

Absolut auf Tänzer zugeschnitten

„Tanzmedizin in der Praxis – Anatomie, Prävention, Trainingstipps“

Veröffentlicht am 17.04.2009, von Gastbeitrag

Gießen - Es liegt nahe ein Buch wie „Tanzmedizin in der Praxis“ von einer Person rezensieren zu lassen, für die es geschrieben ist. Für tanznetz.de testete die ehemalige Bühnentänzerin und jetzige Tanzpädagogin Terry Pfeiffer diese Publikation.

Jetzt gibt es ein Anatomie- und Übungsbuch voller tanzspezifischer Besonderheiten, absolut auf Tänzer zugeschnitten. Es wurde verfasst von einer doppelt qualifizierten Expertin. Liane Simmel ist ehemalige Tänzerin und heute Tanzmedizinerin mit eigener Praxis und Leiterin des Instituts „Fit for Dance“ in München.

In diesem Buch wird der Körper systematisch „durchgegangen“ – von der Wirbelsäule, Becken, Knie, Füßen, Armen und Schulter über Themen wie Ernährung, Seele und vielem mehr. Jedes Kapitel erzählt in verständlicher Form und mit vielen Bildern die Anatomie und die Funktion eines Körperteils. Es wird über mögliche Probleme und Verletzungen geschrieben, um anschließend viele Tipps zur Eigenanalyse und Prävention zu geben. Während andere funktionelle-Anatomie-Bücher allgemeine Bewegungsmuster erklären, geht dieses Buch ganz speziell auf die Bewegungen z.B. in klassischem Ballett ein. Es wird in „Tanzmedizin in der Praxis“ weitergeführt, was vor vielen Jahren in Büchern wie z.B. „Inside Ballet Technique“ (Valerie Grieg) begonnen wurde. Es wird eine im Alltag sehr nützliche Hilfe sein – sowohl für Tänzer und Tanzstudierende wie auch für Tanzpädagogen. So kann man, wenn man zum Beispiel Probleme oder auch Schmerzen im Knie hat, gezielt in dem jeweiligen Kapitel suchen. Dort findet man Erklärungen über Form und Funktion aller Teile des Knies. Es wird dann über mögliche Ursachen für Probleme, sowie die Ansätze zu deren Behebung geschrieben. Dazu gibt es Übungsbeispiele, damit man selber aktiv werden kann.

Für mich als Ballettpädagogin ist dieses Buch eine sehr willkommene Ergänzung zu reinen Anatomie- oder Tanztechnikbüchern. Ich kann viele Ideen und Konzepte praktisch anwenden, bzw. auch manche Übungen gezielt im Training einbauen. Gerne hätte ich so ein Buch gehabt, als ich selbst noch professionell getanzt habe! Ich empfehle „Tanzmedizin in der Praxis“ daher jedem angehenden oder bereits professionellen Tänzer aber auch interessierten Laientänzern, und ganz besonders jedem Tanzpädagogen.

„Tanzmedizin in der Praxis“, von Liane Simmel, erschien im Henschel Verlag, Gebunden, 272 Seiten, 260 s/w-Abbildungen € [D] 24,90 € [A] 25,60 sFr 44,- ISBN 978-3-89487-596-1 Direktbestellung über Amazon

