

jomdance-magazin

7,50 € je Ausgabe / 6,00 € im Abo

ISSN 2364-7779

www.jomdance-magazin.com

JAZZ

Michael Jackson ist unvergessen:
Porträt des Ehrungskünstlers ceM.J.

Detlef D! Soost zum Thema:
Was ist los mit Jazz?

ORIENTAL

Tribal-Phänomen Sharon Kihara im
ausführlichen Interview

Halima - wie geht es nach dem Rück-
tritt von Brigitte Baldinger weiter?

MODERN

Duo Piti - Neue Qualität im
Performance-Sektor

Alle Infos zur Pina-Bausch-Ausstellung

CULTURE

Crowdfunding oder wie man als
Künstler an Geld kommt

Tanzpreis 2016 - Interview mit
Preisträgern



SPECIAL

Tanzfotografie - Teil 2:

André Elbing und Patrick Frost
berichten über sich und ihre Kunst.

- 1 Musculus Piriformis
- 2 Musculus obturatorius internus
- 3 Musculus gemellus inferior
- 4 Musculus quadratus femoris

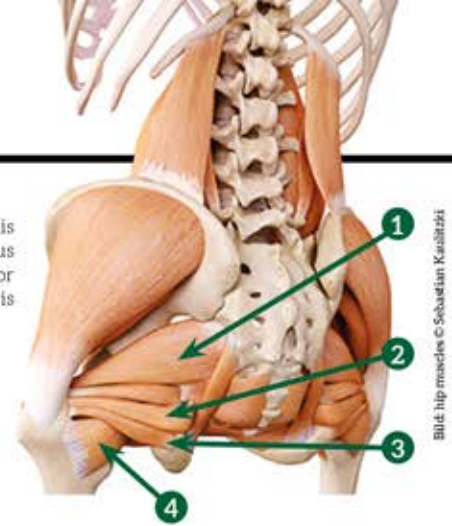


Bild: Jüp maedche © Sebastian Kasitz

Das Endehors

Die Außenrotatoren sind eine oft unterschätzte Muskelgruppe, die im Tanztraining immer beachtet werden sollte – egal welche Tanzart du betreibst.

Ganz gleich welche Tanzart du auch ausführen magst, du wirst dazu immer deine Füße benötigen. Deshalb ist es enorm wichtig, dass diese auch entsprechend geschult, trainiert und – aus tanzmedizinischer Sicht – vor allem korrekt positioniert werden.

Tanzen fängt bei den Füßen an!

Als korrekte Position kann man wohl sprechen, wenn die Füße nicht weiter ausgedreht sind, als deine muskuläre Arbeit es zulässt, und du insbesondere beim Plié die Knie noch über die Füße bekommst (Bilder rechte Seite oben). Einmal die richtige Fußstellung gefunden, kannst du dich um das Trainieren der Füße, der typischen Fußpositionen im Tanz und um das Trainieren des viel gepriesenen Auswärts, des Endehors, kümmern.

Wozu brauchen wir das Endehors?

Wegen der Sicherheit im Tanz – tänzerisch und anatomisch gleichermaßen. Es geht darum, schöne (Körper-)Linien zu erzielen, und hier rede ich nicht von Kleidergrößen, sondern davon, ob die Beine und Füße in den Drehungen und Arabesque gestreckt sind, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Es geht darum, dass bei Sprüngen gleich welcher Art die Kraft zum Abspringen und Landen vorhanden ist. Das fängt bei einem „einfachen“ Glissade an, streift den Saidi-Hüpfen und endet beim Entrelacé oder der Cabriole en tournant.

Wie finde ich mein Endehors?

Stelle dich hüftgelenksbreit in eine bequeme parallele Fußstellung, Beine gestreckt, aber nicht überstreckt. Schließe die Augen. Nun bringe dein Körpergewicht so weit auf den Vorderfuß, bis du die Fersen ganz minimal abheben kannst. Dies ist der Moment, in dem du die Fersen medial, also zur Körpermitte hin, nach vorne bringst – so weit wie es dir eben möglich ist, ohne dass du verkrampfst, aber zumindest doch mit einer gewissen Anspannung. Die Spannung, die du nun im Optimalfall spürst, kommt von deinen Außenrotatoren, die du gerade benutzt. Diese Übung regelmäßig zu wiederholen wird dein Auswärts deutlich festigen und verbessern.

Bei der im Stehen eingenommenen Endehors-Position sollte gerade am Anfang immer darauf geachtet werden, dass die Füße mit getreckten Beinen ins Auswärts gebracht werden. So vermeidest du unnötige Belastungen der Knie-, Hüft- und Fußgelenke.

