Beweglichkeit und Prävention für alle Altersgruppen des Gardetanzsportes

„Wie verbessere ich die Beweglichkeit meiner Tänzer ohne ihnen zu schaden?"
„Ich komme im Beweglichkeitstraining einfach nicht weiter, was soll ich tun?"
„Wo liegen die akrobatischen und körperlichen Grenzen im Gardetanzsport?"

Nicole Vogel wird diese Fragestellungen in einem ganz neuen Kontext als bisher bekannt lösen, denn die volle Beweglichkeit ist nicht nur das Beherrschen eines Spagates, es ist so viel mehr. Sie möchte die letzten Barrieren des Erlernens von sportartspezifischer Beweglichkeit für Anfänger und Fortgeschrittene beseitigen, damit der Tänzer das volle Bewegungsausmaß ausschöpfen und seine optimale Leistung entfalten kann. Dazu sind Methoden notwendig, die nicht nur aufdeckend, korrigierend, sondern auch innerhalb einer aktuellen Entwicklung, präventiv wirksam sein müssen. Ein Tanzsport entwickelt sich und mit ihm die typischen Elemente und Anforderungen an ihn. Nicole Vogel räumt mit Denkfehlern über das Dehn-, Kraft-, und Beweglichkeitstraining auf, und wird das Buch mit biomechanischen und anatomischen Erkenntnissen füllen, die den Gardetanzsport in Relation zum Profibereich der Artisten und Kunstturner setzen. Mit diesem Buch arbeiten Sie absolut präventiv, schützen, wenden Gefahren ab, leiten biomechanisch exakter an, verstehen Anatomie in funktioneller Form, vermitteln Bewegungskontrolle und ermöglichen Ihren Tänzern eine lange Verweilzeit in deren Sportart.

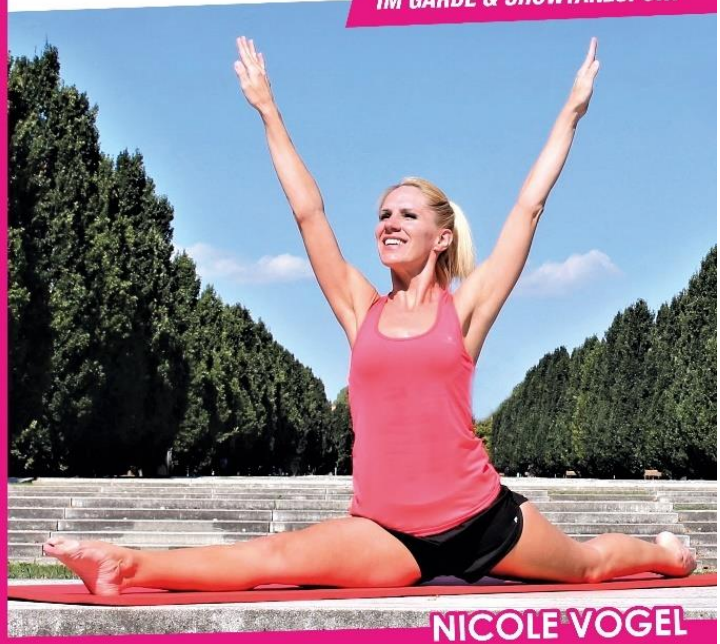
Über die Autorin
Nicole Vogel ist Sportwissenschaftlerin (M.A.) und selbstständige Personal Trainerin. Sie wurde Europameisterin, 16-fache Deutsche Meisterin, 32-fache Württembergische Meisterin, 8-fache Süddt. Meisterin, 4-fache Pfalzmeisterin und Badische Meisterin im Garde- & Showtanzsport des BDK.

„Nur der Dumme arbeitet immer nur an seinen Stärken, tut ständig das, was er schon längst kann. Sei dir deiner Schwächen bewusst – sie zu erkennen, ist genau das, was dich stets besser werden lässt."
(Nicole Vogel)

NICOLE VOGEL
BEWEGLICHKEIT & PRÄVENTION IM GARDE & SHOWTANZSPORT

BEWEGLICHKEIT & PRÄVENTION

IM GARDE & SHOWTANZSPORT



NICOLE VOGEL

Für alle Altersgruppen zur Entfaltung der optimalen Leistungsfähigkeit im Tanzsport

© inarik-fotolia

Beweglichkeit & Prävention im Garde- & Showtanzsport

Für alle Altersgruppen zur Entfaltung der optimalen Leistungsfähigkeit im Tanzsport

Autorin: Nicole Vogel

Erscheinungsdatum: 08.12.2018

4., überarb., Aufl. 2023

Softcover / Gewicht: ca. 1040 g

Maße: DIN A4, 27,9 x 21 x 1,4 cm/ 276 Seiten

Inhalt: zahlreiche s/w – Abbildungen

Sprache: deutsch

Preis: € 39 inkl. Versand u. 7% MwSt.

© lik13vvs-fotolia

© Nicole Vogel

Zielgruppe: Alle Altersklassen und Verbände

Erscheinungsdatum: 08.12.2018

4., überarb., Aufl. 2023

© 2023 Nicole Vogel – Personal Training

Nelkenweg 7

73770 Denkendorf

www.personal-training-esslingen.de

Idee und Text: Nicole Vogel
Korrektorat: Petra Gerlach, www.lektorat-gerlach.de
Covergestaltung: Marco Scherb, Denkendorf, www.scherbdesign.de
Interview: Thomas Seitel, www.thomasseitel.com, Foto: Anelia Janeva
Models: Tanzcorps der Stadtgarde Augusta Treverorum 1977 e.V., www.stadtgarde-trier.de
Titelbild: Nicole Vogel
Autorenbild: Nicole Vogel, Manfred Oberacker, www.fotodesign-augenblicke.de
Weitere Fotos: fotolia, www.de.fotolia.com
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang, www.wir-machen-druck.de
Vertrieb: Nicole Vogel – Personal Training, Denkendorf, www.personal-training-esslingen.de

Fragen und Anregungen:

nicole@personal-training-esslingen.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Rechtlicher Hinweis

Sämtliche Inhalte wurden auf Basis von Quellen, die die Autorin für vertrauenswürdig erachtet, nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Dennoch stellt dieses Buch keinen Ersatz für einen fachmännischen Trainer, Physiotherapeuten oder Arzt vor Ort dar, die an den Trainierenden Korrekturen und Behandlungen vornehmen können. Die Autorin haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Die Nutzer trainieren auf eigene Verantwortung. Das Buch erhebt zudem keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dieses Buch stellt keine Diagnosen und dient der Information. Im Falle ernsthafter Symptome muss ein Arzt aufgesucht werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

