



ZEITSCHRIFT
FÜR **PHYSIO**
THERAPEUTEN

76. Jahrgang
Januar 2024



**KEINE
MACHT
DEM SCHMERZ**

AUTORENABDRUCK

physiotherapeuten.de



tinana

Gib Übungszetteln 2024
einen Korb!

Mit der kostenlosen
Physio-App für deine Praxis



Sophie Lindner

Sie ist Lehrkraft am Institut für Tanz und Bewegungskultur der Deutschen Sporthochschule Köln und forscht unter anderem im Bereich Breaking bei den Olympischen Spielen 2024. Sie studierte Sportphysiotherapie mit der Spezialisierung Tanzmedizin, und gründete 2021 das Unternehmen HE4DS – Health Education for Dancers. Sie ist seit 2002 leidenschaftliche Tänzerin und als Jurorin bei den internationalen Olympia-Qualifizierungswettbewerben im Breaking aktiv.

Tanzphysiotherapie neu gedacht mit der HE4DS Methode

..... Im Gespräch mit Sophie Lindner

Das Start – Up HE4DS wurde 2021 gegründet und hat sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen im Tanzbereich spezialisiert. Die pt führte ein Interview mit Gründungsmitglied und CEO Sophie Lindner.

Frau Lindner, wie kam es zur Gründung von HE4DS?

Wir haben HE4DS gegründet, weil wir alle eine gemeinsame Leidenschaft teilen: das Tanzen, insbesondere Breaking (Breakdance). Mit jeweils über 15 Jahren Erfahrung als professionelle Tänzer im internationalen Wettbewerb haben wir durch intensives Training viele Verletzungen erlitten. Auf der Suche nach spezifischen Übungen und Therapie für Tänzer hat jeder von uns dann bemerkt, dass hier eine extrem große Lücke besteht. Unser Ziel ist es, Gesundheitsbildung im Tanzbereich zu fördern, um eine bessere, verletzungsfreie Tanzpraxis zu ermöglichen.

Wie sieht das Fortbildungsprogramm von HE4DS aus?

HE4DS bietet ein vielfältiges Fortbildungsprogramm an, das sich sowohl an Tänzer und Tanzpädagogen, als auch an medizinische Berufsgruppen richtet. Der Fokus liegt auf der Vermittlung der HE4DS Methode, um tanzwissenschaftliches Wissen sowohl im Profi- als auch im Hobby-Tanzbereich zu verbreiten. Für Tänzer, Tanzpädagogen und Tanzschulinhaber gibt es ein- und zweitägige Camps vor Ort auf deutsch, die die Grundlagen zur Leistungssteigerung und Gesundheitsförderung im Tanz vermitteln. Menschen mit medizinischem Background können an zwei Kompaktkursen teilnehmen, die live online in englischer Sprache stattfinden. Der HE4DS Detective Kurs konzentriert sich auf tanzstilspezifische Screenings, während der HE4DS Trainer Kurs die Trainingslehre für den Tanz behandelt. In der Online-Academy können auch Schwerpunktkurse als E-Learnings erworben werden, die jederzeit selbstständig absolviert werden können. Der Mobility PRO Kurs konzentriert sich auf Beweglichkeit im Tanz, während der Mental Training Kurs Übungen für die psychische Vorbereitung im Tanz bietet. Zusätzlich bieten wir ein Online-Coaching an, in dem wir individuelle Beratung für das Tanztraining geben.

Müssen Physiotherapeuten Vorkenntnisse im Tanz mitbringen?

Es ist nicht zwingend erforderlich, dass Physiotherapeuten Vorkenntnisse im Tanz haben, aber wie im Sport gilt auch hier: Je mehr Erfahrung, Wissen und Verständnis für die Tanzdisziplin vorhanden sind, desto besser. Der erste Schritt besteht darin, ein Interesse für eine bestimmte Tanzart zu entwickeln. Das kann so aussehen, dass man sich regelmäßig Tanzstücke und Wettbewerbe ansieht – so kann man ein Gefühl für die Anforderungen im Tanz entwickeln. Natürlich bringt jemand, der selbst jahrelang getanzt hat, eine zusätzliche Expertise in diesem Bereich mit. Wichtig ist, dass man die Tänzer verstehen möchte und lernt, sich in sie hineinzusetzen.

