinamerikanische Tänze. Im Modern Dance werden Kraft und Beweglichkeit im Becken benötigt, um dieses bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf allen Ebenen zu bewegen. Beim Irish Dance wiederum halten Tänzer ihr Becken vollkommen stabil. Balletttänzer schließlich zeigen mit Kraft und Flexibilität im Beckenbereich hohe Développés. Wie sich die Kräfte der Beinbewegung auf das Becken und das Hüftgelenk übertragen, sollte jeder Tänzer verinnerlichen – schließlich arbeiten in allen Tanzstilen die Oberschenkel mal parallel, mal einwärts- oder auswärtsgedreht. Hat ein Tänzer verstanden, wie das Zusammenspiel von Becken- und Beinmuskulatur funktioniert, wird sich seine Tanztechnik grundlegend verbessern. Ziel ist dabei die Ausführung der gewünschten Beinbewegung bei gleichzeitiger Stabilität des Beckens.

Dieses Kapitel behandelt die Ausrichtung des Beckens und die Bewegung der Oberschenkel. Führen Sie sich das Becken einmal bildlich vor Augen: Die gesamte Rumpfmuskulatur reicht in die Beckenregion hinein, und die meisten Muskeln der Oberschenkel setzen dort an. Das Becken fungiert somit als ein enorm leistungsstarker Knotenpunkt und als zentrale Schnittstelle zwischen Rumpf und Beinen. Tänzer sollten sich stets aus der Mitte heraus bewegen. Das Fundament dieser Mitte aber ist das Becken.

Das Becken besteht zu beiden Seiten aus einem Darmbein, einem Sitzbein und einem Schambein. Das Kreuzbein verbindet die Wirbelsäule mit dem Becken (Abbildung 6.1). Übrigens liegt der Schwerpunkt des Menschen knapp vor dem Kreuzbein. Um auf einem Bein ausbalanciert stehen zu können, muss der Schwerpunkt auf eine vertikale Linie gebracht werden, die wie ein Lot durch das Bein verläuft. Stellen Sie sich vor, dass Becken und Kreuzbein sich dabei direkt über dem Standbein befinden.

An den Seiten der beiden Beckenknochen befindet sich jeweils eine Hüftpfanne. In die schalenförmige Einbuchtung der Hüftpfanne greift der Kopf des Oberschenkelknochens. Der Oberschenkelknochen ist der kräftigste und längste Knochen des menschlichen Körpers. Die flach ausgebildete Hüftpfanne macht es möglich, ihn nach vorn anzuheben oder in der Arabesque nach hinten auszustrecken. Das Hüftgelenk ermöglicht zudem das Battement zur Seite sowie das Ein- und Ausdrehen des Beins. An den Oberschenkelkopf schließt sich der Oberschenkelhals an. Darauf folgen zwei Knochenvorsprünge: der Kleine und der Große Rollhügel. Der Kleine Roll-

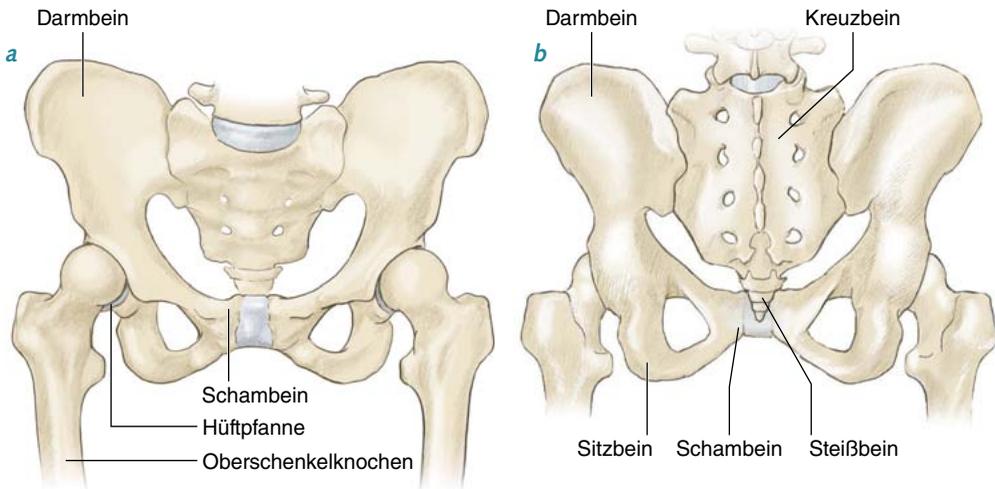


Abbildung 6.1 Beckenknochen: (a) Vorderseite; (b) Rückseite.

hügel zeigt nach innen, der Große zur Seite. Diese beiden Knochenvorsprünge sind Ansatzstellen für Muskeln, die das Becken stabilisieren und daher für das Standbein ebenso wie für das Spielbein eine entscheidende Rolle spielen.

Bevor wir weiter über Ausrichtung und Muskeln sprechen, soll an dieser Stelle der Begriff Isolation des Beckens näher erläutert werden. Gemeint ist damit die eigenständige, isolierte Bewegung des Beckenknochens unabhängig von Hüftgelenk und Wirbelsäule. Versuchen Sie einmal, den Großen Gesäßmuskel anzuspannen und diese Spannung zu halten, während Sie ein Bein nach vorn kicken. Was passiert? Es ist fast nicht möglich, den Oberschenkel anzuheben, solange die Gesäßmuskeln angespannt sind. Versuchen Sie es nochmals mit entspannten Gesäßmuskeln. Haben Sie das Prinzip verstanden, dass die Rumpfmuskulatur im Becken endet und die Beinbewegung dort ihren Anfang nimmt? Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie den Oberschenkel ausschließlich im Hüftgelenk bewegen – zum Beispiel bei einem großen Fan Kick wie im Showtanz: Ein stabiles Becken ermöglicht es dem Spielbein, sich locker im Gelenk zu bewegen und dadurch flüssiger und mit größerem Bewegungsspielraum zu arbeiten. Das Hüftgelenk ist dadurch in der Lage, Kräfte, die auf die untere Wirbelsäule wirken, besser abzufedern.

Bei einem Grand Battement nach vorn kontrahieren die vorderen Beinmuskeln, während sich die hinteren Muskeln exzentrisch entspannen und dehnen. Erinnern Sie sich an die Ausführungen zu konzentrischer und exzentrischer Muskelarbeit in Kapitel 1: Konzentrische Kontraktion beschreibt die Verkürzung der Muskeln bei Anspannung, exzentrische Kontraktion das Ausdehnen der Muskelfasern unter Beibehaltung von Kraftaufwand und Muskeltonus. Für einen großen Kick nach vorn können Sie den Großen Gesäßmuskel und den Rückenstrecker im unteren Rücken darauf trainieren, sich exzentrisch zu dehnen, während die Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung von unterem Rücken und Becken aktiv bleibt.

Das Becken als zentrale Schnittstelle

Wie bereits erwähnt, treten die meisten Verletzungen beim Tanzen in den unteren Extremitäten auf. Wenn es sich nicht um akute Verletzungen handelt, hängen diese zumeist mit einer fehlerhaften Technik zusammen, die wiederum häufig Ergebnis einer schlechten Körperhaltung und mangelhaften Ausrichtung von unterer Wirbelsäule und Becken ist. Die magische Verbindung zwischen unterem Rücken, Becken und Oberschenkel bildet der Lenden-Darmbein-Muskel. Er besteht aus dem Lendenmuskel, der die Lendenwirbelsäule mit dem Kleinen Rollhügel des Oberschenkels verbindet, und dem Darmbeinmuskel zwischen Becken und Kleinem Rollhügel (Abbildung 6.2).

Der Lenden-Darmbein-Muskel ist der wichtigste Beckenmuskel. Er ermöglicht es, das Bein höher als 90 Grad anzuheben. Für viele Tänzer ist es ein frustrierender Kampf, den Oberschenkel über die 90-Grad-Marke zu heben (mehr dazu in Kapitel 7). Sind diese Muskeln zu schwach ausgebildet oder verspannt, entstehen Fehlansrichtungen von unterem Rücken und Becken, die sich in den Beinen fortsetzen. Der Lenden-Darmbein-Muskel kreuzt in diesem Fall das Hüftgelenk und kann dabei ein „Knacken“ beim Absenken des Beins aus einem Développé oder Grand Battement verursachen. Dieses „Knacken“ entsteht, wenn die Sehne des Lenden-Darmbein-Muskels über den Oberschenkelkopf „schnappt“; dies kann nicht nur schmerzhaft sein, sondern muss unter Umständen ärztlich behandelt werden. Meist liegt die Ursache dafür in einem schwachen, wenig flexiblen Lenden-Darmbein-Muskel. Wird die Kraft beim Ausdrehen des Beins aber über den gesamten Bewegungsablauf konstant gehalten, kann der Lenden-Darmbein-Muskel in einer Position arbeiten, die das „Knacken“ vermeidet. Auch größere Flexibilität dieses Muskels reduziert das „Sehnenschnappen“.

Stellen Sie sich den langen Lenden-Darmbein-Muskel vor, wie er von der unteren Wirbelsäule zur Innenseite des Oberschenkelknochens verläuft, und visualisieren Sie, wie sich die Muskelfasern verkürzen und den Oberschenkel an den Rumpf ziehen. Da der Muskel an der Rückseite der Lendenwirbel ansetzt, zieht er bei Anspannung den unteren Rücken in die Lordose, d.h. in eine vermehrte Schwingung nach vorn, wodurch das Becken nach vorn kippt. Selbst wenn Sie das Konzept der Neutralstellung (Seite 20) verinnerlicht haben, ist eine freie Bewegung des Beins fast unmöglich, wenn der Lenden-Darmbein-Muskel angespannt ist. Tanzen mit nach vorn gekipptem Becken und Hohlkreuz führt auf Dauer zu inaktiven Bauchmuskeln und Adduktoren der Oberschenkelinnenseite. Zudem spannt das gekippte Becken die Muskeln im unteren Rücken an, wodurch ungesunde Scherkräfte auf die Wirbel entstehen.

