

Warm Up – Tanzen

Bedeutung des Aufwärmens

Das Aufwärmen stellt einen essenziellen Bestandteil jeder sportlichen Aktivität dar, insbesondere beim Tanzen. Es dient dazu, den Körper gezielt auf die bevorstehenden Belastungen vorzubereiten. Durch das Aufwärmen wird die Körpertemperatur erhöht, die Durchblutung der Muskulatur verbessert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Diese Prozesse sorgen dafür, dass Muskeln, Sehnen und Bänder elastischer werden und so die Gefahr von Verletzungen deutlich sinkt.

Dieses Programm ist von mir erstellt und kann beliebig variiert werden, auch je nach Gruppe und Tanzart. Es gibt auch noch mehr Möglichkeiten, lasst euch inspirieren. (Die Videos 2-7 zum Mitmachen.)

Viel Spaß dabei!

1. Warmlaufen – Low Impact

Im Rahmen des Low-Impact-Warmlaufens stehen verschiedene Übungen zur Verfügung, die am Platz oder in unterschiedlichen Bewegungsformen ausgeführt werden können: (Video 1.)

- Am Platz laufen in unterschiedlichen Intervallen (1-8, 1-4, 1-2)
- Mit offenen Beinen laufen, ebenfalls in Intervallen (1-8, 1-4, 1-2)
- Laufen in V-Form: vorwärts und rückwärts
- Vorlaufen: mit Tap und Kick
- Rücklaufen: mit Tap und Kick
- Taps (rechts-links, vor-rück)
- Seit-schließen-seit mit Tap (rechts-links)

Alle genannten Übungen lassen sich zusätzlich durch Variationen mit den Schultern, Ellenbogen und Armen ergänzen, um weitere Muskelgruppen zu aktivieren.

2. Warmlaufen - mit Musik

sollte mindestens 1-2 Lieder lang dauern. (Video 2.)

3. Isolation

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Aufwärmens ist die Isolation einzelner Körperbereiche. Hierbei werden gezielt folgende Bereiche angesprochen: (Video 3.)

- Kopf
- Schulter
- Arme und Hände
- Brust
- Hüfte und Becken
- Beine und Füße

4. Warm Up – High Impact

Für ein intensiveres Aufwärmen können Übungen mit höherer Belastung (High Impact) integriert werden. Diese sorgen für eine noch stärkere Aktivierung des gesamten Körpers und bereiten optimal auf anspruchsvollere Tanzbewegungen vor. (Video 4.)

- Sprünge - verschieden Variante
- Pendelschritte - Vor - Rück
- Koordination - überkreuzte Bewegung

5. Überkreuzte Bewegungen

sind eine Methode, die oft in der Kinesiologie und Lerntherapie verwendet wird, um die **Koordination zwischen den Hirnhälften** zu fördern. Diese Bewegungen, wie das Antippen des gegenüberliegenden Knies, helfen, die Nervenimpulse im Gehirn neu zu fließen und können die **Aufmerksamkeit und Konzentration** steigern. (Video 5.)

6. Tanzspezifische Schritte

Typische Schritte, was zum warm werden verwendet werden kann (Video 6.+7.)

- Standard
- Latein