Wie hoch ist die Nachfrage und wie sieht die Finanzierung aus?

Die Nachfrage ist dank unseres Netzwerks im Tanz- und Medizinbereich international inzwischen recht hoch. Bei unseren letzten beiden Onlinekursen 2023 hatten wir Teilnehmende aus acht Ländern. HE4DS finanziert sich ausschließlich durch die angebotenen Dienstleistungen für unsere Zielgruppen. Seit 2012 widme ich mich der Tanzmedizin und konnte in dieser Zeit zahlreiche Projektpartner gewinnen. Dazu zählen die Berliner Festspiele, bei denen wir das Tanzfestival der Jugend durch Workshops mit Fokus auf Leistungssteigerung und Verletzungsprävention im Tanz begleiten.

Auch bei renommierten urbanen Tanzformaten wie dem Red Bull Dance Your Style Tanzwettbewerb sind wir als Team regelmäßig bei den Weltfinalen vor Ort und betreuen über 120 Tänzer aus der ganzen Welt backstage durch Physiotherapie-Sessions. In Stuttgart arbeiten wir seit über fünf Jahren mit der New York City Dance School zusammen, wo wir die 22-monatige Tanzausbildung der Professional Dance Academy begleiten. >>

Für Eilige

Das Start-Up HE4DS wurde gegründet, da alle Beteiligten eine gemeinsame Leidenschaft teilen: das Tanzen, insbesondere Breaking (Breakdance). Auf der Suche nach spezifischen Übungen und Therapie für Tänzer haben die Gründungsmitglieder bemerkt, dass hier eine extrem große Lücke besteht. Ziel von HE4DS ist es, Gesundheitsbildung im Tanzbereich zu fördern, um eine bessere, verletzungsfreie Tanzpraxis zu ermöglichen.

Sie kommen alle aus dem Breaking, welches ab 2024 olympische Disziplin ist. Wie kommt es, dass gerade im Tanz der Fokus auf die körperlichen Belange der Athleten oft im Hintergrund steht?

Wegen der kulturellen Ursprünge des Breakings werden bisher im Training kaum sportwissenschaftliche Methoden angewendet. Dieses erfolgt in der Regel eigenverantwortlich im Sinne eines reinen Techniktrainings oder einer Wettkampfsimulation ohne Anleitung durch Tanztrainer oder Coaches. Die komplexen Bewegungen werden durch zahlreiche Wiederholungen eingeübt und autodidaktisch erlernt. Die Ergebnisse einer Studie, die ich 2021 mit Bundeskaderathleten im Breaking aus sechs verschiedenen Ländern durchgeführt habe, bestätigen, dass das Breaking-Training hauptsächlich von den Tänzern selbst bestimmt wird und stark von ihrer subjektiven Wahrnehmung einer effektiven Wettkampfvorbereitung beeinflusst ist. Die Debatte Kunstform versus Sportart besteht insbesondere im Breaking seit vielen Jahren. Dabei zeichnen Breaking und Tanz generell sich sowohl durch die tänzerisch-künstlerische als auch die sportlich-athletische Komponente aus. Besonders für Tänzer, die sich als Kunstschaffende verstehen, ist strukturiertes Training, das bestimmten Regeln folgt, etwas, das erstmal als ungewohnt empfunden wird. Viele sehen aber schnell die Vorteile, da es ihnen ermöglicht, ihre Kunst länger und erfolgreicher auszuführen.

Inwieweit deckt HE4DS neben Urban Dance Styles auch die Belange von Tänzern anderer Tanzstile wie dem professionellen Bühnentanz ab?