Die tanzbezogenen Übungen in diesem Kapitel wie „Dehnen des Hüftbeugers“ (Seite 122) bieten eine hervorragende Ergänzung zum Tanztraining. Die Übungen können täglich ausgeführt werden, um die Beckenbeweglichkeit zu steigern – am besten nach dem Aufwärmen und vor dem Training im Raum. Denken Sie dabei an das „Körperlot“ aus Kapitel 2 sowie an die Aktivierung der Rumpfmuskulatur, die in Kapitel 4 erläutert wurde, und konzentrieren Sie sich auf Ihre Mitte und die Neutralstellung des Beckens. Oft neigen Tänzer bei

Korrekturen wie „nicht ins Hohlkreuz fallen“ zur Überkompensation und richten das Becken zu stark auf. Dies überlastet den Großen Gesäßmuskel, der sich bei steter Beanspruchung nach und nach unschön vergrößert. Die Beckenaufrichtung verursacht überdies eine Spannung der hinteren Oberschenkelmuskeln.

Bevor Sie Ihre Technik verbessern, sollte Ihre Haltung absolut korrekt sein. Oft lässt sich die Tanztechnik erst mit einer Neuorganisation der Haltung auf ein höheres Niveau heben. Prägen Sie sich als Grundregel ein, die Wirbelsäule lang zu ziehen. Finden Sie die Neutralstellung und spannen Sie die tiefe Rumpfmuskulatur an, um den unteren Rücken zu stützen. Das Kräftigen von Bauch- und Lenden-Darmbein-Muskulatur sowie das Dehnen des unteren Rückens helfen, ein Hohlkreuz zu vermeiden.

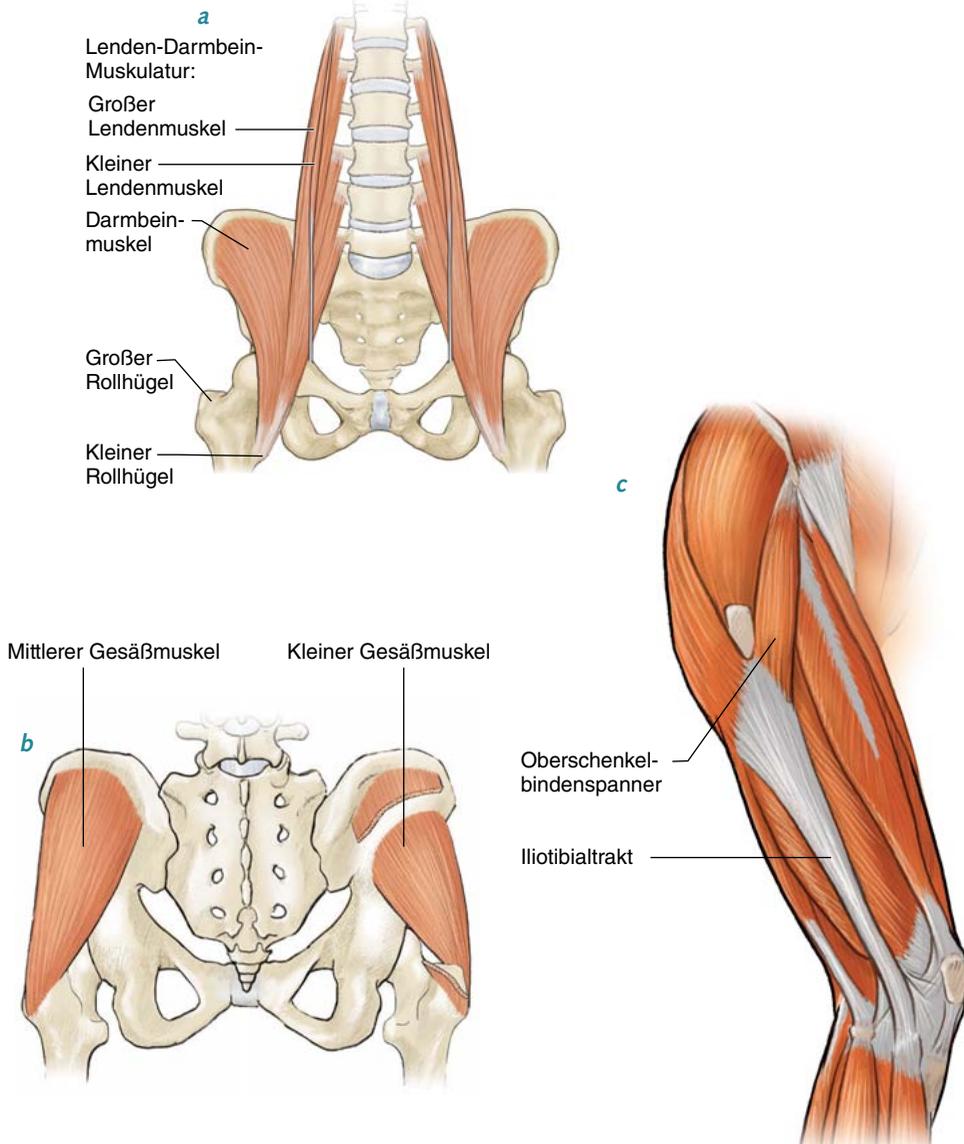


Abbildung 6.2 Beckenmuskulatur: (a) von vorn; (b) von hinten; (c) von der Seite.

Die Kraft aus dem seitlichen Becken

Der Kleine und der Mittlere Gesäßmuskel stellen die Verbindung her zwischen der äußeren Oberfläche des Darmbeins und dem seitlichen Bereich des Großen Rollhügels (Abbildung 6.2). Diese beiden Gesäßmuskeln werden zum Abspreizen der Beine benötigt und halten das Becken in der Balance.

Aktiv sind diese Oberschenkelabduktoren im Tanz vor allem bei seitlichen Ausfallschritten in Parallelstellung oder Chassées zur Seite. Auch die Wings im Steptanz beanspruchen den Kleinen und Mittleren Gesäßmuskel. Besonders ausgeprägt aber sind diese beiden Muskeln in der Regel bei Modern-Tänzern wegen der vielen seitlichen Beinhebungen und der Arbeit in Parallelstellung.

Ein weiterer Muskel namens Schenkelbindenspanner hat seinen Ursprung am Darmbein und geht von dort in den sogenannten Iliotibialtrakt über. Dieser ist ein sehr kräftiger Faserzug, der vom Darmbein hinunter über den Oberschenkel bis zur Außenseite des Oberschenkelknochens, der Kniescheibe und des Schienbeins verläuft. Zusammen mit dem Schenkelbindenspanner arbeitet der Iliotibialtrakt ebenfalls als Auswärtsdreher.

Einen Großteil der Beckenstabilität, die für ein sicheres Standbein nötig ist, liefern der Mittlere und der Kleine Gesäßmuskel. Rufen Sie sich die Lage der Abduktoren bei der Ausführung der Übungen „Eindrehung im Coupé“ und „Passé-Drücker“ (Seite 110 bzw. 112) vor Augen, während Sie sich darauf konzentrieren, Wirbelsäule und Becken stabil zu halten.

Die Kontrolle der Beckenbodenmuskulatur

Den unteren Abschluss der Rumpfmuskeln bildet die Beckenbodenmuskulatur. Sie hat wesentlichen Anteil an der Beckenstabilisierung. Oft werden diese Muskeln in der Tanztechnik vernachlässigt. Viele Tänzer kennen ihre Funktion nicht genau und sprechen meist nicht gern über diese intime Körperzone. Hinweise zum Einsatz des Beckenbodens erhalten Tänzer leider nur selten.

Wie in Kapitel 4 beschrieben, bildet das Becken eine Rhombenform. Seine Unterseite ist mit mehreren Muskeln, der Beckenbodenmuskulatur, ausgekleidet. Stellen Sie sich die beiden Sitzbeine, das Schambein und das Steißbein vor und vergegenwärtigen Sie sich die Muskeln, die den „Rhombus“ verbinden. Bei einer Modern-Contraction kippt das Becken zum Beispiel leicht nach hinten, und die Sitzbeine bewegen sich durch die Kontraktion der Beckenbodenmuskeln leicht zueinander. Im Hohlkreuz kippt das Becken dagegen nach vorn. Dabei wandern die Sitzbeine auseinander und dehnen die Beckenmuskeln exzentrisch. Auch das Kreuzbein-Darmbein-Gelenk, das das Kreuzbein und Darmbein verbindet, bewegt sich dabei leicht. Weiteres Beispiel: Ein Demi Plié in zweiter Position sollte in Neutralstellung beginnen. In der Abwärtsphase isolieren sich die Beckenknochen: Die Sitzbeine wandern auseinander, ebenso Schambein und Steißbein. In der Aufwärtsphase geschieht das Gegenteil. Anders formuliert: In der Abwärtsphase weitet sich der „Becken-Rhombus“, in der Aufwärtsphase bleibt das Becken in Neutralstellung, und der „Becken-Rhombus“ schrumpft. Die Übungen in diesem Kapitel kräftigen den Beckenboden, um die Beckenbewegung im Tanz zu optimieren.

