

swiss dance

Verband Tanzlehrpersonen Schweiz

### swiss dance-News aus der Technischen Kommission

Am 16. Juni 2024 fanden die Modulprüfungen für die laufenden Ausbildungen und die Eintrittstests für die zukünftigen Tanz-, Salsa- und Tango-Lehrerinnen und -lehrer statt. Lediglich die Unterrichtsassistenten dürfen ihre knapp zweijährige Ausbildung direkt, also ohne den Eintrittstest, starten. Hier genügt das Ausfüllen der Bewerbung, die man auf [swissdance.ch](http://swissdance.ch) unter Ausbildungen Unterrichtsassistenten findet.

## Spiraldynamik: freie Hüften

### Naturgelenke leben länger!

Das Hüftgelenk ist evolutionsgeschichtlicher Dreh- und Angelpunkt der Aufrichtung vom Vierbeiner zum Zweibeiner. Das geniale Kugelgelenk macht es möglich. Langfristig brauchen gesunde Hüftgelenke 3-D-Bewegungsvielfalt: Erstens eine offene Leiste, das Hüftgelenk will Schritt für Schritt voll gestreckt werden. Zweitens sinkt das Becken auf der Standbeinseite leicht ab, damit die Pfanne den Kugelkopf gut überdacht. Und drittens rotiert das Becken.

Die Ausbildung zum Paartanzlehrer/zur Paartanzlehrerin mit eidgenössischem Fachausweis beinhaltet vier Tage, jene zum Dipl.-Linedance-Lehrer/zur Dipl.-Linedance-Lehrerin swissdance einen Tag Unterricht in Spiraldynamik®. Weitere Spiraldynamik®-Seminare bei swissdance auf Anfrage.



In Zeiten ewig flacher Böden fehlen dem Kugelgelenk die 3-D-Herausforderungen.

Spiraldynamik® lässt Ihre Hüftgelenke wieder tanzen. ■

## Tanz dich gesund (letzter Teil)

Weshalb Tanzen eine der besten Sportarten ist, um sich ein Leben lang glücklich zu machen

Text: Martin Zinser, Schweizer Tanzsportverband STSV, Bild: swissdance

### Tanzkultur – das grosse Potenzial

Tanzen hat auf vielen Kontinenten eine tief verankerte Kultur. In Südamerika, in Afrika oder Asien treffen sich Menschen aller Altersschichten zum gesellschaftlichen Tanzen. Kleine Kinder werden mitgenommen, sehen ihre älteren Geschwister, die Eltern, ihre Grossväter und Urgrossmütter. Sie ahmen sie nach und werden später selbst zu Vorbildern der nächsten Generationen. Es ist eine Selbstverständlichkeit, seinen Körper gemeinsam mit anderen Menschen im Takt der Musik zu bewegen, sich zu sehen, zu spüren, zu berühren.

In der Schweiz sowie vielen mittel- und nord-europäischen Ländern ist diese Kultur des gemeinsamen Tanzens weit weniger verbreitet. Hierzulande – die BASPO-Studie hat es gezeigt – sind zudem vor allem die Männer noch im Rückstand. Es ist nicht so cool, denken sie sich vielleicht und gehen lieber auf den Fussballplatz oder bauen in einem Fitnessstudio ihre „Muckis“ an diversen Kraftmaschinen auf.

Bei der Geburt haben Jungs gegenüber Mädchen noch keinen Nachteil. Jedem Neu-

geborenen ist die Fähigkeit, einem Rhythmus zu folgen, in die Wiege gelegt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gehirn von Neugeborenen auf plötzliche



Taktunterbrechungen in der Musik reagiert, also bereits ein Rhythmusgefühl vorhanden sein muss. Wenn Buben, Jugendliche und Männer sich selbst und das Tanzen als normale Form des Freizeitvertreibens entdecken, so würde grosses Potenzial freigelegt.

Hat nicht die ganz grosse Mehrheit von uns Menschen ein Bedürfnis, neben einem individuellen Lebensstil auch Kontakte und Beziehungen zu finden? Tanzen kann dafür öffnend wirken. Wer sich in der Freizeit dem Tanzen zuwendet, findet Gleichgesinnte. Gemeinsam finden sie eine andere Kommunikationsebene. Synchronisierte Bewegungen erleichtern es den Tanzpartnern, in die Rolle des anderen zu schlüpfen und so ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.

Tanzen kann ein Leben verändern. Tanzen kann in einem gesunden Sinn süchtig machen, wenn man entdeckt, was mit dem eigenen Geist und Körper passieren kann. Wer's noch nicht ausprobiert hat, der müsste dies baldmöglichst nachholen. Tanze dich gesund – und werde ein Leben lang glücklich. ■