

---

# 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**