Die Drehung des Oberschenkels

Für viele Tanzpositionen muss der Oberschenkel geschmeidig einwärts- oder auswärts gedreht werden. An der Drehbewegung des Oberschenkels im Hüftgelenk sind mehrere Muskeln beteiligt. Zwischen den Einwärts- und den Auswärtsdreheren sollte dabei idealerweise ein Gleichgewicht an Kraft und Flexibilität bestehen. Zwar wird die Oberschenkelmuskulatur erst im folgenden Kapitel näher beschrieben, einige Muskeln stellen wir hier aber bereits vor:

Für die Einwärtsdrehung des Oberschenkels sind der Halbsehnenmuskel und der Plattsehnenmuskel maßgeblich verantwortlich. Auch die vorderen Fasern des Mittleren und Kleinen Gesäßmuskels sowie der Schenkelbindenspanner unterstützen diese Bewegung.

Die Ausdrehung des Oberschenkels kommt erst durch eine Bewegung des Oberschenkelkopfes in der Hüftpfanne zustande. Tief unter dem Großen Gesäßmuskel sitzen sechs kleine Muskeln, die für die Auswärtsdrehung des Beins und für die Stabilisierung des Hüftgelenks eine große Rolle spielen: Der Birnenförmige Muskel verbindet Kreuzbein und Großen Rollhügel, der Innere und Äußere Hüftlochmuskel Sitz- und Schambein mit dem Großen Rollhügel. Der Untere und Obere Zwillingmuskel sowie der Viereckige Schenkelmuskel wiederum stellen die Verbindung zwischen dem unteren Sitzbein und dem Großen Rollhügel her. Diese letztgenannten fünf Auswärtsdreher werden auch „Kleine Beckengesellschaft“ genannt.

Soll sich das Bein ausgedreht heben, spannen sich zuerst die tiefen Muskeln unter dem Großen Gesäßmuskel an, um den Oberschenkel in der Hüftpfanne ganz auszudrehen. Diese Kontraktion sollte mit der Unterstützung anderer Muskeln über die gesamte Beinbewegung stabil gehalten werden.

Bei einer Arabesque kontrahieren beispielsweise die Auswärtsdreher, und der Große Gesäßmuskel hilft dabei, das Hüftgelenk in die Streckung zu bringen. Ohne die Kontraktion der kleinen Muskeln, die für die Ausdrehung des Oberschenkels zuständig sind, würde das Bein lediglich in Parallelstellung nach hinten schwingen können.

Bei der Ausführung eines Pliés sollten die Auswärtsdreher bewusst aktiviert werden, um die Oberschenkel auf der Frontalebene geöffnet und das Knie über den Zehen ausgerichtet zu halten. In der Abwärtsphase hilft die Innenschenkelmuskulatur durch exzentrische Kontraktion; in der Aufwärtsphase arbeitet diese konzentrisch. Stellen Sie sich die Muskeln für die Ausdrehbewegung am Kreuzbein und unterem Becken einmal bildlich vor: Ziehen sich die Muskelfasern zusammen und verkürzen sich, dann dreht sich der Oberschenkel in der Hüftpfanne nach außen. Denken Sie daran, dass sich der Oberschenkel in unterschiedliche Richtungen bewegen kann, ohne dass das Becken nach vorn oder hinten kippt. Eine gute Beckenisolation ermöglicht eine effektivere Bewegung im Hüftgelenk und eine bessere Stabilität im Rumpf. Die Ausdrehung im Hüftgelenk sollte daher möglichst als isolierte Bewegung ohne Zutun von Lendenwirbelsäule oder Becken geschehen. Üben Sie das isolierte Ein- und Ausdrehen des Oberschenkels im Sitzen, Liegen und Stehen und konzentrieren Sie sich ganz auf die Bewegung in der Hüftpfanne. Versuchen Sie, das Becken weder zu drehen noch zu kippen. Bewegen Sie nur den Oberschenkel.

Für manche Tänzer stellt die Ausdrehung des Oberschenkels in der Hüftpfanne ein physisches Problem dar. Das kann an einer Fehlstellung des Oberschenkels (Anteversion) liegen. Diese verursacht eine abnormale Einwärtsdrehung des Oberschenkels, was eine korrekte Ausführung der Ausdrehung beim Ballett anatomisch erschwert. Die Fehlstellung führt außerdem zu einer Vorwärtsneigung des Beckens. Versucht man hier, die Ausdrehung des Oberschenkels zu erzwingen, können Knie und Sprunggelenke Schaden nehmen. Ist Ihre Anatomie derart gestaltet, werden Sie wahrscheinlich keine perfekte

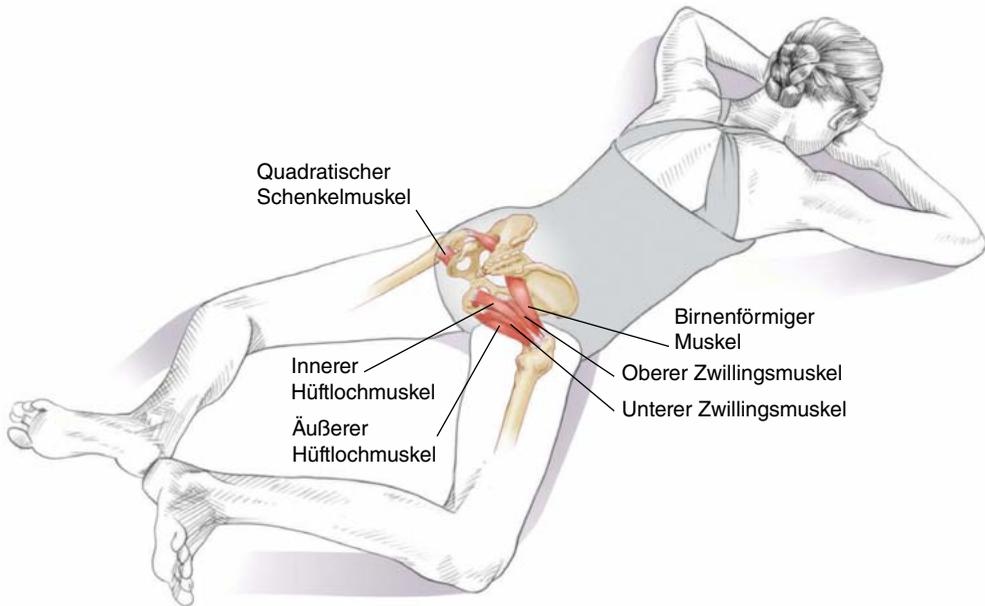
Ausdrehung erreichen. In diesem Fall sollten Sie jedoch lernen, sich innerhalb des Bewegungsbereichs Ihrer Hüfte möglichst viel Spielraum zu erarbeiten. Versuchen Sie nicht, die Füße gewaltsam auszudrehen, und setzen Sie weiterhin die Auswärtsdreher vom Hüftgelenk aus ein. Die entgegengesetzte Fehlstellung ist die sogenannte Retroversion: Hier ermöglicht der Stellwinkel eine größere Ausdrehung des Oberschenkels in der Hüftpfanne, was für das klassische Ballett eher günstig ist.

Tanzbezogene Übungen

Denken Sie beim Ausführen der folgenden Übungen daran, Becken und untere Wirbelsäule möglichst stabil zu halten und den Oberschenkel in der Hüftpfanne frei zu bewegen. Sie werden feststellen: Die Beine sind verblüffend beweglich. Durch das Bewusstwerden, wie die Beckenmuskulatur und die Beine in der Bewegung zusammenarbeiten, lässt sich ein effektiveres Arbeiten der Muskulatur erlernen. Es ist im Grunde ein einfaches Prinzip: Wird eine Muskelgruppe aktiviert, um die Bewegung zu erzeugen, dann muss sich die Gegengruppe dehnen, und die Rumpfmuskulatur muss diese Bewegung absichern. Hilfreich ist dabei auch die Atemtechnik: Atmen Sie bei der Vorbereitung der Position stets ein und in der Bewegung aus.

Beim Durcharbeiten der folgenden Übungen stellen Sie sich am besten die Lage jedes einzelnen Muskels in Ihrem Körper bildlich vor. Konzentrieren Sie sich darauf, wie diese Muskeln jeweils agieren, und darauf, wie sie den Oberschenkel bewegen. Als Balancetraining können einige Wiederholungen mit geschlossenen Augen ausgeführt werden. Zu empfehlen sind bei einer Reihe von Übungen auch Wiederholungen in etwas schnellerem Tempo. Beobachten Sie dabei aufmerksam, wie sich die Geschwindigkeitsanpassung auf Ihre Stabilität auswirkt. Zur Erinnerung: Jede der folgenden Übungen steht in direktem Bezug zur Tanztechnik – nutzen Sie die detaillierten Abbildungen und machen Sie sich bewusst, wie die Muskeln im Team arbeiten.

Plié-Fersendrucker



Ausführung

1. Bauchlage in leichter Demi-Plié-Position einnehmen, die Stirn ruht auf den Handrücken. Das Becken in die Neutralstellung bringen (Hohlkreuz vermeiden). Die Fersen berühren einander leicht. Zur Vorbereitung einatmen.
2. Mit dem Ausatmen die tiefe Bauchmuskulatur koordiniert anspannen und die Fersen fest zusammenpressen, sodass die Muskeln, die den Oberschenkel in der Hüftpfanne ausdrehen, sowie die unteren Fasern des Großen Gesäßmuskels isometrisch kontrahieren. Diese Position 6 Zählzeiten halten.
3. Mit dem Einatmen die Muskelspannung wieder auflösen und auf die Wiederholung vorbereiten. 10- bis 12-mal die Fersen aneinanderpressen und wieder lösen.



