

## **Funktionelles Denken im Tanz**

Dr. Anita Ginter, Allgemeinmedizinerin, Ärztin für Osteopathie und Applied Kinesiology

12. – 13. 03. 2011 Frankfurt

22. – 23. 10. 2011 München

### **Inhalt:**

*Umgang mit den anatomischen Grenzen:* Vorstellen der wichtigsten Gelenke und deren anatomische Strukturen Vorstellen der spezifischen Anforderungen für den Tanz. Diagnostiktechniken und Diskussion möglicher Folgen des „Umgangs mit den anatomischen Grenzen der Gelenke“.

*Muskelschlingen:* Die Zusammenarbeit der Muskeln als harmonische Funktionseinheiten wird intensiv erarbeitet. Begriffe wie Synergist, Agonist, Antagonist und deren Relevanz werden geklärt. Muskelschlingen bestimmter tanzrelevanter Orte werden diskutiert. Myers Anatomy Trains werden diskutiert und aktiv bewegt. Die muskuläre Dysbalance als Zeitbombe für Verletzungen und Überlastungsschäden werden diskutiert und mögliche Ansätze zur Abhilfe vorgestellt.

*Prävention und Rehabilitation:* Akute Verletzungen und chronische Überlastungsschäden: Reaktionsweisen und Auswirkungen von akuter Verletzung / chronischer Überlastung auf die verschiedenen Körpergewebe wie Knochen, Knorpel, Gelenkkapsel, Band, Faszie, Muskel, Nerv, Gefäß, Haut. Tanzspezifische Analyse von Entstehung und Ursachen von akuter Verletzung und chronischer Überlastung in den einzelnen Bewegungseinheiten des Körpers von Wirbelsäule, Kiefergelenk bis zu den Füßen. Konsequenzen für Training und Tanzpädagogik.