Die HE4DS-Methode wurde so entwickelt, dass die Bedürfnisse von Tänzern verschiedener Stilrichtungen abgedeckt werden, nicht nur im Bereich der



Foto: Sophie Lindner

Urban Dance Styles. Obwohl viele unserer Kunden aus der Breakdance- und Hip-Hop-Szene stammen, haben wir von Anfang an auch Aufmerksamkeit von Tänzern anderer Stile erhalten. Die Prinzipien des tanzenden Körpers sind für alle Tanzstile gleich – die Schwerkraft wirkt auf uns alle, egal ob wir auf der Zehenspitze oder auf dem Kopf drehen.

Müsste tanzmedizinisches Wissen in der Tanzausbildung – insofern eine solche absolviert wird – stärker verankert sein?

Tanzmedizinisches Wissen sollte meiner Meinung nach einen wesentlichen und dringend notwendigen Bestandteil jeder Tanzausbildung darstellen. Leider zeigen Studien, dass dies in Deutschland noch recht rückständig ist. Die Belastungen professioneller Tänzer sind vergleichbar mit der von Profi-Athleten. Bei genauer Betrachtung einer Profi-Ausbildung wird deutlich, dass neben der eigentlichen sportlichen Disziplin zahlreiche weitere Schwerpunkte im Trainings- und Gesundheitsbereich liegen. Die Athleten sowie ihre Trainer verfügen über umfassendes Wissen in der Sportwissenschaft und der Sportmedizin. Diese Lücke möchten wir mit HE4DS schließen und einen Beitrag für mehr Gesundheitswissen im Tanz leisten. Und genau aus diesem Grund tragen wir den Namen HE4DS – Health Education for Dancers.

Die visuelle und qualitative Tanzanalyse bildet eine fundierte Grundlage, um individuelle Ausweich- und Kompensationsbewegungen zu entlarven, welche zu gesundheitlichen Problemen führen können. Schult HE4DS diese Analysefähigkeit?

Im Fortbildungsprogramm erlernen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe tanzspezifischer Tests die körperlichen Voraussetzungen für den Tanz überprüfen können. Der Fokus liegt dabei auf der Schulung des analytischen Blicks, um Schwachstellen zu erkennen und durch gezielte Trainingsmaßnahmen in Stärken umzuwandeln. Ziel ist es, Ausweichbewegungen zu identifizieren und durch verbale und taktile Korrekturen zu verbessern. Zudem werden grundlegende Tanzpositionen, die eine hohe Körperbeherrschung erfordern, analysiert und typische Kompensationsmuster besprochen. Die Teilnehmenden erkennen dann Stärken und Schwächen und sind in der Lage, praktische Empfehlungen für das individuelle Tanztraining zu geben. Natürlich halten wir die Teilnehmenden dazu an, den Blick dafür selbstständig zu schulen und zu Hause weiterzuentwickeln. Am Ende des Fortbildungsprogramms findet das Abschlussexamen statt, das auch als Lernzielkontrolle für die Teilnehmenden und als Qualitätskontrolle für uns dient. Wir sehen dabei sofort, wer die Bewegungsanalyse praktisch und gründlich geübt hat.

Sie arbeiten daran, ein internationales Netzwerk aufzubauen. Welche Schritte sind Sie bisher gegangen und wie kann man sich anschließen?

Seit 2012 sind wir fortlaufend im Gespräch mit Menschen, die die gleiche Vision teilen wie wir. Das Netzwerk aus Gleichgesinnten, die einen positiven Einfluss in der Tanzwelt bewirken wollen, wächst seitdem kontinuierlich. Die HE4DS-Methode, die in unserem Fortbildungsprogramm vermittelt wird, bildet das Fundament tanzwissenschaftlicher Erkenntnisse. Jeder Teilnehmende erhält beim Abschluss der HE4DS-Fortbildung Zugang zum HE4DS Space, einem Ort des kontinuierlichen Austauschs zwischen den Kursteilnehmenden und uns. Mit dem Erwerb des HE4DS Detective und des HE4DS Trainer erhalten die Absolventen gleichzeitig eine Lizenz, die es ihnen ermöglicht, Dienstleistungen im Sinne der HE4DS Methode eigenständig anzubieten. Zur Verlängerung dieser Lizenz muss alle zwei Jahre eine eintägige Fortbildung absolviert werden, um den aktuellen Wissensstand in Tanzmedizin und Tanzwissenschaft zu aktualisieren. Neben der Ausbildung von Nachwuchs regen wir auch kontinuierlichen Austausch mit anderen Experten aus dem Gesundheitsbereich an. Wir haben beispielsweise in der Vergangenheit einen digitalen Roundtable veranstaltet und über den Status Quo und die Ziele unserer Projekte gesprochen.