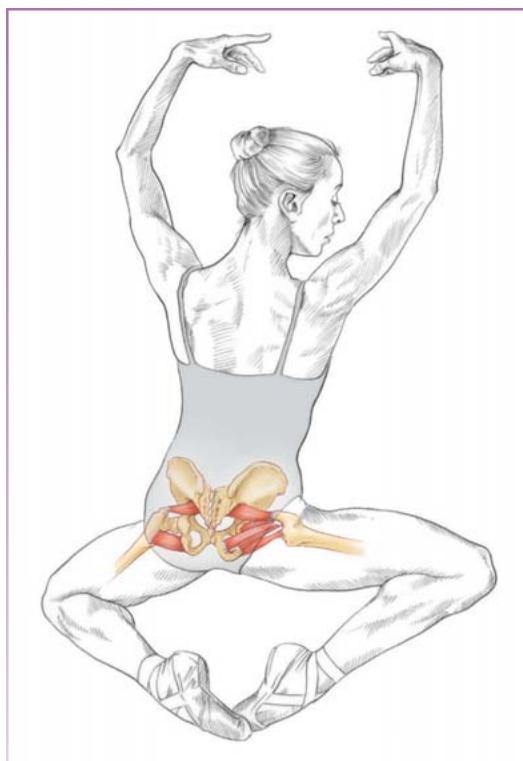
SICHERHEITSTIPP Nicht in das Hohlkreuz gehen. Das würde die Muskeln für die Ausdrehung verkürzen und den unteren Rücken verspannen. Behalten Sie die Neutralstellung trotz der aktiven Bauchmuskulatur bei.

Beteiligte Muskeln

Innerer und Äußerer Hüftlochmuskel, Birnenförmiger Muskel, Viereckiger Schenkelmuskel, Unterer und Oberer Zwillingsmuskel, untere Fasern des Großen Gesäßmuskels

Beim Tanzen

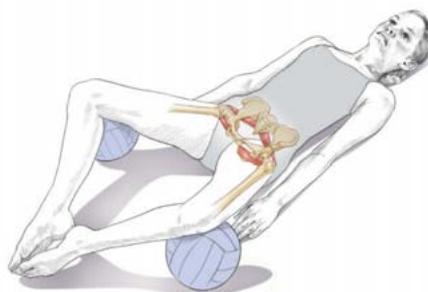
Um das Prinzip der isolierten Bewegung im Becken und dessen Wirkung zu verstehen, hilft Ihnen diese Übung. Konzentrieren Sie sich auf diejenigen Muskeln, die für die Ausdrehung des Oberschenkels zuständig sind, und arbeiten Sie der Tendenz entgegen, das Becken zu kippen. Stellen Sie sich vor, wie die Oberschenkel unabhängig vom Becken arbeiten. Die Kontraktion und Verkürzung der Muskeln, die zur „Kleinen Beckengesellschaft“ zählen, sollten dabei das Gefühl verleihen, dass sich die Oberschenkel leicht vom Boden abheben, ohne die Beine oder die Hüftgelenksstrecker anzustrengen. Denken Sie an ein Grand Plié, bei dem die Schenkel exakt seitwärts ausgerichtet sind, oder an einen Pas de chat, bei dem Sie auf der Frontalebene völlig ausgedreht sind, das Becken jedoch neutral halten.



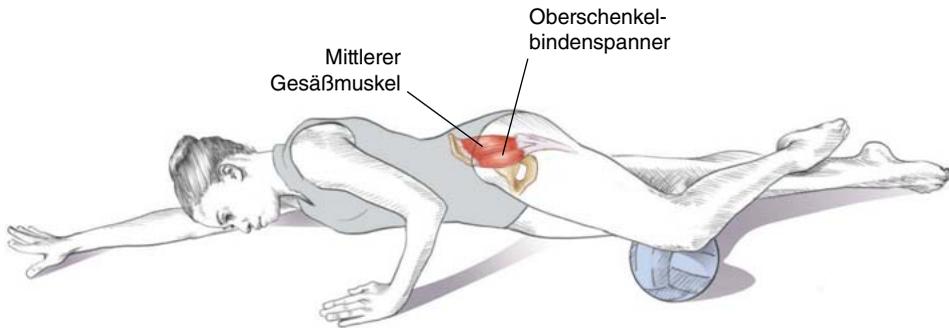
VARIANTE

Plié in Rückenlage

1. Rückenlage in leichtem Demi Plié. Die Fersen berühren sich, die Fußaußenseiten bleiben am Boden. Bälle unter die Knie legen. Zur Vorbereitung einatmen.
2. Die Neutralstellung sichern. Mit dem Ausatmen die Beckenbodenmuskeln sanft anspannen und die Schenkel gegen den Widerstand der Bälle drücken. Den Gesäßmuskel nicht zu sehr anspannen (Becken darf nicht kippen).
3. Mehrfach üben, um die Kontraktion beidseitig gleichmäßig zu koordinieren. Die Kontraktion 6 Zählzeiten halten; mit der Einatmung kontrolliert lösen und auf die Wiederholung vorbereiten.



Eindrehung im Coupé



Ausführung

1. In Seitenlage auf den Boden legen, den unteren Arm nach oben ausstrecken und den Kopf darauf ablegen. Den oberen Arm leicht vor dem Körper abstützen. Die Neutralstellung finden. Das obere Bein in eine parallele Coupé-Position nehmen; der Fuß liegt knapp über dem Gegenknöchel an, und das Knie ruht auf einem Ball. Die Rumpfmuskulatur aktivieren und zur Vorbereitung einatmen.
2. Mit dem Ausatmen noch einmal die Rumpfmuskeln und das Becken stabilisieren. Die Flanke soll vom Boden abgehoben sein. Knie sanft in den Ball pressen und so die Oberschenkeleinwärtsdreher kontrahieren. Der obere Unterschenkel darf sich mit zunehmender Einwärtsdrehung leicht vom unteren Bein abheben. Position 6 Zählzeiten halten.
3. Mit dem Einatmen langsam in die Ausgangshaltung zurückkehren. Seitenwechsel. 10 bis 12 Wiederholungen, auf bis zu 3 Sätze steigern. Konzentrieren Sie sich ganz auf die isolierte Bewegung im Hüftgelenk.

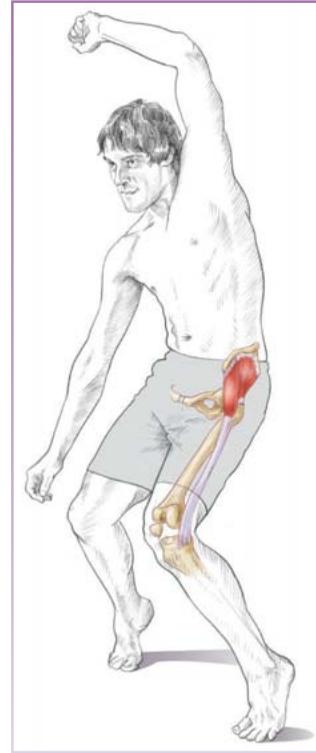
! SICHERHEITSTIPP Becken nicht kippen, sondern stets in der Neutralstellung halten und durch konstante Aktivierung der Rumpfmuskulatur fest verankern. Der untere Rücken bleibt unbewegt. Diese stabile Basis ermöglicht eine größere Flexibilität im Hüftgelenk und reduziert das Verletzungsrisiko für den unteren Rücken.

Beteiligte Muskeln

Vordere Fasern des Mittleren und Kleinen Gesäßmuskels, Schenkelbindenspanner

Beim Tanzen

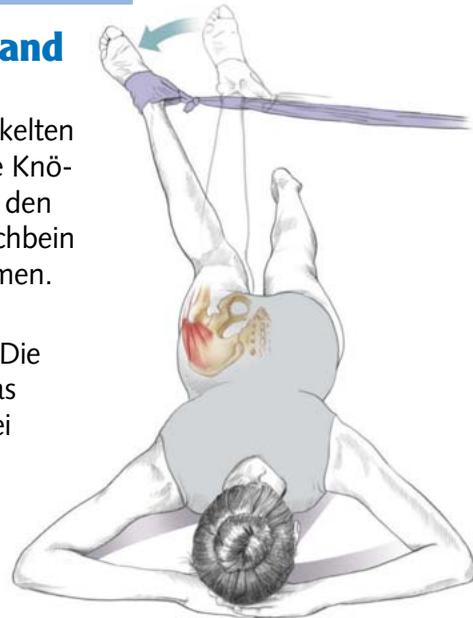
Das Kräftigen der Muskeln, die eine Einwärtsdrehung des Oberschenkels ermöglichen, ist wichtig für eine gute Balance im Becken. Beim Aktivieren der Einwärtsdreher sollte das Becken ebenfalls wie beim Aktivieren der Auswärtsdreher stabil bleiben. Stellen Sie sich bei einer Einwärtsdrehung des Beins vor, dass sich die Vorderseite des Oberschenkels in Richtung der mittleren Sagittalebene bewegt und der Oberschenkelkopf leicht nach hinten gleitet. Weichen Sie dabei aber nicht mit dem unteren Rücken aus. Da zur Stabilisierung des Standbeins ebenfalls der Kleine und Mittlere Gesäßmuskel beitragen, hat diese Übung viele positive Auswirkungen. Kraft in den Einwärtsdrehern erfordern zum Beispiel zahlreiche Bewegungen im Modern Dance und Hip-Hop.



