
16a Modul Anatomie, Spiraldynamik®

Für das Seminar wird das Buch „Tanzmedizin in der Praxis. Anatomie, Prävention, Trainingstipps“ von Liane Simmel, erschienen im Henschel Verlag 2009, empfohlen.

1 Einführung in die Sichtweise der Spiraldynamik®

2 Anatomische und physiologische Organisation des Menschen im Überblick

Einführung
Überblick über die verschiedenen Systeme

3 Gesundheit

Allgemeine Aspekte von Training, Leistung und Erholung
Besonderheiten im Wachstum

4 Grundlagen des Bewegungssystems

Anatomische Nomenklatur der Bewegung
Ausgangsstellung, Körperachsen

4.1 Gewebe

4.2 Skelettsystem

Knochen, Gelenkaufbau- und typen, Freiheitsgrade
Funktion der Bänder

4.3 Muskelsystem

Aufbau und Funktion der Muskeln,
konzentrische und exzentrische Muskelaktivität
Muskuläres Gleichgewicht

4.4 Nervensystem

Aufbau und Funktion

5 Systematische 3D Anatomie: Schwerpunkt Wirbelsäule

5.1 Kopf

Bau, 3D Mobilität, Zentrierung
Eigenwahrnehmung, Bezug zum Tanz

5.2 Becken

Bau, 3D Mobilität, Zentrierung
Beckenbodenmuskulatur: Aufbau und Funktion
Eigenwahrnehmung und Bezug zum Tanz

5.3 Wirbelsäule

Bau, 3D Mobilität, Zentrierung
Grundhaltung und Aufrichtung
Eigenwahrnehmung und Bezug zum Tanz

5.4 Thorax

Bau, 3D Mobilität, Integration
Atmung
Eigenwahrnehmung und Bezug zum Tanz

6 Haltungs- und Bewegungsmuster des Rumpfes

Anatomisch koordinierte Haltung, Spannungsgleichgewicht, Zentrierung
Anatomisch unkoordinierte Haltung, Fehlhaltungen wie Hohlkreuz, Rundrücken, etc.
Lernstrategien zur Veränderung von Bewegungsgewohnheiten
Didaktische Hinweise für den Tanzunterricht

7 Untere Extremitäten

7.1 Fuss

Bau und 3D Funktion
Eigenwahrnehmung und Bezug zum Tanz

7.2 Beinachse

Hüft- und Kniegelenk im Zusammenspiel
Eigenwahrnehmung und Bezug zum Tanz

7.3 Fehlhaltungen und Korrekturen

8 Obere Extremitäten

8.1 Schultern

Bau und Funktion
Eigenwahrnehmung und Bezug zum Tanz

8.2 Armkoordination

Hand und Schultergelenk im Zusammenspiel
Eigenwahrnehmung und Bezug zum Tanz

8.3 Fehlhaltungen und Korrekturen