

STRETCHING ÜBUNGEN FÜR TANGO TÄNZER

Autor: Bob Anderson

Abbildungen: Jean Anderson

Übersetzer: Peter Hübner, Iris Lichtinger, Valerie Martin

Herausgeber: Victor Levant

Webmaster: vlevant@hotmail.com

Im Jahre 2002 kontaktierte ich Stretching - Guru Bob Anderson mit der Bitte um Unterstützung in Dehnungsübungen. Der frischgebackene Tangotänzer hat ein irriges Bild von Tänzern in einer starren militärischen Haltung, während hingegen die Top-Tänzer äußerst entspannt sind, fähig sich nach Belieben aus ihrer Mitte heraus zu bewegen. Bob Anderson stellte freundlicherweise diese drei Übungs-Serien zusammen. Sein Buch STRETCHING (Copyright: Oesch Verlag, Jungholzstr. 28, CH-8050, Zürich. Tel: 41-1-311-6633; Fax: 4-1-311-6644) wurde in 29 Sprachen übersetzt und verkaufte 4 Millionen Kopien. Man kann ihn auf seiner Website kontaktieren unter <http://www.stretching.com>

Wie gedehnt wird

Dehnen ist leicht erlernbar. Aber es gibt einen richtigen und einen falschen Weg, sich zu dehnen. Der richtige ist ein entspanntes, kontinuierliches Dehnen, bei dem die Aufmerksamkeit den Muskeln gilt, die gestreckt werden. Der falsche Weg (den leider viele gehen) ist, auf und ab zu federn oder sich zu dehnen, bis Schmerz einsetzt. Diese Methoden können eher schaden als nutzen.

Wenn du regelmäßig und richtig dehnt, wirst du merken, daß dir jede Bewegung, die du machst, leichter fällt. Es wird Zeit brauchen, bevor verspannte Muskeln und Muskelgruppen gelockert sind, aber diese Zeit ist schnell vergessen, wenn du beginnst, dich wohl zu fühlen.

Das leichte Dehnen

Wenn du eine Dehnung beginnst, verbringe 10-30 Sekunden in der leichten Dehnung. Kein Nachfedern! Mach weiter, bis du eine milde Spannung verspürst, und entspanne, während du die Dehnung hältst. Das Gefühl von Spannung sollte abklingen, während du in der Stellung bleibst. Sollte dies nicht geschehen, lass etwas nach und finde einen Grad der Spannung, der angenehm ist. Das leichte Dehnen verringert muskulare Verspannung und bereitet die Gewebe auf das fortschreitende Dehnen vor.

Das fortschreitende Dehnen

Nach dem leichten Dehnen gehe langsam in das fortschreitende Dehnen über. Auch hier kein Federn. Gehe Millimeterweise vor, bis du wiederum eine milde Spannung verspürst, und halte die Position für 10-30 Sekunden. Bleibe in Kontrolle. Auch hier sollte die Spannung nachlassen. Ist dies nicht der Fall, gib etwas nach. Das fortschreitende Dehnen trimmt die Muskeln und vergrößert ihre Beweglichkeit.

Atmen

Du solltest langsam, gleichmäßig und kontrolliert atmen. Wenn du dich vorbeugst, um dich zu dehnen, atme bei der Vorwärtsbewegung aus und dann langsam weiter, während du so bleibst. Halte beim Dehnen nicht die Luft an. Wenn dir eine Dehnlage natürliches Atmen erschwert, bist du offensichtlich nicht entspannt. Lab das Dehnen einfach etwas nach, so daß du natürlich atmen kannst.

Zahlen

Zu Anfang zähle die Sekunden für jede Dehnung lautlos vor dich hin. Dies wird sicherstellen, das du die richtige Spannung lange genug hältst. Nach einiger Zeit wirst du dich nach dem Gefühl des Dehnens richten, ohne dich durch Zahlen ablenken zu lassen.