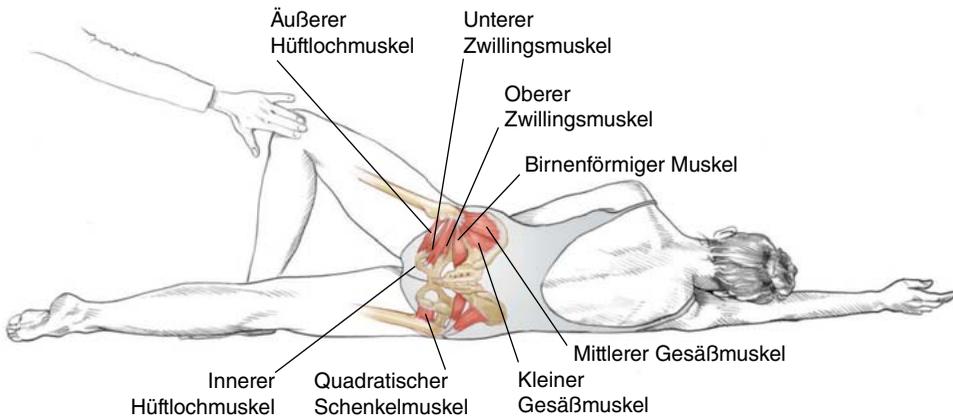
VARIANTE

Eindrehen mit Widerstand

1. Bauchlage mit einem am Boden gestreckten und einem angewinkelten Bein. Ein Gymnastikband um die Knöchelaußenseite legen, quer über den Körper ziehen und an einem Tischbein fixieren. Zur Vorbereitung einatmen.
2. Beim Ausatmen das Bein gegen den Bandwiderstand eindrehen. Die Einwärtsdreher aktivieren und das Becken stabil halten. Das Bein bei verankertem Becken so weit wie möglich bewegen und die Endposition 6 Zählzeiten halten.
3. Beim Einatmen das Bein zurückdrehen, dabei die Einwärtsdreher unabhängig vom Becken bewegen. Übung 10- bis 12-mal wiederholen. Bis auf 3 Sätze steigern.



Passé-Drücker



Ausführung

1. In der Seitenlage den unteren Arm auf dem Boden ausstrecken und den Kopf darauf ablegen. Den oberen Arm leicht vor dem Körper abstützen. Das linke Bein in die Passé-Position nehmen, dabei den Fuß vor das untere Bein auf den Boden stellen. Das untere Bein soll ausgedreht bleiben, der Außenrist des linken Fußes liegt in Kniehöhe am unteren Bein an. Die Rumpfmuskulatur so anspannen, dass sich die rechte Seite leicht angehoben anfühlt; zur Vorbereitung einatmen.
2. Beim Ausatmen die tiefen Bauchmuskeln aktivieren, allmählich die Auswärtsdreher kontrahieren und den Oberschenkel auf der Frontalebene öffnen. Die Dehnung fortsetzen und das Bein gegen die Hand eines Partners drücken. Position 6 Zählzeiten halten, langsam lösen und auf die Wiederholung vorbereiten. Die Seite wechseln. 10 bis 12 Wiederholungen ausführen.
3. Während der Kontraktion spüren Sie die Isolation des Oberschenkels von Becken und Standbein. Die Ausdrehung wird beibehalten, das Becken bleibt stabil: Lediglich der Oberschenkel bewegt sich.
4. Fortgeschrittene können die Übung auch im Stehen ausführen, wie in der Variante beschrieben.



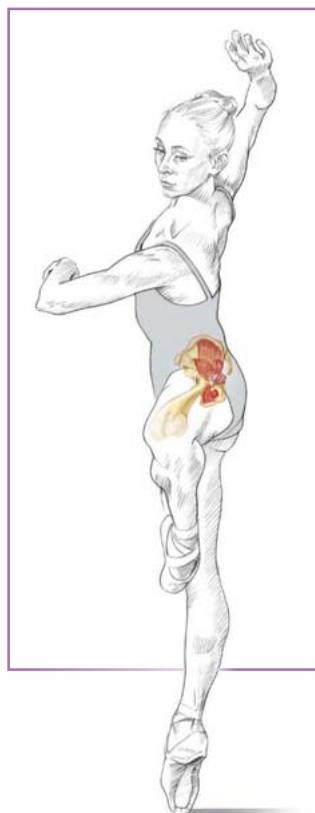
SICHERHEITSTIPP Die Stabilität im Rumpf muss konstant beibehalten werden, um den unteren Rücken nicht zu verletzen und um das Becken in der Neutralstellung zu halten.

Beteiligte Muskeln

Innerer und Äußerer Hüftlochmuskel, Birnenförmiger Muskel, Viereckiger Schenkelmuskel, Unterer und Oberer Zwillingsmuskel, hintere Fasern des Kleinen und Mittleren Gesäßmuskels

Beim Tanzen

Stellen Sie sich beim Ausführen dieser Übung vor, dass Sie durch die Kraft des Passé-Beins mehrfache Pirouettes en dehors drehen könnten. Diese Drehungen erfordern Kraft, Balance, Timing und Stabilität. Selbst bei Pirouettes en dedans müssen die Ausdrehung des Beins im Passé und die des Standbeins hervorragend koordiniert sein. Geht die Ausdrehung in einem der beiden Hüftgelenke verloren, nimmt die Pirouette ein unschönes Ende. Diese Übung festigt die gegenläufige Arbeit zwischen der Ausdrehung des Passé-Beins und der Ausdrehung und Stabilisierung des Standbeins.



VARIANTE

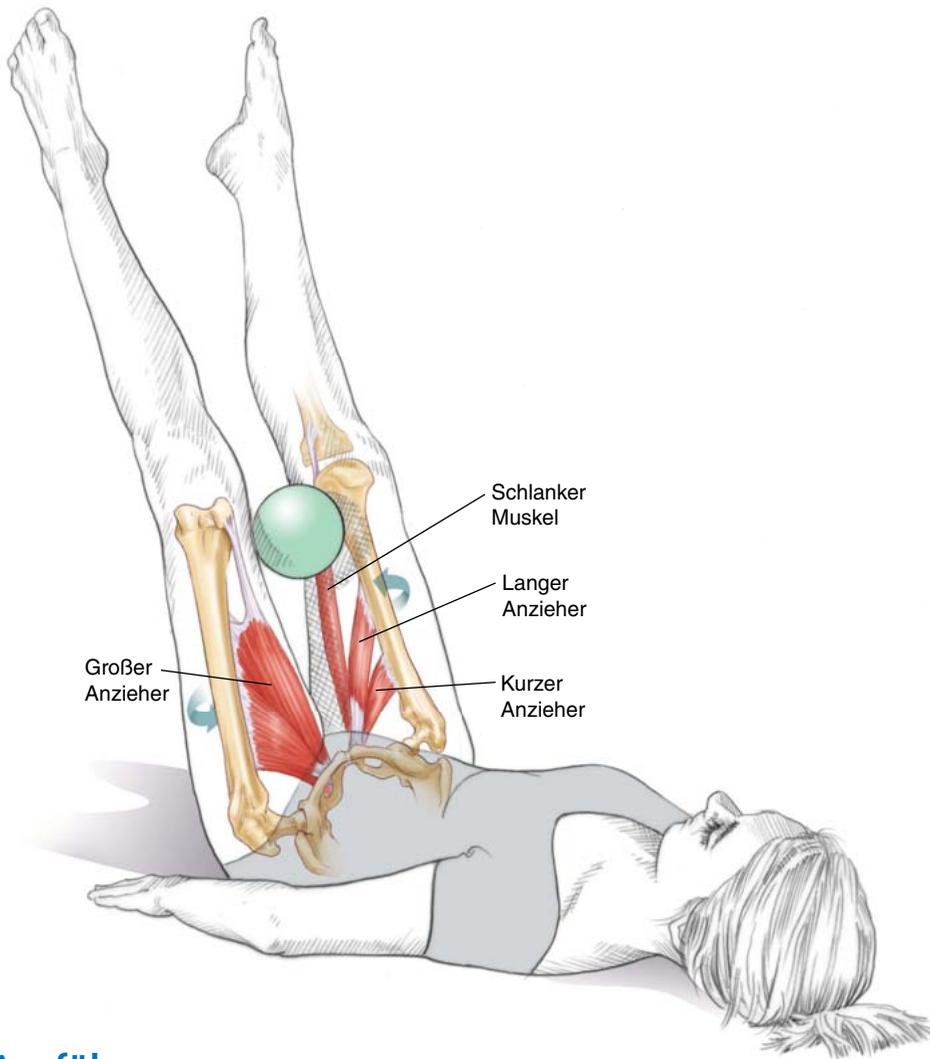
Passé mit Widerstand

1. In ausgedrehter Position an der Stange stehen und das linke Bein wie oben abgebildet ins Passé heben. Das rechte Bein steht sicher und ausgedreht. Haltung durch erneutes Anspannen der tiefen Auswärtsdreher und der Bauchmuskeln optimieren.
2. Das Passé-Bein, wie auf Seite 112 abgebildet, gegen den Widerstand der Hand eines Partners pressen, dabei Ausdrehung und Stabilität des Standbeins unverändert beibehalten. 4 Zählzeiten halten.
3. Die Spannung langsam lösen und auf die Wiederholung vorbereiten. Das Ziel ist es, Becken und Standbein absolut stabil zu halten und dabei die „Kleine Beckengesellschaft“ des Passé-Beins zu isolieren. 6 Wiederholungen durchführen.