1. Was ist Beweglichkeit?

1.1 Die Bedeutung der Beweglichkeit

1.2 Die Trainierbarkeit der Beweglichkeit und Erhalt der Qualität

1.3 Hinweise zum Beweglichkeitstraining im Kindesalter

1.4 Dehnung ist nicht nur ein Langziehen des Muskels

2. Was ist Dehnung?

2.1 Was geschieht bei der Dehnung eines Muskels?

2.2 Dehnmethoden

2.3 Kontraindikationen zum Beweglichkeitstraining

3. Full Range of Motion (FROM)

3.1 Full Range of Motion innerhalb der Kniebeuge – teste dich selbst!

4. Das Gelenk – Anatomie und Funktion

4.1 Gelenkformen/Typen mit Bewegungsachsen und Freiheitsgraden

5. Der Gelenk-für-Gelenk-Ansatz nach Gray Cook

5.1 Bezug zum Gardetanzsport

5.2 Kontrolle der Bewegung in alle Richtungen

6. Screenings Teil 1

6.1 Der Wallsquat (Wandkniebeuge)

6.2 Die Kniebeuge (Squat) – als hinführende Übung

6.3 Führe den Wallsquat aus – die Wandkniebeuge

6.4 Was bringt uns der Wallsquat noch?

6.5 Der Overhead-Wallsquat

7. Fehlerbilder zum Wallsquat und Overhead-Wallsquat

7.1 Ungenügende Sprunggelenksmobilität

7.1.1 Die Kontrolle des Körpers beginnt bei den Fußgelenken

7.1.2 Tapes und zu feste Tanzstiefel erzeugen Immobilität

7.1.3 Prävention fängt nicht beim Fuß an – sie beginnt im Kopf

7.2 Ungenügende Stabilität in den Knien

7.2.1 Die Anatomie des Kniegelenks

7.3 Die Gefahr von Überspagaten

7.4 Training mit Gewichtsmanschetten

7.5 Mangelnde Hüftmobilität

7.5.1 Die Rolle des Hüftgelenks im Längsspagat

© Nicole Vogel

7.5.2 Der überzogene Standspagat
7.6 Wo bleibt die Kontrolle der Bewegung bei Überspagaten?
8. Artisten haben andere Voraussetzungen
8.1 Interview mit Profi-Artist Thomas Seitel
8.2 Interview mit Kunstturntrainer Sydnee Ingendorn
8.3 Interview mit Petra Oly
9. Fehler beim Overhead-Wallsquat – Einknicken in der LWS
9.1 Die Anatomie der Lendenwirbelsäule (LWS)
9.2 Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule und deren Grenzen
9.3 Warum die Kobra so bissig ist
9.4 Mobilisation der LWS auf Teufel komm raus?
10. Defizite in der BWS und dem Schultergürtel
10.1 Die Anatomie des Schultergelenks und Schultergürtels
10.2 Hebefehler durch Schulterinstabilitäten
10.3 Das Impingementsyndrom
10.4 Die Biomechanik der Überkopfdruckbewegung
10.5 Fehlerbilder in Hebungen
10.5.1 Der Tänzer macht einen Rundrücken
10.5.2 Der Tänzer hält die Dame zu weit vom Körper weg (Stern/Aufgekippte)
10.5.3 Der Tänzer bäumt sich auf und streckt die Arme nicht
10.5.4 Der Tänzer drückt sich von der Hebedame weg
10.5.5 Der Tänzer steht im Hohlkreuz und verdreht sich
10.5.6 Falscher Kniewinkel beim Absprung
10.5.7 Den Hip Drive der Kniebeuge für Hockkatapulte nutzen
10.5.8 Typische Fehler bei Schulterständen
10.5.9 Eine Hebung muss kontrolliert werden können
11. Fehlerbilder in Stützaktionen
11.1 Fehlerbild des Liegestützes
11.1.1 Durchhängen im Schulterblatt
11.1.2 Durchhängen in der LWS und in den Zehen
11.2 Der Handstand
12. Screenings Teil 2
12.1 Die Grenzen sportmotorischer Testverfahren
12.2 Functional Movement Screen (FMS) ab ca. 10 Jahren
12.2.1 Der Hürdenschritt (Hurdle Step)
12.2.2 Die einbeinige Kniebeuge im Ausfallschritt (Inline Lunge)

© Nicole Vogel

12.2.3 Das aktive Beinheben aus der Rückenlage (ASLR)
12.2.4 Die Rolle der tiefen Bauchmuskeln und die Position der LWS
12.2.5 Die Gefahr von Beinschleuderübungen
12.2.6 Rumpfdrehung im Schneidersitz (Rotation)
12.3 Asymmetrien innerhalb sportlicher Bewegungen
12.4 Der unilaterale Vierfüßlerstand
12.5 Überkopfdruckhebungen im Kindertraining – Go oder No-Go?
13. Der Übungskatalog
13.1 Mobilisation des Sprunggelenks
13.1.1 Beinschwingen in der Seitwärtsbewegung
13.2 Stabilisation des Sprunggelenks
13.2.1 Der Einbeinstand → Bewegungen in der statischen Position
13.2.2 Schnelles Pendeln in Variationen
13.2.3 Kleine Skaterkniebeuge zu allen Seiten hin → in die Diagonalen
13.2.4 Kleine, einbeinige dynamische Sprungbewegungen
14. Stabilisationsübungen für das Knie
14.1 Kniebeuge im Ausfallschritt mit Bandzug (RNT-Training)
14.2 Kniebeuge im Ausfallschritt auf einer Erhöhung (Split Squat)
14.3 Kniebeuge mit einem Sprung nach oben (Split Jump)
14.4 Ausfallschritt rückwärts (Back Lunge)
14.5 Die einbeinige Kniebeuge
14.6 Die einbeinige Kniebeuge in ihrer Reinform – die Königsübung
15. Mobilisationsübungen für die Hüfte
15.1 Ausrollen der Muskulatur – Gewebedichte verringern
15.2 Piriformis-Dehnung
15.3 3D-Dehnung der hüftumgebenden Muskeln
15.3.1 Dehnung der Oberschenkelrückseiten in verschiedenen Ebenen
15.3.2 Dehnung der Adduktoren in der Hocke – Frosch
15.3.3 Dehnung der Abduktoren-Gruppe – Kombinationen
15.3.4 Dehnung der Hüftbeugemuskulatur
16. Distraktionsübungen mit dem Widerstandsband
16.1 Dehnung der Oberschenkelrückseite mit dem Widerstandsband
16.2 Dehnung der Adduktoren mit dem Widerstandsband
16.3 Dehnung und Mobilisation der Hüftbeuger mit dem Band
16.4 Distraktion der Hüfte mit dem Widerstandsband
16.5 Dehnung der Oberschenkelvorderseite