Der Dehnreflex

Deine Muskeln werden von einem Mechanismus geschützt, der Dehnreflex genannt wird. Wann immer du die Muskelfasern zu stark streckst (entweder durch Federn oder durch Überdehnen), reagiert ein Nervenreflex, indem er den Muskeln ein Signal zum Zusammenziehen erteilt. Dies bewahrt die Muskeln vor Schaden. Wenn du dich also zu weit dehnt, verhärtest du genau die Muskeln, die du zu dehnen versuchst! Du erlebst eine ähnlich unfreiwillige Muskelreaktion, wenn du versehentlich etwas Heißes berührst. Bevor du darüber nachdenken kannst, hat sich dein Körper vor der Hitze zurückgezogen.

Das Halten einer Dehnung an der Grenze des Möglichen oder das Auf- und Abfedern Überanstrengt die Muskeln und aktiviert den Dehnreflex. Hierdurch werden Schmerzen verursacht sowie physische Schaden durch mikroskopische Risse im Muskelgewebe. Dieses Reißen führt zur Bildung von Narbengewebe innerhalb der Muskeln und damit zu einem allmählichen Verlust der Elastizität. Die Muskeln werden hart und schmerzhaft. Wie sollst du dich noch für tägliches Dehnen und Körperübungen begeistern, wenn diese potentiell schädlichen Methoden angewendet werden?

Viele von uns wurden in unseren Schuljahren davon überzeugt, das ein Gewinn mit Schmerzen bezahlt werden muss. Wir lernten, Schmerzen mit körperlicher Leistungsfähigkeit gleichzustellen, und es hieß: „Je mehr es weh tut, um so mehr hast du davon“. Aber las dich nicht irreführen. Dehnen ist nicht schmerzhaft, wenn es richtig durchgeführt wird. Lerne, auf deinen Körper zu achten, denn Schmerz ist eine Indikation dafür, daß etwas falsch ist.

Wenn du regelmäßig Stretching machst (3-4 mal pro Woche) dann am Besten vor dem Tango. Wenn du nur gelegentlich strecht, dann am Besten nach dem Tango oder zu irgendeiner anderen Zeit.

COPYRIGHT: Alle Dehnungen und Illustrationen wurden entnommen aus STRETCHING by Bob Anderson,illustrated by Jean Anderson, Copyright 2000.Nachdruck auf Erlaubnis;alle Rechte vorbehalten.Für weitere Informationen kontaktiere Stretching Inc. unter ihrer email - Adresse:

office@stretching.com

oder über ihre Website:

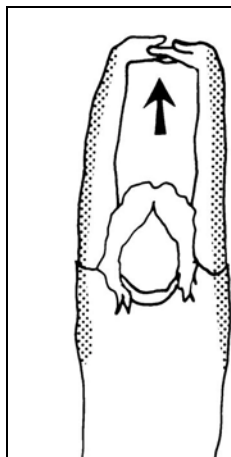
http://www.stretching.com

(zollfreiheits tele# operiert nicht von Deutschland aus).

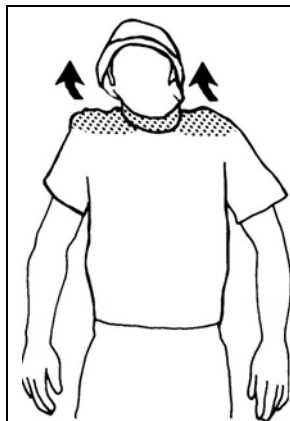
Diese Übungssequenzen wurden für Victor Levant und sein Tango - und Salsa -Tanzen

zusammengestellt;nicht zum Verkauf oder Nachdruck in jeglicher anderer Veröffentlichung.Copyright streng in Kraft gesetzt.