Sie kooperieren mittlerweile verstärkt mit Tanzfestivals und Tanzschulen. Wie sehen diese Kooperationen konkret aus?

Bei Tanzfestivals konzentrieren wir uns hauptsächlich auf Backstage-Health Care Support. Das bedeutet, dass wir vor Ort für alle Tänzer verfügbar sind und bei Bedarf vor Wettbewerben oder Shows

i Glossar

Breaking ist eine akrobatische Tanzform, die in den 1970er Jahren in den Straßen der Bronx entstanden ist. Sie ist Teil der Subkultur Hip Hop. Der Tanz findet überwiegend auf dem Boden statt. Die Tänzerinnen und Tänzer werden B-Girls, B-Boys oder Breaker genannt. Man spricht in der Szene neben Breaking daher auch von B-Boying oder B-Girling. Daneben gibt es den medial verbreiteten Begriff Breakdance. Die vorrangigen Musik-Genres, zu denen gebreakt wird, sind Breakbeats, Funk, Rap und Soul.

Fortbildung

Die nächste HE4DS Fortbildung findet vom 19. bis 21. April 2024 in Form eines Kompaktseminars (20 Stunden) in der Sportanlage „Am Sonnenweg“ in Stuttgart vor Ort statt.

Fragen und Anmeldung über:
academy@he4ds.com

physiotherapeutische Maßnahmen durchführen. Wir bieten aber auch Workshops und Vorträge an. Beispielsweise fand im letzten Jahr ein großer internationaler Wettkampf statt, wobei der Austragungsort extrem hoch gelegen war. Wir haben die Teilnehmenden mit einem Workshop über Atemtraining auf die geänderte Sauerstoffversorgung vorbereitet. Für Tanzakademien bieten wir ein umfassendes Ausbildungsprogramm an. Dieses Programm deckt je nach den spezifischen Bedürfnissen der Tanzschule Schwerpunkte wie angewandte Anatomie, tanzmedizinisches Training, Ernährungs- und Trainingslehre, Verletzungsprävention und mentales Training ab. Wir haben flexible Formate, weil jede Institution eigene >>

Körper- und Haltungsanalyse

SCANECA
scaneca.de

Besuchen Sie uns
vom 26. bis 28.01.24
in Stuttgart

THERAPRO
Fachmesse + Kongress

Halle 6
Stand 6E24



3D-Avatar

Haltungsanalyse



82.4 cm
26.4 cm
103.5 cm

47.9 cm

Umfangsmessung

Gewicht
77.8 kg

Fett
10.7 %

Fettmessung

Bedarfe hat. Das geht vom Einzelworkshop über das zweitägige Intensivprogramm bis hin zur Gestaltung einer Vorlesung für komplette Semester.

Sind die einzelnen Tanzsparten gut untereinander vernetzt bzw. gibt es bereits derartige Allianzen?

Die Vernetzung zwischen den verschiedenen Tanzsparten variiert. Bei ähnlichen Tanzrichtungen bestehen in der Regel viele Synergien, und die Sparten sind gut miteinander vernetzt. In anderen Fällen gibt es aufgrund der vollkommen unterschiedlichen Kulturen und Ansätze jedoch keine Berührungspunkte. Innerhalb der Tanzwelt kennt man sich natürlich, wobei einzelne Tanzstile, wie zum Beispiel das klassische Ballett oder der moderne Tanz, ein ganz eigenes Universum mit eigenen Strukturen haben. Die Versorgung ist hier besser ausgebaut als im urbanen Tanz. Letzteren finden wir heute aber immer häufiger im Bühnenkontext, es gibt ganze urbane Tanzstücke. Es findet also definitiv eine Annäherung statt.