© Nicole Vogel

17. Stabilisation und Mobilisation der Hüfte

17.1 Test zur Kraft und Mobilität der Hüfte

17.2 Aktivierung des Hüftbeugers am Boden

17.3 Aktivierung der Hüftbeuger und Stabilisation der LWS

17.4 Aktivierung des M. gluteus medius am Boden

17.5 Aktivierung des M. gluteus medius im Stand – X-Walks

17.6 Aktivierung und Mobilisation der Hüftrotatoren

17.7 Die seitliche Kniebeuge im Ausfallschritt

17.8 Mobilisation und Kräftigung der Hüfte mit der Kosakenkniebeuge

17.9 Ausfallschritt nach vorne

17.10 Ausfallschritt seitwärts

17.11 Der Kosaken-Ausfallschritt

18. Stabilisationsübungen für die LWS

18.1 Eine extreme Mobilisation der LWS ist ein No-Go

18.2 Der Vierfüßlerstand und seine Stabilitätsfunktion für die LWS

18.3 Hüftheben nach Gray Cook

18.4 Ellstütz am Boden (Frontstütz oder Plank)

18.5 Alternierendes Schultertippen im Liegestütz

18.6 Seitstütz am Boden

18.7 Roll-outs auf dem Pezziball

18.8 Die einbeinige Glute-Bridge

18.9 Das einbeinige Kreuzheben (Single leg Deadlift)

19. Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS)

19.1 Mobilisation der Brustwirbelsäule im Sitzen

19.2 Mobilisation der BWS mit der Hartschaumrolle – Kombination

19.3 Mobilisation der BWS mit der Doppelrolle

19.4 Contract und release

20. Die Stabilisation des Schulterblattes

20.1 Der Floorslide zur Stabilisation des Schulterblattes

20.2 Der Wallslide im Stand

20.3 Schulter-Shrug im Liegestütz

20.4 Mobilisation der Rotatorenmanschette

20.5 Distraktion der Schulter mit dem Widerstandsband

20.6 Das Armpendeln (Distraktion) mit Gewicht

21. Mobilisation von Fuß und Unterschenkel

21.1 Ausrollen der Wade mit der Hartschaumrolle

© Nicole Vogel

21.2 Distraktion der Achillessehne mit dem Widerstandsband
21.3 Die Behandlung der Plantarfaszie
22. Technikkorrekturen zu verschiedenen Elementen
22.1 Blaue Knie beim Spagatsprung verhindern
22.2 Der richtige Sitz im Spagat (Längsspagat)
22.2.1 Mögliche Fehlerquellen beim Sitz im Spagat
22.3 Der hohe Standspagat (Beinführung am Kopf)
23. Spielerische Beweglichkeitsübungen für Kinder ab 3 Jahren
23.1 Die Flugreise in den Zoo – spielerisch kräftigen und dehnen
Schlusswort
Danksagung
Empfohlene Quellen

Vorwort

„*Wie verbessere ich die Beweglichkeit meiner Tänzer, ohne ihnen zu schaden?*", könnte der Satz heißen, oder „*Ich komme im Beweglichkeitstraining einfach nicht weiter.* "

Das sind und waren Fragen, die mich selbst beschäftigt haben, und ich dachte, nun muss etwas geschrieben werden, das die letzten Barrieren beseitigt, damit der Tänzer sein volles Bewegungsausmaß ausschöpfen und die optimale Leistung entfalten kann. Dazu sind Techniken und Methoden notwendig, die präventiv wirksam sein müssen. Keine leichte Aufgabe, aber durchaus machbar. Die Inhalte dieses Buches sollen über den Tellerrand des aktuellen Wissensstandes hinausblicken und den Rahmen dessen, was möglich ist, erkennen lassen, aber auch Möglichkeiten aufzeigen, Risiken und Grenzen genauer einzuschätzen – wie man Beweglichkeitstraining sinnvoll und sicher anwendet. Sicherheit und Kontrolle ziehen sich durch alle Seiten meines Buches, denn die Kontrolle von Bewegungen ist nur möglich, sofern sie sicher sitzen und im vollen Bewegungsausmaß abgehandelt werden können. Dieser Ansatz zieht sich wie ein roter Faden durch mein gesamtes Buch. Mir war die Orientierung an Profi-Akrobaten enorm wichtig, denn diese Körperbeherrschung ist immens. Ein Tanzsport entwickelt sich und mit ihm die Elemente und Anforderungen an ihn. Das Bewältigen, Einüben und die Bewegungsvielfalt, die Kraft und die Beweglichkeit entscheiden u. a. darüber, ob ein Element gelingt oder nicht. In diesem Kontext will ich die Körperbeherrschung und vor allem die Voraussetzungen dazu voranstellen – auch bei einfachen Elementen wie dem Spagat, der für viele immer noch das höchste Maß an Beweglichkeit darstellt, es aber leider nicht ist. Ich will mit Denkfehlern über das Dehn- und Beweglichkeitstraining aufräumen, sie mit aktuellen Erkenntnissen füllen und die eigene Erfahrung nicht außer Acht lassen. Die Erfahrungen und Kenntnisse von Profis sind nicht unerheblich, denn die gilt es dagegenzusetzen, um diese Levels wieder in eine Relation zueinander zu bringen – all das schafft Sicherheit. Präventiv arbeiten

© Nicole Vogel

heißt auch, sich mit Risiken auszukennen und sie abzuwägen, damit ein Tänzer lange Zeit im Tanzsport verweilen kann. Ich kann jetzt mit 40 Jahren auf eine knapp 30-jährige Tänzerlaufbahn zurückblicken und sage heute mit großer Dankbarkeit und auch sehr bewusst, dass ich meinem Körper nur das zugemutet habe, was er auch aushält. Ich denke, das ist ein großes Thema meines Buches, genau das herauszufinden, es zu erfühlen und zu wissen, was dazu an Werkzeug und Methodik notwendig ist. Meine Sportart habe ich ohne bleibende Schäden verlassen, und genau das wünsche ich allen noch aktiven Tänzerinnen und Tänzern. Die Zeit danach ist wichtig, kommt schneller als man denkt und dauert noch viel länger. Gesunde Körper sind das, was ihr aus dem Training gehen lassen sollt, als Trainer, Eltern und Funktionäre. Damit spreche ich durchaus jeden an, der dieses Buch liest, und plädiere für Sicherheit im Tanzsport. Prävention, was heißt das eigentlich? Ich denke, diesen Begriff definieren die meisten als etwas Schützendes – das ist durchaus richtig und ich bin auch froh, in den letzten Jahren durch all meine Beiträge ein wenig mehr herausgearbeitet zu haben, was über das bereits Bekannte hinausgeht und weit in den Profibereich hineinragt. Den Tänzer schützen, Gefahren abwägen und ihn lange Zeit in seiner Sportart verweilen lassen, das ist mein Ziel für euch.