SICHERHEITSTIPP Das Knie des Standbeins nicht verdrehen. Achten Sie besonders auf die Auswärtsdreher und auf die Stabilität des Standbeins.

Innenschenkel-Drücker



Ausführung

1. In der Rückenlage die Arme seitlich am Körper ablegen. Die Wirbelsäule lang ziehen und den Rumpf in die Neutralstellung bringen. Die Beine im 90-Grad-Winkel nach oben strecken und einen Ball zwischen den Oberschenkeln platzieren. Beim Ausatmen die untere Bauchmuskulatur anspannen und die Knie durchdrücken, sodass die Beine ausgestreckt vom Boden abgehoben sind; dabei den Ball halten. Die Beine nur so hoch nehmen, dass der untere Rücken in der Neutralstellung bleibt.
2. Den Ball mit den Oberschenkelmuskeln zusammenpressen und dabei die Beine abwechselnd ein- und ausdrehen. In 6 Sätzen wiederholen.
3. Beim Einatmen die Knie beugen und einen Moment entspannen; dann erneut Spannung aufbauen. 4 Wiederholungssätze durchführen.



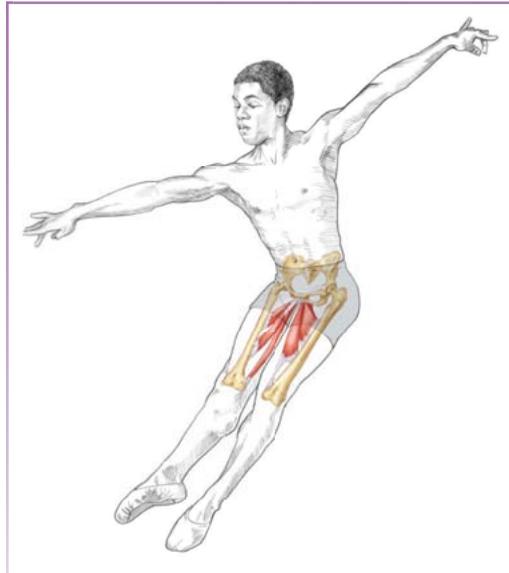
SICHERHEITSTIPP Hohlkreuz unbedingt vermeiden. Setzen Sie Ihre tiefe Bauchmuskulatur so ein, dass das Becken in natürlicher und gestützter Neutralstellung bleibt.

Beteiligte Muskeln

Langer Anzieher, Großer Anzieher, Kurzer Anzieher, Schlanker Muskel

Beim Tanzen

Das Schließen der Beine, gekreuzte Beinpositionen oder battierte Sprünge erfordern schnelle und kraftvolle Adduktoren. In der Aufwärtsphase des Pliés kontrahieren die Adduktoren der Oberschenkel konzentrisch, in der Abwärtsphase dagegen exzentrisch. Beim Anheben der Beine auf weniger als 90 Grad unterstützen diese Muskeln der Oberschenkelinnenseite auch die Beugung und Streckung der Beine. Wichtig ist es, das Gleichgewicht zwischen den Adduktoren und den Abduktoren konstant zu halten, denn dies trägt wesentlich zur Balance, Stabilisierung des Beckens sowie zur guten Tanzhaltung bei. Verwenden Sie nicht einseitig Zeit darauf, die Flexibilität der Innenschenkelmuskulatur zu erhöhen, sondern ebenso darauf, diese Muskeln zu kräftigen.



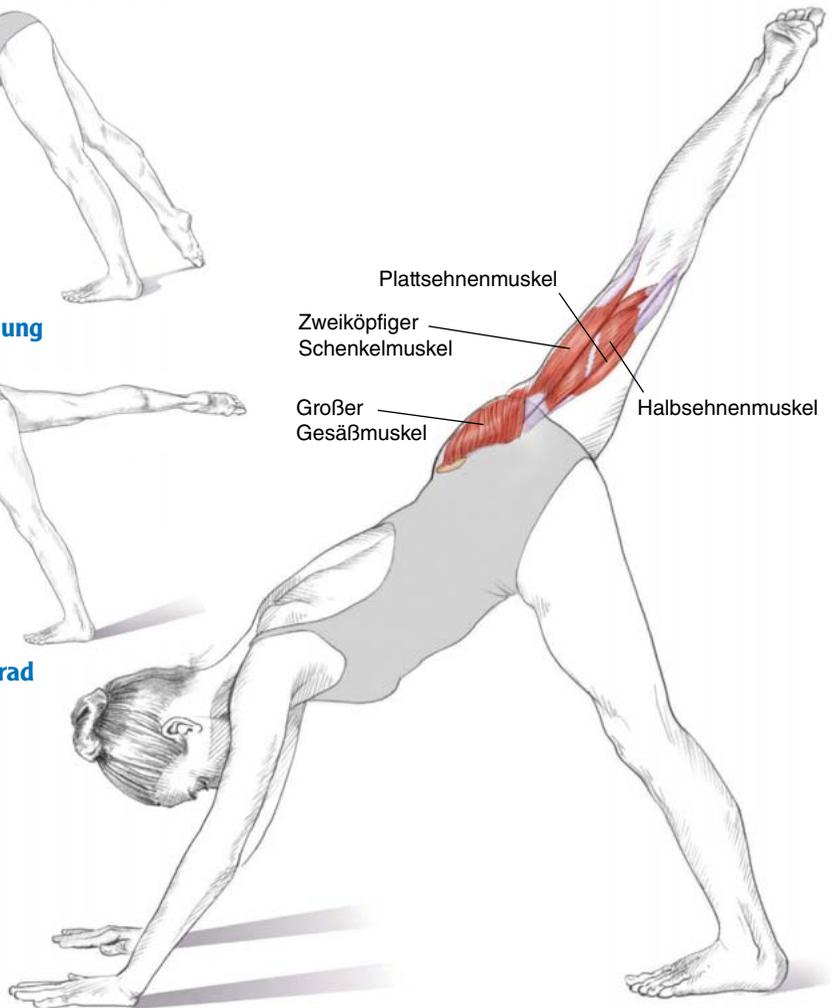
Arabesque-Vorbereitung



Tendu-derrière-Stellung



Zwischenstufe 90 Grad



Ausführung

1. Aus dem hüftbreiten Stand den Oberkörper langsam abwärtsrollen, bis die Hände den Boden berühren (umgekehrte „V“-Stellung). Die Rumpfmuskeln ausbalancieren und in ein Tendu derrière gehen.
2. Beim Einatmen vom Tendu in die Arabesque gehen, aber nur bis 90 Grad. Diese Position 4 Zählzeiten halten und dabei ausatmen. Beim erneuten Einatmen das Bein so hoch wie möglich anheben und auf die Hüftgelenksstrecker konzentrieren.
3. Die Position 4 Zählzeiten halten, dabei ausatmen. Mit dem Einatmen kontrolliert ins Tendu zurückkehren und dabei auf die exzentrische Dehnung der Hüftgelenksstrecker achten. Auf beiden Seiten je 3-mal in Parallelstellung und 3-mal ausgedreht wiederholen.



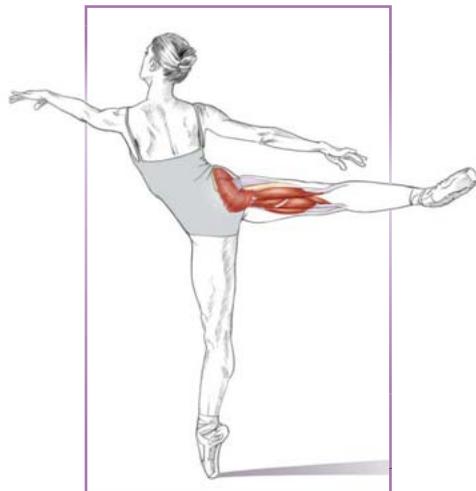
SICHERHEITSTIPP Die Bauchmuskeln aktivieren und dadurch ein Hohlkreuz vermeiden.

Beteiligte Muskeln

Großer Gesäßmuskel, Zweiköpfiger Schenkelmuskel, Halbsehnenmuskel, Plattsehnenmuskel

Beim Tanzen

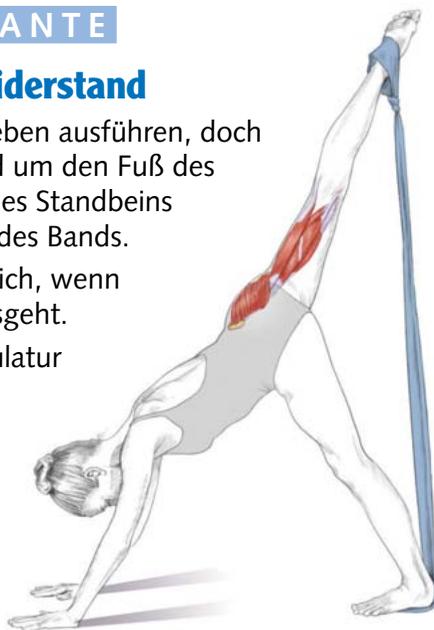
Eine ästhetische Arabesque ist ein Paradebeispiel für Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die präzise Abstimmung der Streckung von Oberschenkel, Hüftgelenk und Wirbelsäule sind Voraussetzung für diese Position. Heben Sie den Oberschenkel nach dem Prinzip der Isolation an, ohne das Becken dabei zu verdrehen oder ins Hohlkreuz zu fallen. Sind die Muskeln in Becken und Oberschenkel gut stabilisiert, können Sie diese Kraft zur Sicherung der Beckendrehung oder Beckenkipfung nutzen, wenn das Bein nach oben geht. Zum Schutz der Wirbelsäule sollte die Arabesque durch die Oberschenkelstrecker und eine exzentrische Kontraktion der Bauchmuskulatur eingeleitet werden. Der Oberkörper kippt dabei leicht nach vorn, um das Anheben des Beins auszugleichen. In einem eleganten Tauziehen heben der Große Gesäßmuskel und die hintere Oberschenkelmuskulatur den Schenkel an. Währenddessen dehnt sich die hintere Rumpfmuskulatur und stützt dabei den unteren Rücken.