Eines Ihrer Konzepte ist, den Tänzern selbst therapeutisches Wissen mit auf den Weg zu geben. Wie tief geht HE4DS hier beispielweise im Bereich Anatomie und Biomechanik?

Die HE4DS Methode vermittelt grundlegende Kenntnisse der Tanzmedizin und der Tanzwissenschaft, um sie effektiv bei sich selbst anwenden zu können. Unser Ziel ist es, Menschen so auszubilden, dass sie sich selbstständig und eigenverantwortlich helfen können. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Schulung von sicheren Techniken, bei denen eine korrekte Ausführung den Körper positiv fördert. Wir informieren ausführlich über Kontraindikationen und betonen, dass im Falle von Verletzungen immer ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden sollte. Im Tanzbereich ist oft zu wenig Regeneration und zu viel Belastung vorhanden. Aus diesem Grund befähigen wir Tänzer dazu, präventive Maßnahmen selbstständig durchzuführen. Wir bieten auch vertiefende Einblicke in Anatomie und Biomechanik an. Unsere Philosophie ist es, dass jeder Mensch grundsätzlich Zugang zu umfangreichem Gesundheitswissen haben sollte – allerdings muss dieses verständlich vermittelt werden. Genau das sehen wir als unsere Aufgabe: komplexe Prozesse auf verständliche Weise zu vermitteln.

Sie promovieren am Institut für Tanz und Bewegungskultur der Deutschen Sporthochschule Köln zum Thema Breakdance und Olympia. Wo liegen hier Ihre Schwerpunkte?

Meine Forschungsschwerpunkte konzentrieren sich derzeit auf die Leistungsprofile von Olympia-Breakern. Dabei untersuche ich verschiedene Leistungsniveaus der Teilnehmer in Verbindung mit ihren Trainings- und Lifestyle-Praktiken sowie

Breaking-spezifische Verletzungen. Hierbei ziehe ich Vergleiche zwischen der Weltspitze und den übrigen Breakern. Ein weiterer bedeutender Aspekt meiner Forschung ist die Definition unterschiedlicher Bewegungstechniken der Breaking-Foundation – man könnte auch sagen der Breaking-Grundschriffe. Seit 2022 erfassen wir am Institut für Tanz und Bewegungskultur umfangreiche biomechanische räumlich-zeitliche 3D-Positionsdaten mithilfe des markerlosen Capture Live-Tracking Systems in einem eigens dafür eingerichteten Tanzraum. Das Ziel besteht darin, Breaking-Bewegungen in verschiedene Phasen zu unterteilen und zu untersuchen.

Wie ist generell die Studienlage im Bereich der Tanzmedizin bzw. der Tanzphysiotherapie?

Die Studienlage im Bereich der Tanzmedizin und der Tanzphysiotherapie ist im Vergleich zur Sportmedizin noch begrenzt, befindet sich aber in einem stetigen Entwicklungsprozess. Abhängig vom Tanzstil und dem Fokus der Forschung gibt es bereits wissenschaftliche Studien in diesem Bereich. Trotzdem denke ich, dass wir weiterhin umfangreich forschen müssen, um die Kenntnisse zu vertiefen. Derzeit betreue ich viele Studierende bei ihren Bachelor- und Masterarbeiten im Tanzbereich. Ich als Forscherin, das Institut für Tanz und Bewegungskultur der Deutschen Sporthochschule Köln als auch das HE4DS-Team engagieren sich dafür, dass sich mehr Menschen der Forschung im Bereich des Tanzes widmen. ●

Vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Christina Dettelbacher.



Surftipp

Hier kommen Sie zur Studie der Kulturforschung:
pt.rpv.media/6sd

Hintergrundinfo

2024 wird es erstmals Breaking-Wettbewerbe bei den Olympischen Spielen geben – den Einzelwettbewerb der Damen und den der Herren. 16 B-Boys und B-Girls batteln sich in direkten Einzelkämpfen um das Weiterkommen in die nächsten Runden.