Mir ist in diesem Buch aber auch ein weiteres Hauptthema ein besonderes Anliegen – die Beweglichkeit. Ihr habt als Trainer und Tänzer sehr viel damit zu tun, daher ist es meine Aufgabe, noch mehr darüber aufzuklären. Das will ich im Buch in einem ganz anderen Kontext als bisher gestalten, denn Beweglichkeit ist nicht nur das Können eines Spagates, es ist so viel mehr. Heute sprechen mich immer mal wieder Kollegen, Kunden oder Patienten auf meine Vergangenheit an und ich erzähle sie stolz. „*Frau Vogel, können Sie denn noch einen Spagat?*“ Ja, den kann ich noch und ich finde das gar nicht so schlecht, denn diese Beweglichkeit ist und bleibt mir in meinen späteren Jahren ein Vorteil. Natürlich auch nur dann, wenn ich sie weiterhin aufrechterhalte. Was in den folgenden Jahren kommen wird, das wissen wir alle nicht – weder was das Körperliche betrifft oder auch die Entwicklung unserer Sportart. Ich bin nur ein Zeitzeuge einer 30-jährigen Laufbahn, der aber einen entscheidenden Entwicklungsabschnitt miterlebt hat. Das Hineinfühlen in den Körper ist während, aber auch nach der Laufbahn entscheidend, denn heute kann ich andere Trainer an meinem Wissen teilhaben lassen und sie darin bestärken, weiter präventiv zu arbeiten.

Ich wünsche mir mit der Herausgabe dieses Buches einfach ein Umdenken und ein Wachwerden über die Grenzen und Möglichkeiten des eigenen Körpers, weg vom Leistungsdruck, den nur noch der Berufstänzer oder der Artist erfüllen können. Habe ich diesen Spagat im wahrsten Sinne des Wortes geschafft, dann hat sich mein Buch wirklich gelohnt.

Herzliche Grüße von Nicole Vogel

© Nicole Vogel

Einleitung

Den Körper ganzheitlich betrachten – das war mein erster Gedanke, als ich mein Buch „Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport“[1] schrieb. Bewegungen erklären, wie sie in Muskelschlingen Sinn machen – der Funktion entsprechend und vor allem nie eingelenkig, sondern ganzheitlich. Diesem ganzheitlichen Ansatz folge ich in diesem Buch. Die Idee zum aktuellen Buch entstand auch aus einer meiner ewigen Experimente innerhalb der Arbeit an Dehntechniken für Kunden. Darin hatte ich das Ziel, sie beweglicher zu machen – aber wie mache ich das? Was kann ich noch tun, außer zu dehnen? Ich muss sie mobilisieren, ihnen zeigen, wie der Körper sich auch innerhalb von Kraftübungen seine Beweglichkeit erarbeitet. Für mich stand fest, genau das in den Bezug zum Tanzsport zu bringen, denn dort wird auch gedehnt … wird aber auch mobilisiert und innerhalb der vollen Bewegungsamplitude auf Belastungen gezielt vorbereitet, also Prävention betrieben? Diese Frage hat mich einige Monate beschäftigt und ich wusste, dass ich bereits in meinem 1. Buch des Functional Trainings schon einiges an Beweglichkeitsübungen im Warm-up gezeigt hatte. Heute möchte ich jedoch vertieft in das Thema einsteigen, denn ich bin der Meinung, die **Bedeutung der Beweglichkeit**, neben der Dehnung, stärker herausarbeiten zu wollen. Dehnung ist nicht gleich Beweglichkeit und ein Mensch, der im Spagat sitzt, noch lange nicht beweglich genug, um alle nötigen Leistungsreserven voll ausschöpfen zu können. Und genau darin liegt der Punkt – ich möchte euch die Wichtigkeit des Beweglichkeitstrainings nahebringen, den Körper aus seiner in vielen Köpfen noch innerhalb der Dehnung herrschenden Eingelenkigkeit herauslösen und ihn ganzheitlich betrachten lassen, denn so arbeitet er. Er arbeitet nie isoliert, auch nicht innerhalb von Dehnungsübungen. Betrachte ich eine Muskelfunktion, eine Bewegung oder eine einzelne Aktion, dann sehe ich diese Aktion nie als isoliert an, sondern als Verbund einer Bewegung von vielen Muskeln, die diese Bewegung zielführend machen. Das ist der Schlüssel zum Verständnis unseres Körpers in der Bewegung und Biomechanik. Die Bewegungen verstehen lernen und nachvollziehen können, das ist das, was ich in diesem Buch verdeutlichen möchte. Wie ensteht eine sportartspezifische Bewegung? Wie wird sie kontrolliert und gesteuert? Wie kann man sie korrigieren? Was passiert, wenn sie falsch abläuft, und welche Auswirkungen hat das auf die gesamten zusammenhängenden Strukturen wie Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bänder und das

[1] VOGEL, N. (2015). *Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport. Ein Übungskatalog zur Integration funktioneller Übungen in das Gardetanztraining der Altersgruppe Ü 15*. (3., überarb. Aufl. 2019). Denkendorf.