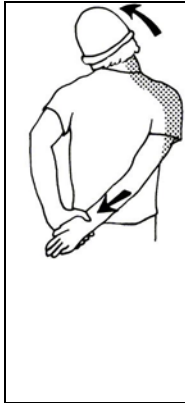
Nacken, Schulter, Arme und Rücken: Stehend



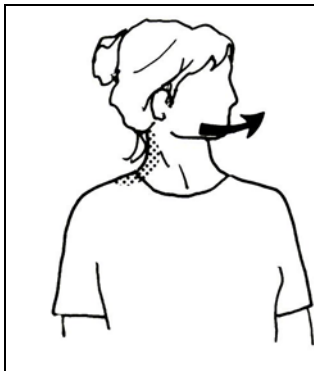
1.) Falte die Hände über dem Kopf. Dreh die Handflächen nach oben, strecke die Arme leicht nach hinten und hoch. Spüre die Dehnung in den Armen, Schultern und dem oberen Rücken. Halte die Dehnung 15 Sekunden lang. Halte deinen Atem nicht an. Diese Dehnübung kann überall und jederzeit durchgeführt werden. Sie ist ausgezeichnet gegen hängende Schultern.



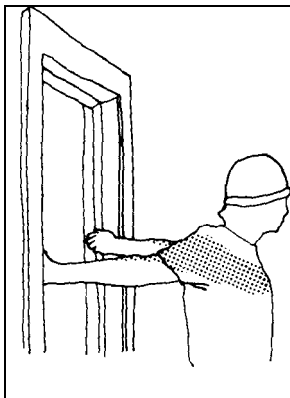
2.) Schulterkreisen. Ziehe die Schultern bis zu den Ohren hoch, bis du eine leichte Spannung im Nacken spürst. Halte das Gefühl der Spannung für 3'5 Sekunden, entspanne dann die Schultern wieder in ihrer normalen Position. Wiederhole das ganze 2-3 mal. Diese Übung ist gut bei ersten Anzeichen von Verspannung in den Schultern und dem Nacken.



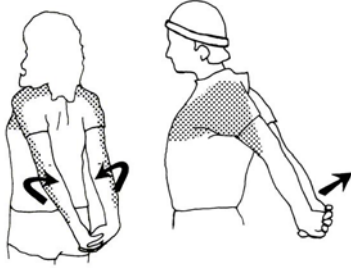
3.) Um die obere Schulter und den Hals zu dehnen, neige den Kopf seitwärts zur linken Schulter, während deine linke Hand den rechten Arm schräg über den Rücken streckt. Halte eine leichte Dehnung 10 Sekunden lang. Mach die Übung beidseitig. Sie kann im Sitzen auf dem Boden oder einem Stuhl oder auch im Stehen gemacht werden.



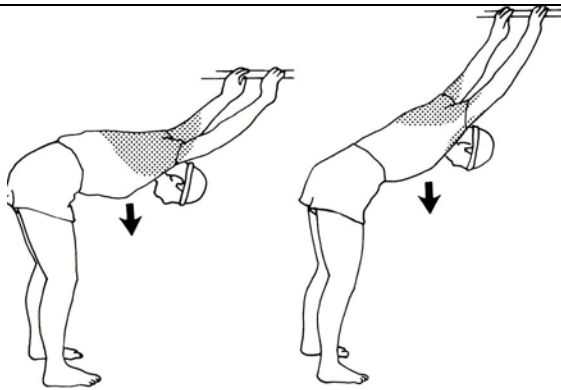
4.) Drehe dein Kinn zu deiner linken Schulter um eine Dehnung an der rechten Seite deines Nackens zu erzeugen. Halte die korrekte Dehnungsspannung für 10-15Sek. Dehne jede Seite zweimal.



