

Sinnvolles Warming-up im Orientalischen Tanz-Training

„den Körper so zu sagen auf Betriebstemperatur bringen“

Wissenswertes über den Aufbau und die Funktion des Bewegungsapparates

Der Orientalische Tanz lebt unter anderem von isolierten Bewegungen, für die es ein „Aufwärmen“ des Körpers braucht, um sie richtig korrekt und gesund ausführen zu können.

Ein sinnvolles Warming-up beinhaltet grundlegendes Wissen.

Weshalb aufwärmen?

Durch ein gezieltes Aufwärmen werden die Koordination, die Präzision, die Beweglichkeit sowie die psychologische Aufmerksamkeit verbessert.

Die physiologischen Wirkungen sind:

- Die Körpertemperatur steigt an (ab 37 Grad Körpertemperatur ist das Bindegewebe elastischer, lässt besser bewegen und beugt so Verletzungen vor)
- Nervenimpulse werden schneller weitergeleitet
- Die intermuskuläre Koordination wird verbessert
- Die Sauerstoffaufnahme und -Transport wird effektiver
- Die Durchblutung der Muskeln steigt an ebenso die Kontraktions- und Dehnfähigkeit

Die psychologische Wirkungen sind:

- Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit nimmt zu
- Lern- und Leistungsbereitschaft wird erhöht
- das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe wird gefördert

Wie ist unser Bewegungsapparat aufgebaut?

Die innerste Schicht unseres Bewegungsapparates ist ein bewegliches Gerüst dessen Teile, die Knochen, als Hebel für die Bewegungen der Muskel dienen.

Die Gelenke haben die Aufgabe, Druck abzufangen und Kraft zu übertragen, die zur Bewegung führt. Hierfür eignen sich Schwünge bestens. Es lockert die Gelenke und fördert die Produktion der Gelenksflüssigkeit.

Synovialflüssigkeit ist die Ernährung der Gelenkkapseln und Knorpelschichten, so zu sagen die Schmierseife der Gelenke.

Um Verletzungen zu vermeiden und ein besseres Empfinden zu erlangen empfiehlt es sich, zuerst die Gelenke zu bewegen. (Nach heutigen Studien reichen ca. 6 Min. dafür)

Die Gelenke sind allesamt gut verpackt und manchmal mehrschichtig durch die faserigen Bänder miteinander verbunden. Bänder enthalten Elastin und sind daher elastisch können dafür schneller reißen. In den Bändern befinden sich viele Nerven die ihrerseits Informationen zum Rückenmark und an das Gehirn weiterleiten das wiederum den Muskeln die motorischen Befehle erteilt.

Die Sehnen sind wie ein Bunjee-Jumping-Seil aufgebaut, nämlich aus lauter dünnen Gummiseilen, die zusammen stark und elastisch sind.

Sie sind die Verbindung von Knochen zu den Muskeln.

Die Muskeln bestehen ebenfalls aus einzelnen Bündeln, die in Faszien eingepackt sind.

Die Faszien sind vergleichbar wie Strümpfe, die oft aneinander verklebt sind, wenn sie zuwenig bewegt werden.

Hierfür eignet sich das Abklopfen, Schütteln und Massieren der Muskeln, um Bewegung und Platz dazwischen zu schaffen. Nur locker in ihren Faszien liegende Muskeln können optimal eingesetzt werden.

Die Aufwärm-Phase der Muskeln beträgt ca. 15-20 Min. Ca. 30 Min. hält die Wärme an, danach kühlen die Muskeln wieder ab, und es wäre ein erneutes „Aufwärmen“ nötig!

Unsere Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln und 23 dazwischen liegenden Bandscheiben. Diese werden sehr gerne durch Druck und Zug massiert und bekommen so ihre tägliche Nahrung damit sie nicht versteifen, brüchig werden oder gar austrocknen.

Längsbänder stützen die Säule von allen Seiten her. Die intelligenten, mehrschichtig angeordneten Muskeln aus kurzen langen und breiten Fasern sorgen für zusätzliche Stütze.

Koordinations-Übungen:

Koordinations-Übungen stimulieren beiden Hirnhälften. Schaffen neue Nervenverbindungen im Gehirn über die Synapsen durch bspw. homologe (beide Körperseiten gleichzeitig), homolaterale (eine Körperseite) und kontralaterale (überkreuzend) Bewegungen.

Dehnen

Sportwissenschaftler und Ärzte sind sich zurzeit uneinig über die Wirkung des Dehnens. Bekannte Dehnungsarten sind: Vordehnen, Nachdehnen, wippendes Dehnen, statisches Dehnen

Dehnen bezweckt eine Entspannung, ein wieder in die Länge ziehen der Muskeln nach der Anspannung. Hierfür sollte aber der Muskel auch „warm“ sein. Dehnen nutzt das vorhandene Bewegungsausmaß der Gelenke zu fördern. Wird das vorhandene Bewegungsausmaß der Gelenke nicht genutzt, führt dies auf die Dauer zu Bewegungseinschränkungen. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich dieses Phänomen sogar noch.

Dehnübungen führen die Gelenke in eine Endposition und verbessern dadurch das Bewegungsausmaß. Zudem wirkt sich das Dehnen positiv auf die Psyche aus. Es stellt ein sich angenehmes, entspanntes Empfinden ein; sowohl physisch als auch psychisch. Bestes Beispiel hierfür ist das Yoga, das solche Effekte schon seit Jahrhunderten nutzt.

Für jede Bewegungsart braucht es ein gezieltes Dehnprogramm.

Im Orientalischen Tanz werden folgende Muskeln gestärkt und beansprucht und sollten danach auch vorsichtig wieder entspannt werden, wieder in ihre volle Länge gebracht werden:

- Rückenmuskulatur, Nacken, Brustmuskeln
- Beinmuskulatur: vorne, hinten, innen und aussen (Wadenmuskulatur und Fuss-Sohle)
- Gesässmuskeln: innere und äussere
- Hüftbeuger: ganze Psoasgruppe
- Arme: Ober-und Unterarme, Hände und Finger
- Kiefer und Stirnmuskulatur

Was braucht es noch?

Nicht zu vergessen ist unser Gehirn; steht's präsent und multifunktional aktiv. Sogar nachts wenn wir schlafen ist das Gehirn enorm aktiv und arbeitet unaufhörlich in verschiedenen Regionen. Es verwaltet, sortiert und verarbeitet Eindrücke, Gesehenes, Gehörtes. Es schüttet über die Drüsen ständig die nötigen Hormone und Botenstoffe aus, um die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten.

Es tut dies selbständig und ohne ein von uns „daran zu denken“.

Unserem Gehirn könnten wir mal ein hochgeschätztes Lob erteilen und gleich noch ein Riesendankeschön nachwerfen!

Unser Gehirn schätzt auch mal eine „mechanische“ Entspannung ... hier empfehle ich mal eine Minute lang an nichts zu denken!! (kommende Gedanken nicht zu Ende denken).

Oder das Hirn als quer liegende Sanduhr zu sehen und den Sand von einer Hirnseite in die andere rieseln zu lassen, dafür den Kopf seitlich langsam hin und her neigen und jeweils auf einer Seite ca. 10 Sek. verharren.

Literaturnachweis:

www.sportunterricht.ch, Ideokinese (Franklin-Methode)

Buch: KörperWissen, Marion Grillparzer