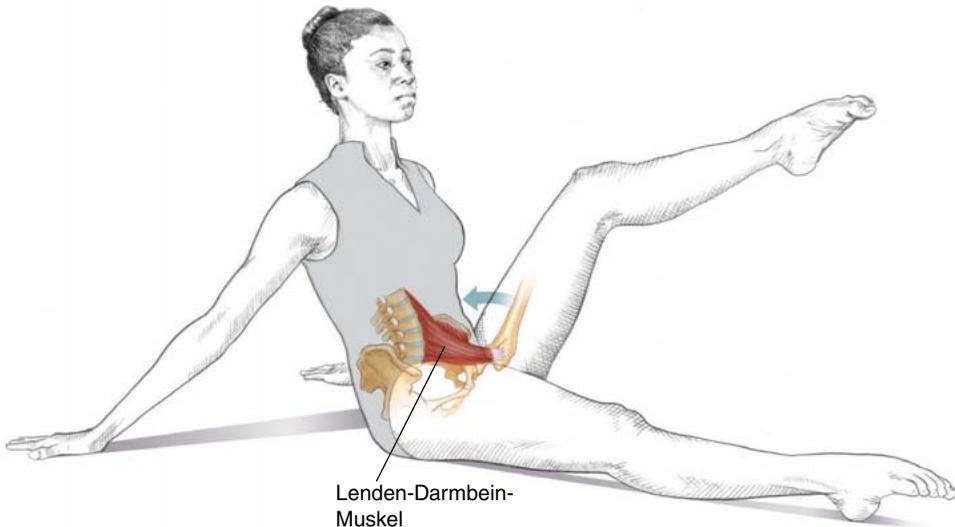
VARIANTE

Arabesque mit Widerstand

1. Die Übung wie eben beschrieben ausführen, doch zusätzlich ein Gymnastikband um den Fuß des Spielbeins wickeln. Der Fuß des Standbeins steht auf dem anderen Ende des Bands.
2. Das Gymnastikband spannt sich, wenn das Bein über 90 Grad hinausgeht.
3. Nun die hintere Rumpfmuskulatur aktivieren. Zur Streckung des Hüftgelenks die hintere Oberschenkelmuskulatur sowie den Großen Gesäßmuskel einsetzen. Nach 3 bis 4 Wiederholungen die Seite wechseln.



Intervallanspannung



Ausführung

1. Leicht zurückgelehnt auf dem Boden sitzen und mit den Händen nach hinten abstützen; ein Bein ausstrecken, das andere anwinkeln. Den Lenden-Darmbein-Muskel tief unter den Bauchmuskeln visualisieren und zur Vorbereitung einatmen.
2. Beim Ausatmen das Becken leicht nach hinten kippen und das angewinkelte Knie in Richtung Brust bewegen. Mit dem Oberschenkel 4-mal kurz nach oben wippen, dabei bleibt das Bein über 90 Grad angewinkelt. Auf die Verkürzung der Lenden-Darmbein-Muskel-fasern achten, die den Oberschenkel anheben. Beide Sitzbeine auf dem Boden gleich stark wahrnehmen.
3. Kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren. Leicht nach hinten gekippt bleiben. 4 bis 6 Sätze mit Betonung der Lenden-Darmbein-Muskelkontraktion ausführen.

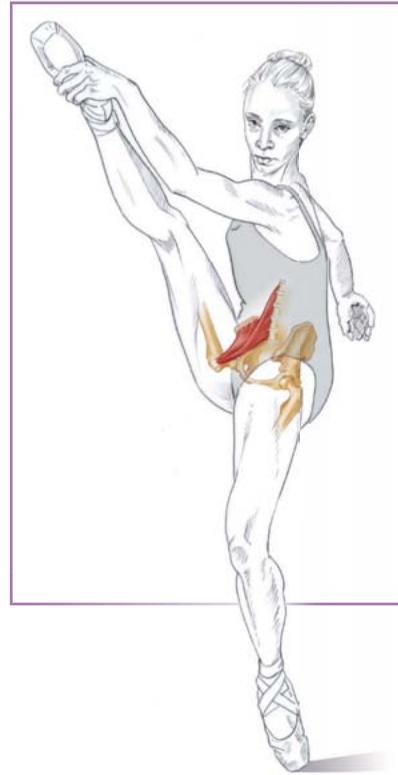
 **SICHERHEITSTIPP** Um das Becken stabil zu halten und die untere Wirbelsäule zu schützen, darf das arbeitende Bein nicht seitlich gekippt werden.

Beteiligte Muskeln

Lenden-Darmbein-Muskel

Beim Tanzen

Das Geheimnis eines schönen Développés ist die Kräftigung des Lenden-Darmbein-Muskels. Mit einer flexiblen Muskulatur des hinteren Oberschenkels und einem gekräftigten Lenden-Darmbein-Muskel werden Sie die Beine wesentlich höher heben. Die hier beschriebene Übung dient als Vorbereitung für ein höheres Développé und kann zunächst mit einer leichten Beckenkipung nach hinten ausgeführt werden, später in einer tanzgemäß aufrechten Haltung. Fühlen Sie, wie sich der Oberschenkel aus der Tiefe unter den Bauchmuskeln heraushebt. Zielen Sie mit dem Schenkel Richtung Brustkorb. Gleichzeitig lassen Sie das Sitzbein „nach unten fallen“; das wirkt der Tendenz entgegen, dass sich der Beckenknochen hebt, und überträgt einen Teil der Arbeit vom Lenden-Darmbein-Muskel auf den Schenkelbindenspanner und die Gesäßmuskeln. Das Anheben des Oberschenkels demonstriert die konzentrische Kontraktion. Das Bein kann ebenso in einer isometrischen Kontraktion gehalten werden.



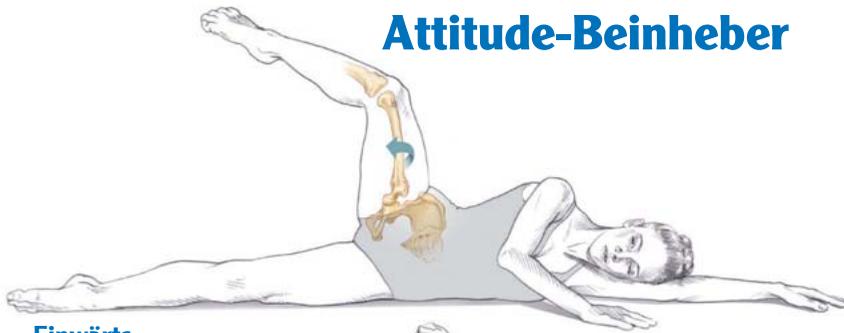
VARIANTE

Daueranspannung

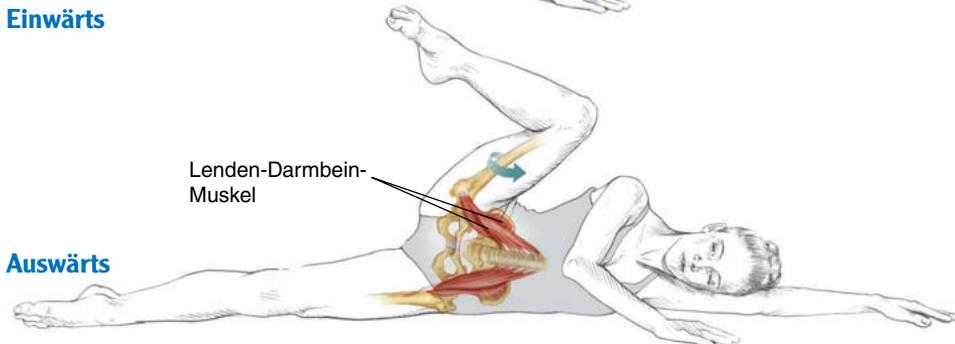
1. Ausgangsposition wie bei der Übung „Intervallspannung“. Das Atemschema wird jedoch umgekehrt: Bein ausgedreht in Richtung Brustkorb heben und dabei einatmen. Auf die starke Kontraktion des Lenden-Darmbein-Muskels achten.
2. Den Oberschenkel Richtung Brust ziehen. Am höchsten Punkt mit dem Arm unter das arbeitende Bein greifen, um den Schenkel noch höher zu ziehen. Position 4 Zählzeiten in isometrischer Kontraktion halten.
3. Den Arm lösen und das Bein 4 Zählzeiten weiter halten. Ausatmen und das Bein wieder langsam und bewusst auf dem Boden ablegen. 4 Wiederholungen ausführen.