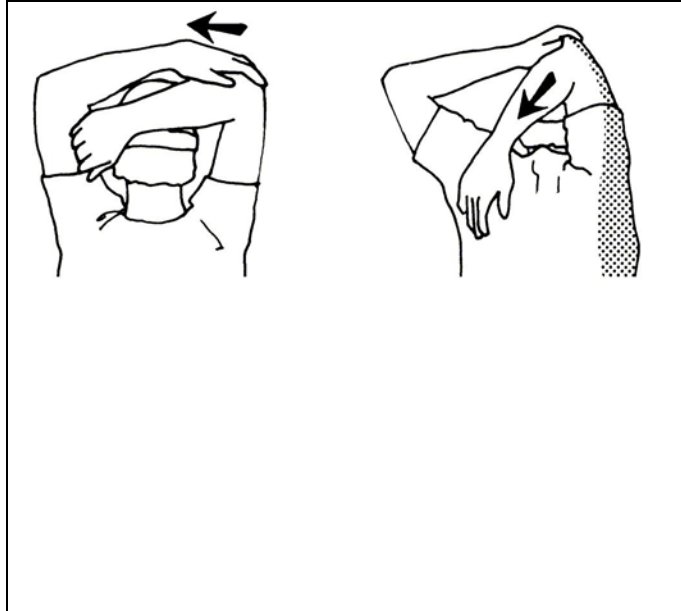
5.) Du kannst eine weitere Dehnung erreichen, indem du dich nach hinten ungefähr auf Schulterhöhe an einem Zaun oder einem Türrahmen festhältst. Lass deine Arme gerade werden, während du dich vorlehnst. Halte den Brustkorb hoch und das Kinn zurück. Die nächsten Dehnübungen werden mit hinter dem Rücken gefalteten Händen durchgeführt.



6.) Wenn dir dies ziemlich leicht fällt, dann hebe die Arme hinter dem Rücken, bis du eine Dehnung in den Armen, den Schultern oder im Brustkorb spürst. Halte eine leichte Dehnung 5 -15 Sekunden lang. Diese Übung ist wertvoll, wenn du merkst, daß die Schultern vornüber hängen Wt. Halte den Brustkorb vorgewölbt und das Kinn zurück. Diese Übung kann jederzeit gemacht werden.

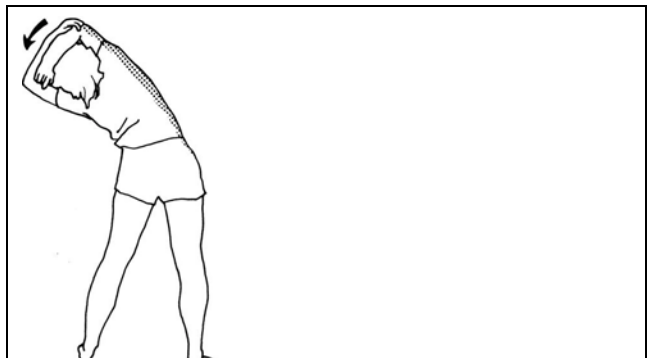


7.) Eine weitere gute Dehnübung für Oberkörper und Rücken ist es, die Hände schulterbreit auseinander auf einen Zaun oder einen Vorsprung zu tun und den Oberkörper herabsinken zu lassen, während die Beine leicht gebeugt sind (2em). Beuge die Knie immer, wenn du dich nach dieser Übung aufrichtest. Die Füße sollten direkt unter den Hüften sein.

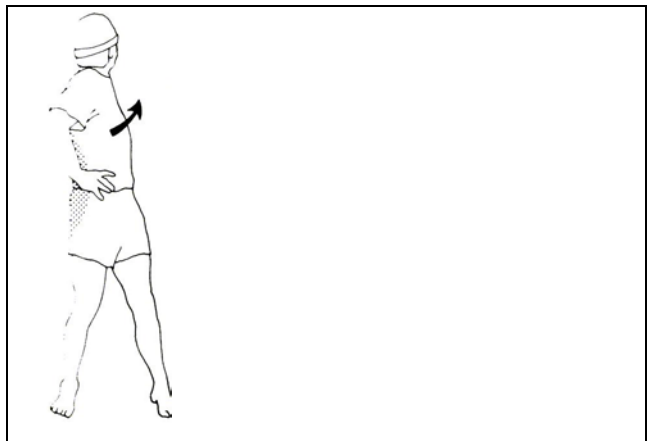


8.) Hier ist eine einfache Dehnübung für die Oberarme und die oberen Schultern. Mit den Armen über Kopf erfasse den Ellenbogen eines Armes mit der anderen Hand. Zieh den Ellenbogen behutsam hinter deinen Kopf, um so die Dehnung hervorzurufen. Mach die Übung langsam, und halte sie 15 Sekunden lang. Versuche nicht, durch Kraftanwendung aufzulockern.