Trainieren der Außenrotatoren

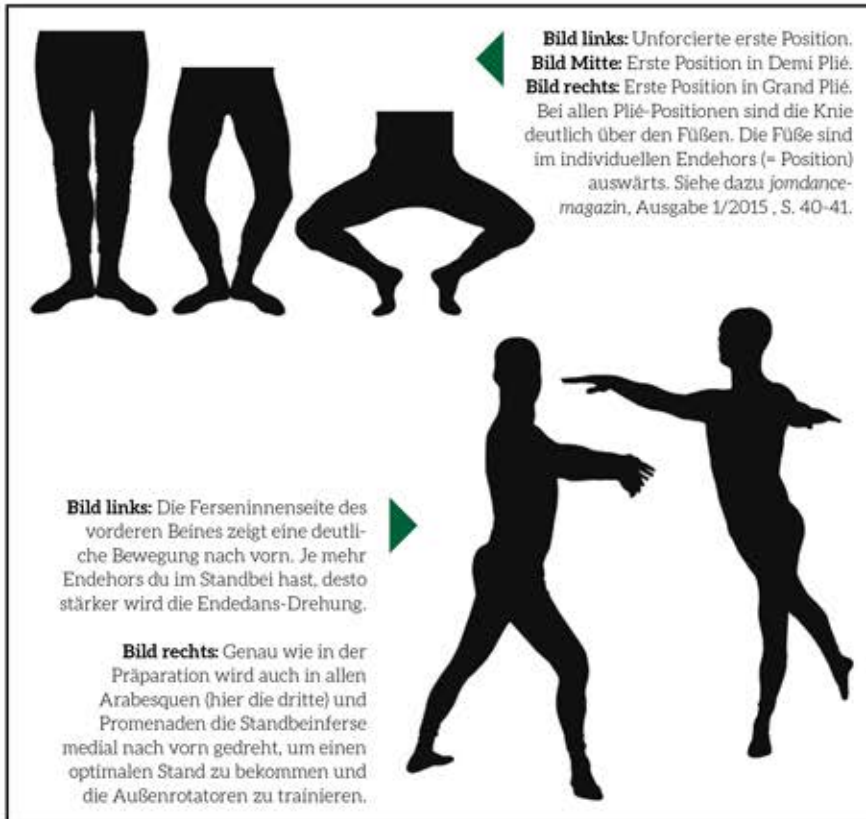
Hierfür gibt es Unmengen an Übungen. Ich persönlich mag jene, die sich gut in

das Warm-up integrieren lassen. Als ersten Ansatz und Hauptaugenmerk für die Außenrotation gebe ich meinen Studenten immer das Bild, dass die Ferseninnenseite führt, weil die Beininnenseite mit Diamanten besetzt sei, die sie zeigen sollen. Dies ist zum Beispiel wichtig für alle auswärts ausgeführten Tendus, Endedans-Drehungen wie Arabesque-Drehungen, Kompass-Turns, Piqués etc.

Je nach Level der Klasse können alle diese Bewegungen bereits im Warm-up vorhanden sein und somit für ein kontinuierliches Training der Muskeln sorgen. „Die Außenrotation kann 20° bis 70° betragen. Der Unterschied zwischen Minimal- und Maximalwert ist bei der Außenrotation des Beins deshalb so groß, weil diese hauptsächlich vom Knochenbau des Körpers abhängig ist, nämlich von der individuell verschiedenen Stellung des Oberschenkelhalses“, schreibt die tanzmedizinische Koryphäe Dr. Josef Huwyler († 2010) auf Seite 102 in seinem Buch *Tanzmedizin*. Vor allem durch den horizontal verlaufenden Teil des Y-förmigen Bandes ist die Außenrotation limitiert, neben dem Knochenbau. Jahrelanges Training kann hier zwar eine Veränderung bewirken,

»Oft verwechselt und immer wieder verwirrend: Das Endehors der Füße ist nicht gleichzusetzen mit der Drehrichtung endehors.«

Said el Amir



Bilder: FoGu - Foto Gutzmer

wird sich jedoch immer den natürlichen Limitierungen unterordnen müssen.

Gezielt trainiert werden sollten diese Muskeln:

- **Gluteus maximus** (großer Gesäßmuskel) – er ist in allen Stellungen Hauptaußenrotator des Beins. Um nicht dauernd den Po unter Vollanspannung bei den Auswärtspositionen zu haben, trainiere ich diesen ein Drittel der außenrotatorisch wirkenden Kraft liefernden Muskel zum Beispiel durch Pliés in allen Auswärtspositionen. Aber auch Stehen im Auswärts auf einem Bein trainiert diesen Muskel – zumindest dann im Standbein.
- **Musculus piriformis** (der birnenförmige Muskel) (1) – diesen Muskel trainiere ich sehr gerne über das im Oriental-Tanz weitverbreitete „Squeeze“ des Pos auf der nicht belasteten Spielbeinseite oder auf beiden Beinen bei passivem Gluteus maximus.

- **Musculus obturatorius externus und internus** (3) (der äußere und innere Hüftlochmuskel) – unter anderem greife ich hier auf die Übung unter „Wie finde ich mein Auswärts?“ zurück und lasse die Studenten die beschriebene Position einnehmen und dann den Gluteus maximus entspannen. Dabei wird deutlich, welche tief liegenden Hüftmuskeln weiterarbeiten müssen, um diese Position halten zu können.

- **Musculus quadratus femoris** (quadratischer Oberschenkelmuskel) (4) – dieser Muskel kann aktiviert werden, wenn man bei hüftgelenksbreiter Parallelstellung der Beine – mit Gewicht auf beiden Beinen gleich – versucht, die Oberschenkelinnenseiten nach vorn zu bringen, ohne dabei das Becken zu kippen.

Grundsätzlich gilt, dass immer alle dieser Muskeln bei der Außenrotation beteiligt sind (daher ist auch der Musculus gemellus inferior (3) links beschriftet). Meine Ausführungen können nur Ansätze von isolierter Ansprache der Muskeln sein.

Said el Amir

Video-Tipps



Plié
 Erklärung in Englisch, wie ein Plié in erster Position ausgeführt wird:
<https://dai.ly/xjj5l3>



Saidi-Hüpfen
 Beispiel – gleich am Anfang des Videos – anhand einer Choreografie von Mahmoud Reda: (*jomdance-magazin* 2/2015)
<https://youtu.be/oVSBpv5p5f0>



Glissade
 Erklärung in Englisch, wie ein Glissade funktioniert:
<https://youtu.be/B2pukux7em8>



Animierte Muskeln
 Sehr anschauliche dargestellte Funktionsweisen der Muskeln. In die Suche eingeben: Musculus + Name des Muskels
<http://flexikon.doccheck.com/de>