Attitude-Beinheber



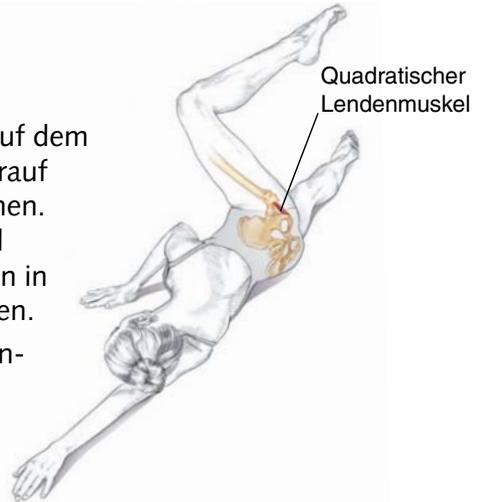
Einwärts



Auswärts

Ausführung

1. In der Seitenlage den unteren Arm auf dem Boden ausstrecken und den Kopf darauf ablegen. In der Wirbelsäule lang ziehen. Die tiefe Rumpfmuskulatur vorn und hinten anspannen und das obere Bein in eine hohe Attitude à la seconde heben.
2. Entspannt atmen und den Oberschenkel für 2 Zählzeiten leicht eindrehen, dabei in der Attitude bleiben. Dann den Oberschenkel für 2 Zählzeiten ausdrehen. Die Seite wechseln und jeweils 2-mal wiederholen. Isolation der Bewegung beachten: Nur der Oberschenkel bewegt sich, nicht das Becken oder die Wirbelsäule.
3. Mit aktivierten Auswärtsdrehern und dem Lenden-Darmbein-Muskel das ausgedrehte Bein in Richtung Schulter heben. Die Kontraktion steigern, um das Bein mit zunehmender Höhe stärker auszdrehen.



 **SICHERHEITSTIPP** Becken und unteren Rücken stabilisieren.

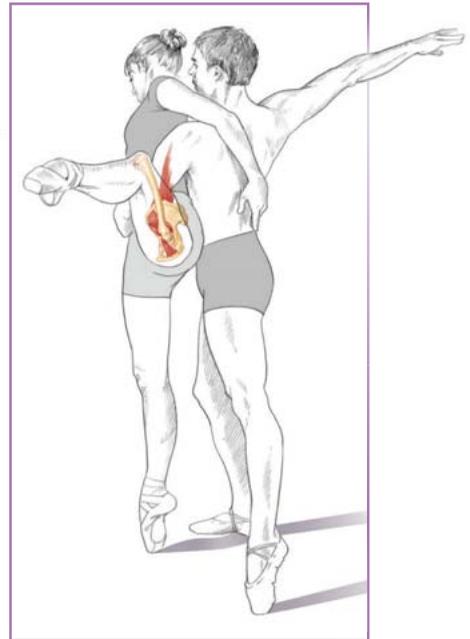
Beteiligte Muskeln

Hüftgelenksbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel

Auswärtsdreher: Viereckiger Schenkelmuskel

Beim Tanzen

Durch ein Training des Lenden-Darmbein-Muskels lässt sich die Höhe beim Anheben des Oberschenkels wesentlich optimieren. In dieser Übung geht es in der Hauptsache um die Zusammenarbeit von Lenden-Darmbein-Muskel und den Muskeln, die das Ausdrehen des Oberschenkels unterstützen. Sind diese Muskeln schwach, geschieht es bei der Eindrehung des Bein häufig, dass sich das Gewicht im Becken verschiebt und die Muskelkontraktion zur Schenkelaußenseite wandert. Mit diesen Muskeln lässt sich jedoch kein Développé aufbauen. Stellen Sie sich den Verlauf des Lenden-Darmbein-Muskels vom unteren Rücken bis zum Kleinen Rollhügel des Oberschenkels vor. Nun konzentrieren Sie sich auf den Viereckigen Schenkelmuskel, der die Außenseite des Sitzbeins mit der hinteren Fläche des Oberschenkelknochens verbindet. Der eine Muskel hebt den Schenkel, der andere dreht ihn aus. Für ein Développé zur Seite müssen beide Muskeln koordiniert in Aktion treten.



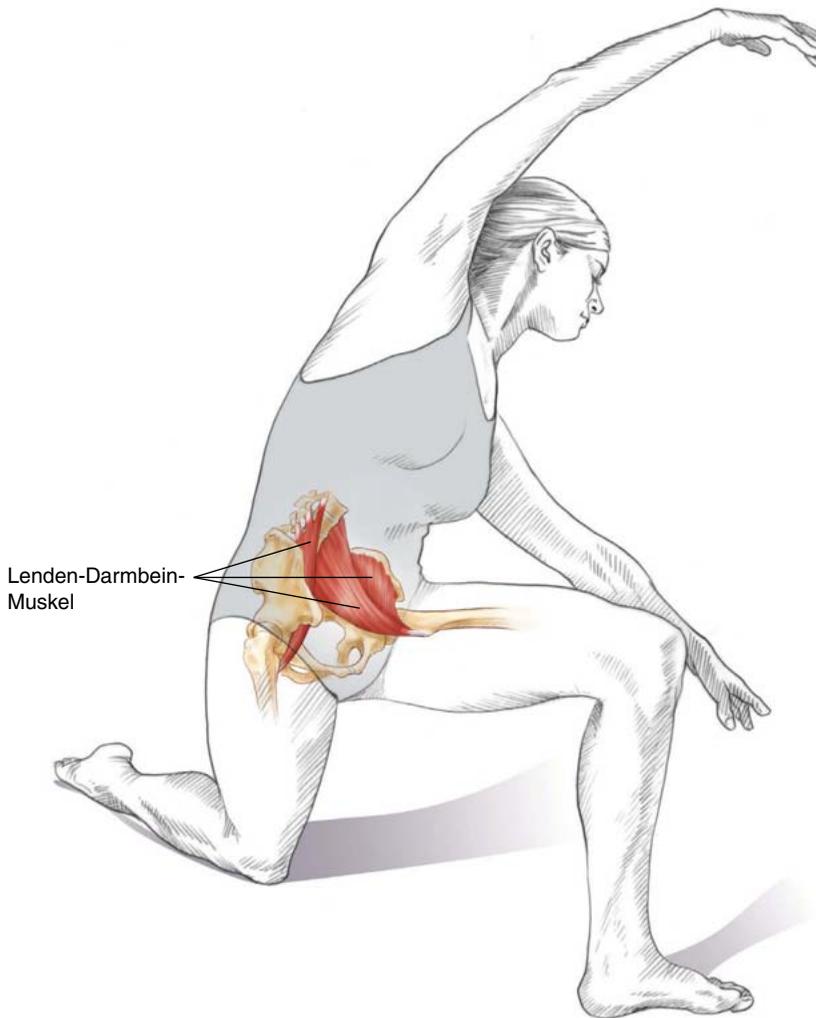
VARIANTE

Attitude-Beinheber im Knien

1. Auf dem linken Bein knien. Das rechte Bein ist ausgedreht, das Knie gebeugt und der Fuß am Boden. Einatmen und mit der Kontraktion der Auswärtsdreher die Ausdrehung des rechten Oberschenkels tief in der Hüftpfanne spüren.
2. Den Lenden-Darmbein-Muskel aktivieren und das Bein langsam in Richtung Schulter heben. Das Standbein soll stabil bleiben. Die Bewegung nur so lange fortsetzen, wie sich die Ausdrehung im Hüftgelenk halten lässt. Wenn es nicht mehr geht: neu aufbauen und von vorn beginnen.
3. Beim Ausatmen das Bein kontrolliert absenken. 4 Wiederholungen pro Seite. Den Oberschenkel vom Sitzbein isolieren: Nur das Bein bewegt sich.



Dehnen des Hüftbeugers



Ausführung

1. Auf dem rechten Bein knien. Linkes Knie dabei um 90 Grad beugen und den Fuß vor dem Körper aufstellen. Die Rumpfmuskulatur anspannen und die Wirbelsäule lang ziehen.
2. Mithilfe der Bauchmuskulatur das Becken stark nach hinten kippen. In der Flanke strecken und so das Gleichgewicht halten. Das rechte Bein geht in eine leichte Hüftgelenksstreckung über.
3. Den rechten Arm locker über den Kopf nehmen und ein langsames Cambré einleiten. Die Beckenkipfung noch einmal verstärken und die Dehnung etwa 45 Sekunden lang halten, dabei tief und entspannt atmen. Das Längerwerden in der Flanke und die Streckung im Hüftgelenk spüren. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Nun die Seite wechseln und die Übung 3- bis 5-mal wiederholen.



SICHERHEITSTIPP Zum Abpolstern des Knies legen Sie ein gefaltetes Handtuch unter den Unterschenkel des hinteren Beins. Beim vorderen Bein stets den 90-Grad-Winkel des Knies beibehalten, um Druck auf das Kniegelenk zu vermeiden.

Beteiligte Muskeln

Lenden-Darmbein-Muskel

Beim Tanzen

Die intensive Arbeit mit dem Lenden-Darmbein-Muskel kann rasch zu Verspannungen im unteren Rücken und im Becken führen. Ziel ist daher, die Bewegung dieses Muskels beim Heben der Beine über 90 Grad bewusst zu isolieren, um eine Überlastung zu vermeiden. Wollen Sie den Muskel kräftigen, dann müssen Sie ihn einfach immer wieder dehnen. Dehnungen sind dabei effektiver, wenn der Körper aufgewärmt ist. Das Dehnen der Beckenvorderseite ist ebenfalls gut für die Beinarbeit in der Hüftstreckung. Wichtig: Halten Sie während der gesamten Dehnung das Becken nach hinten gekippt. Gibt das Becken nach und kippt nach vorn, verliert die Dehnung ihre Wirkung. Durch ein nach vorn gekipptes Becken verkürzen sich die Hüftgelenkbeuger auf Dauer sogar!