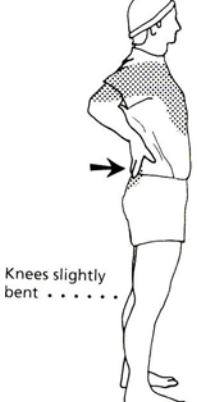
Dehne beide Seiten. Hast du das Gefühl, daß eine Seite wesentlich härter ist als die andere? Dies ist eine gute Methode, um mit dem Auflockern von Armen und Schultern zu beginnen. Du kannst diese Übung beim Spazieren gehen machen.



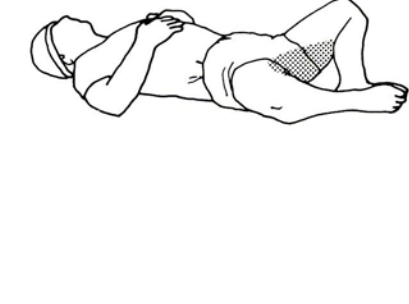
9.) Variation: Aus dem Stand heraus, mit leicht gewinkelten Knien (2-3 cm), zieh den Ellenbogen langsam hinter den Kopf, während du dich von der Hüfte aus zur Seite biegst. Halte eine leichte Dehnung 10 Sekunden lang. Dehne beide Seiten. Das leichte Beugen der Beine wird dir hierbei helfen, dein Gleichgewicht zu halten.

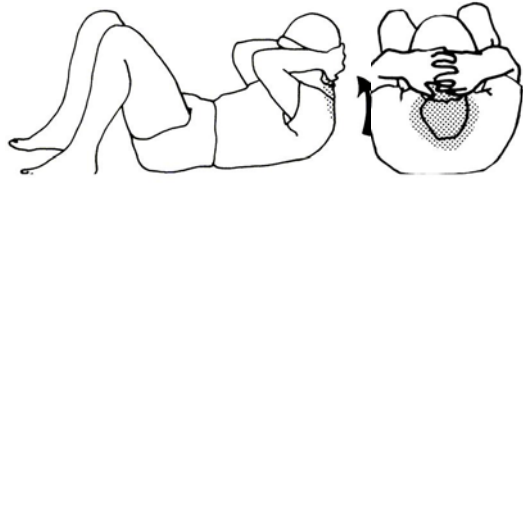


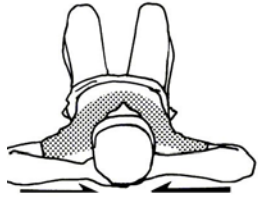
10.) Beginne mit den Händen auf deinen Hüften, die Füße geradeaus nach vorne gerichtet, die Knie leicht gebeugt. Drehe die Hüften nach links während du über deine linke Schulter blickst. Halte und dehne leicht für 10 Sek. Dehne jede Seite zweimal. Sei entspannt und atme ruhig. Dies ist eine gute Dehnung für den unteren Rücken, Hüften und Oberkörper. Besonders hilfreich für die beim Tango so entscheidende Disassoziation.