© Nicole Vogel

Bindegewebe als lebendiges Gewebe? **Bindegewebe**, das bis in die kleinste Zelle auf Zug und Druckspannungen reagiert. Man sollte nicht nur das Gelenk an sich oder den Muskel isoliert betrachten, sondern den kompletten Verbund mit seinem sich durchziehenden Bindegewebe. Wir denken sehr oft viel zu isoliert und vergessen, wie wunderbar der Körper im Verbund seiner Kompartimente arbeiten kann. Hat man dieses Prinzip einmal verinnerlicht, dann fällt einem ganz schnell auf, dass eine Bewegung ja einen gewissen Raum benötigt, eine Bewegungsreichweite, die sog. **Range of Motion (ROM).** Durch sie sind wir in der Lage, eine Bewegung in ihrer gesamten Spannweite auszuführen. Nur so sind optimale Kraftübertragungen möglich. Kann ein Athlet oder Tänzer seine Bewegung nicht aus dem vollen Bewegungsausmaß schöpfen, dann sehen seine Bewegungen unrund und abgehackt aus. Der Bewegungsfluss fehlt und die Koordination leidet zudem unter einer nicht vorhandenen Ökonomie. Kraftsparende Aktionen und Bewegungen sind ebenfalls etwas, womit ich mich im Buch beschäftigen werde. Ökonomisches Tanzen geht nur mit der vollen Bewegungsspannweite und mit einer exakten Technik vonstatten. **Die richtige von der falschen Technik unterscheiden lernen**, das ist ein wichtiges Ziel in der prophylaktischen Arbeit im Tanzsport. Falsche Haltungen bei Hebefiguren oder akrobatischen Elementen sofort erkennen, sie korrigieren zu können und dem Tänzer bei einem sichtbaren Defizit eine Anleitung zu geben, wie er sein Defizit beheben kann. Ich möchte dir als Leser gerne **Screenings** vorstellen, die dir helfen, Grundbewegungen auf den Gardetanzsport zu übertragen und sie im Ablauf als richtig oder falsch zu erkennen. Du wirst lernen, eine Sicht auf eine Bewegung zu erhalten, für die eine sofortige Korrektur gefunden werden kann. Dazu gebe ich dir Bewegungsaufgaben, die du und deine Tänzer ausführen können und sofortige Defizite sichtbar werden lassen. Ich spreche von Dysbalancen im Zusammenspiel von Muskelketten während eines Bewegungsablaufes. Mit dem **Gelenk-für-Gelenk-Ansatz** werde ich dir eine sinnvolle Übersicht geben, wie man einzelne Gelenkkompartimente ihrer richtigen Funktion entsprechend trainiert. Im Tanzsport wird noch sehr viel über den Rücken und die Lendenwirbelsäule gearbeitet, statt die Abläufe durch die Schulterbeweglichkeit zu lösen. Die hebenden Herren stehen in teils gekrümmter und aufgebäumter Haltung da, weil der Schultergürtel des Herren nicht die Beweglichkeit hergibt, um die Dame über sich im Lot zu halten. Diese Defizite werden über lange Jahre zu Problemen, die darüber entscheiden, ob man die Sportart beenden muss oder mit Tabletten das weitere Training bestreitet. Das soll so nicht sein und ich möchte dir einen besseren Blick dafür geben. Hast du schon einen Einblick in mein Buch „Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport“[2] erhalten? Dann weißt du, wie Übungen aufgebaut und Programme zusammengestellt werden. Die Seiten, die du jetzt lesen wirst, helfen dir nun dabei, wie man die Kompartimente des Körpers in der richtigen Zielrichtung trainiert. Du lernst, wieso man eine Lendenwirbelsäule nicht auf Mobilität trainiert, sondern auf Stabilität. Du wirst auch lernen,

[2] VOGEL, N. (2015). *Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport. Ein Übungskatalog zur Integration funktioneller Übungen in das Gardetanztraining der Altersgruppe Ü 15*. (3., überarb. Aufl. 2019). Denkendorf.

© Nicole Vogel

wieso ein falsches Training der Gelenke an anderen Stellen Beschwerden verursacht. Tänzer leiden unter den verschiedensten **Verletzungen und Beschwerden**. Die häufigste Problematik spiegelt sich in Knie- und Rückenbeschwerden wider. Warum ist das so? Der Gelenk-für-Gelenk-Ansatz wird dir die Antwort darauf geben. Dieser beantwortet auch gleichzeitig die Sinnhaftigkeit oder besser gesagt die **Sinnlosigkeit von überzogenen Elementen** wie dem Überspagat. Ein Kapitel, das die Grenzen unseres Sportes und dessen, was ein gesunder Körper aushalten kann, aufzeigen wird. Ich erkläre dir die **Unterschiede zwischen dem Profitraining innerhalb der Artistik** und dem des Freizeitsportlers, um eine Ehrfurcht vor dem eigenen Körper zu erhalten. Ich möchte mich im Buch auch weiteren Verletzungsmustern widmen, wie Hüftproblematiken durch unsachgemäß geübten Spagat oder auch **Schulterproblemen, die bei Stützaktionen oder Hebefiguren** entstehen können. Ich zeige dir, wie man einen Sportler, der sich bereits verletzt hat, wieder besser an die Sportart heranführen kann; jedoch versuche ich in erster Linie mit diesem Buch innerhalb der Präventionsarbeit zu bleiben, um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Dazu zeige ich dir verschiedene **Kraftübungen**, die solchen Dysbalancen und Problemen Herr werden. Kraft soll durch ein wiederhergestelltes, volles Bewegungsausmaß zur Verletzungsfreiheit führen. Prävention, volles Bewegungsausmaß und die richtige Technik, das sind die Schlagwörter, die uns durch das gesamte Buch begleiten werden. Der Kreis schließt sich wieder bei der vollen Beweglichkeit, die es dem Tänzer ermöglicht, voll aus seiner vorhandenen Kraft zu schöpfen. Uns nützt nämlich die ganze Kraft, die wir in uns tragen, überhaupt nichts, wenn wir sie nicht anwenden und ansteuern können. Dadurch gelingt weder ein ökonomisches Tanzen noch eine saubere Technik oder jahrelange Verletzungsfreiheit. Wir landen immer wieder bei der vollen Beweglichkeit, die lange erhalten werden kann und muss. Das Buch wird dir zeigen, wie man die volle Leistungsfähigkeit für den Tanzsport auf lange Sicht erhält und sie nach Verletzungen oder Dysbalancen wieder optimal entfalten kann.

Ich wünsche dir nun viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Lesen.

Liebe Grüße

Nicole Vogel

© Nicole Vogel

Danksagung

Herzlichen Dank an Profi-Artist **Thomas Seitel** für das tolle Interview und den beeindruckenden Einblick in das Training eines Artisten.

Marco Scherb hat, wie immer, sehr professionelle Arbeit bei der Gestaltung des Buchcovers und der Webseite geleistet. Ohne ihn wäre mein Internetauftritt nicht möglich.

