

Analyse und Systematisierung der Trainingspraktiken von professionellen Breakern

Sophie Manuela Lindner^{1,2}, Jens Nonnenmann², Prof. Dr. Nadja Schott³, Prof. Dr. Claudia Steinberg¹

¹ Institut für Tanz und Bewegungskultur, Deutsche Sporthochschule Köln, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln, Deutschland

² HE4DS – Health Education for Dancers, Waldwiesstraße 11, 70619 Stuttgart, Deutschland

³ Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften, Allmandring 28, 70569 Stuttgart, Deutschland

Die Aufnahme von Breaking, auch bekannt als ‚Breakdance‘, in die Olympischen Spiele 2024 in Paris bringt zahlreiche strukturelle Veränderungen in diesem Bereich mit sich (Raymond 2020, S. 85). Dazu gehört auch die Entwicklung eines wissenschaftlich fundierten Trainingssystems für die Kaderathleten. Bislang wurde Breaking meist ohne Zugang zu ausgebildeten Trainern mit sportwissenschaftlichem Hintergrund praktiziert, und es gibt bisher kaum Forschung zur Trainingsstruktur (Foley 2016, S. 63). Ziel dieser Studie ist es, die bestehenden Trainingsstrategien von Breakern zu identifizieren, indem ihr individuelles Training durch Videobeobachtung und Einzelinterviews analysiert wurde. Demografische Daten wurden über Online-Fragebögen von zwölf professionellen Breakern weltweit erhoben. Die Trainingsstrategien wurden ermittelt und in drei Trainingsphasen eingeteilt: Aufwärmen, Breaking Training und Abwärmen. Insgesamt ergaben die gewonnenen Daten eine vielfältige und facettenreiche Kategorienstruktur in Bezug auf die Trainingsstrategien professioneller Breaker. Die Studie zeigt, dass die Trainingsstruktur häufig von den TänzerInnen selbst bestimmt wird, die in der Regel Autodidakten sind. Anschließend wurden aus sportwissenschaftlicher Sicht Empfehlungen für ein effektives Breaking-Training gegeben (Weineck 2019; Güllich und Krüger 2013).

Literaturverzeichnis

Foley, Cindy G. (2016): From B-Girl to B-Baby: Constructing a Breakin' Pedagogy. In: *Journal of Dance Education* 16 (2), S. 62–66. DOI: 10.1080/15290824.2015.1081206.

Güllich, Arne; Krüger, Michael (Hg.) (2013): Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium. Berlin, Heidelberg: Springer. Online verfügbar unter <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1526824>.

Raymond, Stefani (2020): Understanding how sports like climbing and break dancing were added to the olympics: Could Esports be next? In: *15th Australasian Conference on Mathematics and Computers in Sport*, S. 85–91.

Weineck, Jürgen (2019): Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Balingen: Spitta.