Petra Oly ist seit 1976 als Übungsleiterin im Kunstturnen aktiv, wurde 1989 B-Trainerin im Kunstturnen, 1986 Schiedsrichterin auf Bundesligaebene und war Kadertrainerin von 1980–1990 für den F- und E-Kader. Sie ist damit seit über 40 Jahren als Trainerin tätig und trainiert heute die Stadtgarde Augusta Treverorum. Sie hat mich zum Part der Methodik im Akrobatiktraining unglaublich eindrucksvoll und professionell beraten. Ihr Team unterstützte mich bei den Sportaufnahmen zur Akrobatik und den Hebefiguren, die für dieses Buch entstanden sind. Petra hat mich auch zum Buch des sportpsychologischen Trainings im Garde- & Showtanzsport in Sachen Akrobatik beraten.

Vielen Dank an **Sydnee Ingendorn**, Sportwissenschaftler, gelernter Physiotherapeut, Personal Trainer, Kunstturntrainer (KTT Oberhausen) und ehem. Leistungsturner der 2. Bundesliga. Danke für die vielen persönlichen Gespräche, die zur Erstellung dieses Buches gedient haben.

Ein großes Dankeschön an **meine Mutter**, die mich bei den Übungsbildern und der Vermarktung unterstützte, sowie **Manfred Oberacker**, der großartige Sportaufnahmen und Portraits mit mir geschossen hat, die mittlerweile auch in meine Homepage miteinfließen. Manfred hat den Blick fürs Detail und leistet einfach perfekte Arbeit!

Nicht zu vergessen **die zahlreichen Trainer, Freunde und Bekannte**, die immer ein offenes Ohr für meine Geistesblitze und Zwischenfragen zum Buch hatten – eure Meinung war und ist wichtig. Nur so entstehen

© Nicole Vogel

Die Autorin

Nicole Vogel ist Sportwissenschaftlerin M.A. (Magister Artium).

Nicole studierte Sportwissenschaften und Kunstgeschichte, mit dem Schwerpunkt Sportmanagement im Gesundheitswesen, am Institut für Sport und Bewegungswissenschaft und dem Institut für Kunstgeschichte der Universität Stuttgart. Sie schloss beides mit dem Magister Artium (M.A.) ab.
Sie arbeitet nun seit mehr als 17 Jahren im sporttherapeutischen und rehabilitativen Bereich und bildet sich durch zahlreiche Fortbildungen in ihrem Fachgebiet weiter.

Sie ist seit 2009 selbstständige Privattrainerin und konnte mit ihren langjährigen Erfahrungen in diesem Segment sowie im Fitnessbereich einiges an Wissen zu diesem Buch beisteuern.

Nicole war 30 Jahre lang im Bund Deutscher Karneval (BDK) aktiv, errang in den Disziplinen gemischte Garden und Schautanz insgesamt 16 Deutsche Meistertitel – weitere 8 Süddeutsche Meistertitel in den Disziplinen gemischte Garden, weibliche Garden und Schautanz. Nicole gehört zu den wenigen, die einen Europameistertitel im Showtanz, einen Vize-Europameistertitel sowie einen 3. Platz mit nach Hause nehmen durften. Sie wurde auf Landesmeisterschaften des BDK 32-mal Württembergischer Meister, 4-mal Pfalzmeister und ertanzte sich den Badischen Meister 2011. Zuletzt war Nicole beim Tanzsportverein Landau 2002 e. V. aktive Tänzerin. Der TSV Landau hat sich 2016 leider vollständig aufgelöst.

Nicole Vogel hat den karnevalistischen Tanzsport im Sommer 2014 beendet und lebt seitdem wieder in Denkendorf, einer Gemeinde nahe Esslingen am Neckar, der Stadt, in der sie 1978 geboren wurde.
Sie veröffentlichte 2012 die CD (PDF-Datei) „Optimales Training im Gardetanz“ (nicht mehr erhältlich), 2015 das Buch „Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport“, 2017 das Buch „Sportpsychologisches Training im Garde- & Showtanzsport“ (beide nicht mehr erhältlich), 2018 das Buch „Beweglichkeit und Prävention im Garde - & Showtanzsport“, 2019 das Buch „Optimales Training im Gardetanz“ - und 2022 die Bücher „Spagat-Training“ und „Lampenfieber“.

© Nicole Vogel

Empfohlene Quellen

Boyle, M. (2017). *Functional Training. Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler. (1. Aufl.).* München: riva Verlag.

Boyle, M. (2012). *Fortschritte im Functional Training. Neue Trainingstechniken für Trainer und Athleten*. München: riva Verlag.

Cook, G. (2011). *Der perfekte Athlet. Spitzenleistungen durch Functional Training*. München: riva Verlag.

Frederick, A., Frederick, C. *Faszienstretching. Diagnose, Behandlung, Training*. (1. Aufl. 2016). München: riva Verlag.

Klee, A., Wiemann, K. (2005). *Dehnen. Training der Beweglichkeit. Praxisideen.* Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. Bewegungskompetenzen. (2., überarb., Aufl. 2012). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

Klingenberg, M. (2018). *Return-to-Sport. Funktionelles Training nach Sportverletzungen*. München: Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG.

Kwella, J. (2017). *Die Kraft der Kettlebell. Übungsausführung, Fehlerbehebung, Trainingsplanung*. Berlin: Strength Academy UG.

Lippert, H. (2002). *Anatomie. Text und Atlas.* (7. Aufl.). München-Jena: Urban & Fischer.

Menke, W. (2001). *Einführung in die Sportorthopädie und -traumatologie*. (2., korr. und erg. Aufl.). Wiebelsheim. Limpert.

H.-D. Neumann (1995). *Manuelle Medizin*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Pechtl, V., Ostrowski, C. & Klose, S. (1993). *Positionen zur Erstellung bundeseinheitlicher Kaderkriterien*. In DSB/BAL (Hrsg.), Beiträge zur Förderung des Nachwuchsleistungssportes (S. 7-30). Frankfurt/Main: Deutscher Sportbund.

Rippetoe, M. (2015). *Starting Strength. Einführung in das Langhanteltraining*. München: riva Verlag.

Sahrmann SA (2002). *Diagnosis and Treatment of Movement impairment Syndromes*. St. Louis: Mosby.

Schleip, R. (2015). *Faszienfitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport*. München: riva Verlag.

Starret, K. (2017). *Werde ein geschmeidiger Leopard. Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern*. (4. Aufl.). München: riva Verlag.

Valerius, K.-P. et al. (2014). *Das Muskelbuch. Anatomie – Untersuchung – Bewegung*. (7., überarb., Aufl.). Berlin: KVM-Der Medizinverlag.

Vogel, N. (2019). *Optimales Training im Gardetanz. Ein Übungskatalog mit wissenschaftlichen Hintergründen, didaktischen und methodischen Hinweisen.* [CD-ROM]. 4., überarb., Auflage. Denkendorf. Dieser Artikel ist nicht mehr erhältlich.

© Nicole Vogel

Vogel, N. (2023). *Optimales Training im Gardetanz. Der Einstieg in die Trainingslehre für alle Altersklassen und Verbände*. 1., überarb., Auflage. Denkendorf.

Vogel, N. (2019). *Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport. Ein Übungskatalog zur Integration funktioneller Übungen in das Gardetanztraining der Altersgruppe Ü 15*. 3., überarb., Auflage. Denkendorf. (Nicht mehr erhältlich)

Vogel, N. (2019). *Sportpsychologisches Training im Garde- & Showtanzsport. Psychologische Hintergründe und praktische Hilfen für alle Altersgruppen. 2., überarb., Auflage*. Denkendorf. (Nicht mehr erhältlich)

Weineck, J. (2019). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. (17. Aufl.). Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.

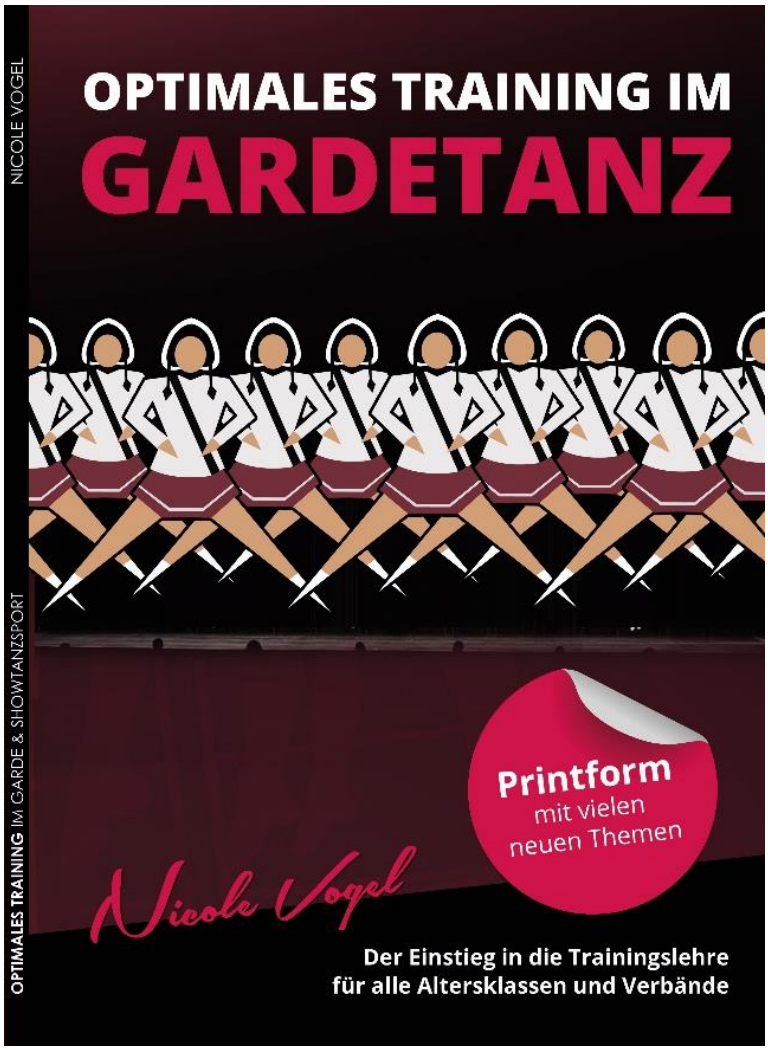
Zawieja, M., Oltmanns, K. (2011). *Kinder lernen Krafttraining*. Münster: Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG

© Nicole Vogel

Optimales Training im Gardetanz

Der Einstieg in die Trainingslehre für alle Altersklassen und Verbände

1., überarb., Auflage 2023 – Softcover, Farbdruck, 164 Seiten, DIN-A4, deutsch, 620 g, 1. November 2019, Autorin: Nicole Vogel



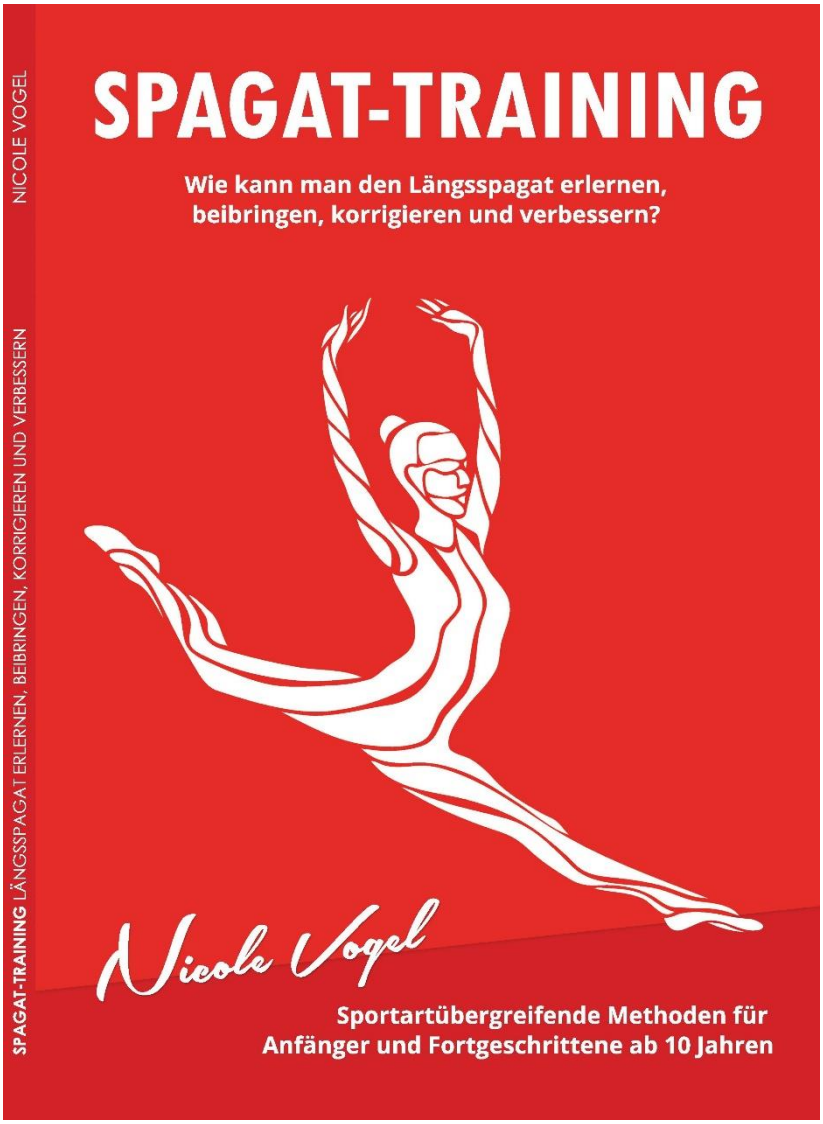
„Wie beginnt man eigentlich mit dem Training?“ – „Wie gestaltet man eine Trainingseinheit?“ – „Wie wende ich das auf meine Altersgruppen an?“ – „Wie trainiert man Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination im Garde- & Showtanzsport?“ – „Wie halten meine Tänzer saubere Reihen und wie gelingt es ihnen, exakte Bilder zu stellen?

Das sind Grundfragen zu den benannten konditionellen Fähigkeiten der Trainingslehre, die sich jeder Trainer zu Beginn seiner Laufbahn stellt, und die auch auf höherem Niveau in den Inhalten von Erfahrenen immer weiterentwickelt werden. Der Leser lernt zahlreiche neue Übungsbeispiele kennen, bebildert, in Farbe, gepaart mit didaktischen und methodischen Hinweisen für den Trainer.

Dieses Buch gibt eine Antwort darauf, wie man mit den kleinsten Tänzerinnen und Tänzern das Training beginnt, und bezieht den Juniorenbereich bis hin zu den Erwachsenen mit ein. Auf die Entwicklungsstadien der Kinder und Jugendlichen wurde verstärktes Augenmerk gelegt. Nicole Vogel stellt in der Neuausgabe des Buches u. a. die Rhythmusschulung vor sowie viele Möglichkeiten zur Verbesserung des Haltens von Formationen, die den genauen Einsatz des Sehens und Hörens erfordern. Die Koordinationsschulung erhielt somit einen völlig neuen und spannenden Inhalt. Dieses Buch eignet sich für alle Altersklassen und Verbände zur Herausbildung der optimalen Leistungsfähigkeit im Garde- & Showtanzsport und kann nicht nur von Trainern, sondern auch von allen gelesen werden, die sich für die Grundlagen der Trainingslehre interessieren.

Bestellung im Onlineshop unter: www.tanzsport-fachbücher.de

© Nicole Vogel



SPAGAT-TRAINING

212 Seiten, Farbdruck, deutsch, Softcover, DIN A4, 210 x 297 mm, Erscheinungsjahr: 2022, 800g, Lesealter ab 16 Jahren, Autorin: Nicole Vogel

Der Längsspagat fasziniert, soviel steht fest – was aber ist nötig um ihn erreichen zu können?

Dieses Buch ersucht um Antworten auf diese Frage, und befasst sich neben der Beschreibung der Technik des Längsspagates mit einem methodischen Weg diesen zu erreichen – damit ist auch der präventive Aspekt „sicherer" in dieses Element zu gelangen gemeint.
Der Kraftaspekt und neuronale Prozesse, die im und während des Beweglichkeitstrainings ablaufen, werden klar vorangestellt. Das Mobility-Training greift, mit seiner Methodik als Weg diese Sicherheit im Längsspagat-Training zu gewährleisten, ebenfalls in den Ablauf ein. Mobility ist eine bekannte Trainingsform, die unter aktiver muskulärer Kontrolle, die volle Range of Motion eines Gelenks innerhalb einer Kraftleistung ermöglicht um die Beweglichkeit für den ersehnten Längsspagat letztendlich auf sicherer Grundlage freigeben zu können.

Das neurozentrierte Training erhielt einen großen Teilbereich des Buches und wurde, in dieser Fülle und spezifischen Form den Längsspagat zu behandeln, zum 1. Mal zu Papier gebracht.
Jeder, der in seinem Spagat-Training steckenbleibt, stagniert oder sich fragt was man eigentlich tun kann um bessere Erfolge zu erzielen, wird in diesem Buch fündig werden. Das Buch gibt sehr viele Korrekturmöglichkeiten preis, die Fehler beim Einnehmen der Längsspagat-Position, des Sitzes selbst und beim Herauskommen aus dem Element ausmerzen können.

Das Buch ist für Übende ab 10 Jahren konzipiert worden und eignet sich für alle Sportarten, die einen Längsspagat erreichen wollen.

Bestellung im Onlineshop unter: www.tanzsport-fachbücher.de

© Nicole Vogel

Lampenfieber

Autorin: Nicole Vogel, deutsch, Softcover, 15,24 x 22,86 cm, Gewicht 320g, Farbdruck, Lesealter ab 16 Jahren

Starte HEUTE & JETZT – motiviert, mutig und voller Selbstvertrauen in deine Performance. Ein Ratgeber mit Tools für mehr Selbstliebe und ein zufriedeneres Leben – nicht nur für die Bühne.

Wie wäre es, endlich eine Lösung in den Händen zu halten, die Ihnen schnelle Hilfe bei Lampenfieber und Ängsten vor Ihrem Auftritt bietet?

Hier ist sie!

Ihr Auftritt würde von nun an völlig souverän klappen und der Moment davor überhaupt kein Problem mehr darstellen. Sie erhalten in der Quick Change Reihe schnelle Hilfe für ein selbstbewusstes Gefühl hinter der Bühne und in den Stunden und Tagen vor Ihrem Auftritt. Sich mutig, selbstbewusst und sicher fühlen – mit Elan für Ihre Ziele und Lebensträume, das ist es doch, was Sie wollen!

Mögen Sie sich wirklich? Selbstliebe – die Kraft, die uns alle antreibt!
Führen wir den Einstiegsgedanken zur Frage, wie es Ihnen wirklich geht, einfach fort und vertiefen ihn. Ich zeige Ihnen einfache Übungen, die es ermöglichen, mit mehr Selbstbewusstsein und Selbstliebe in Ihre Performance zu gehen. Den Schlüssel dazu tragen Sie bereits in sich!
„*Am Ende landen wir immer bei uns selbst*“ (Nicole Vogel)

Das Mindset verändern – Verhaltensweisen verändern

Mit Ihren Gedanken steuern Sie alles! Nicole Vogel stellt, neben Techniken zur Veränderung des Mindsets, Methoden zur Veränderung Ihrer Gewohnheiten vor – anders denken, sich anders verhalten-neue Verhaltensweisen „eintrainieren“, darum geht es um bestehende und hindernde Muster zu durchbrechen.

Bestellung im Onlineshop unter: www.tanzsport-fachbücher.de

© Nicole Vogel