 <p>Knees slightly bent</p>	<p>11.) In dieser Stellung spannst du die Kniestrecker und entspannst die Kniebeuger. Die Hauptfunktion der Kniestrecker ist, das Bein zu begradigen, während die Kniebeuger die Funktion haben, das Bein am Knie zu biegen. Da diese Muskeln entgegengesetzte Wirkungen haben, lässt das Anspannen der Kniestrecker die Kniebeuger entspannen.</p>
--	---

Nacken, Rücken und Hüfte: Liegend

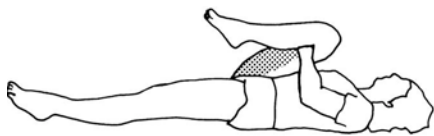
	<p>12.) Dies ist eine kurze Serie von sehr leichten Übungen, die du in der Rückenlage durchführen kannst. Die Serie ist nützlich, weil jede Position einen Körperbereich dehnt, der normalerweise schwer zu entspannen ist. Du kannst diese Übungen zur milden Dehnung und Entspannung anwenden.</p>
--	--

	<p>13.) Von der Ausgangsposition der letzten Dehnung für den Rücken kannst du auch die obere Wirbelsäule und den Nacken dehnen. Diese Dehnübung verringert Spannung im Nackenbereich und erlaubt freiere Bewegung von Kopf und Hals.</p> <p>Falte die Hände hinter dem Kopf auf Ohrenhöhe. Mit der Kraft der Arme zieh deinen Kopf nun langsam vorwärts, bis du ein leichtes Dehnen im Genick spürst. Halte diese Position 5-10 Sekunden lang, dann kehre langsam in die Ausgangsstellung zurück. Mach diese Übung 3-4mal, um die obere Wirbelsäule und den Nacken allmählich aufzulockern.</p>
---	---

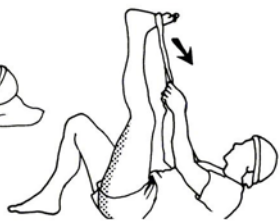
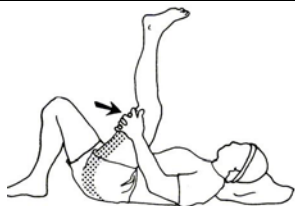


14.) Schulterblätter zusammenziehen: Aus der Rückenlage mit angewinkelten Knien, die Hände hinter dem Kopf gefaltet, zieh die Schulterblätter zusammen, um Spannung im oberen Rücken zu schaffen. Dabei sollte sich die Brust hoch wölben. Halte diese kontrollierte Spannung 4-5 Sekunden lang, entspanne und ziehe den Kopf langsam vorwärts, wie auf Seite 36 gezeigt. Dies hilft Spannung abzubauen und erlaubt ein besseres Dehnen des Halses.

Denke daran, Spannung zu schaffen, denselben Bereich zu entspannen, dann das Genick anzuspannen, so daß die Halsmuskeln Bewegungsfreiheit haben. Wiederhole dies 3-4mal.



15.) Zieh das rechte Bein zur Brust hin. Bei dieser Übung halte den Kopf auf dem Boden oder der Matte, wenn möglich, jedoch nicht krampfhaft. Halte eine leichte Dehnung 30 Sekunden lang. Wiederhole den Vorgang mit dem linken Bein. Achte darauf, daß der Beckenbereich flach liegenbleibt. Falls du keine wirkliche Dehnung spürst, mach dir keine Gedanken. Wenn sich die Übung gut anfühlt, verwende sie. Sie ist sehr nützlich für Beine, Füße und Rücken.



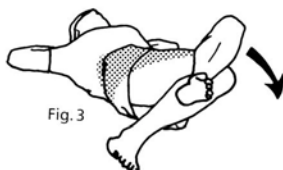
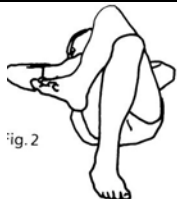
16.) Liege auf deinem Rücken und hebe dein Bein bis zu einem 90° Winkel am Oberschenkelgelenk. Halte deinen unteren Rücken immer am Boden. Es ist wichtig das Knie um 90° abzuwinkeln; hebe deinen Unterschenkel sanft und nur soweit wie du bequem gehen kannst. Du kannst die Rückseite deines gehobenen Beines mit den Händen halten, um die Dehnung zu erzeugen oder benutze ein um den Fuß geschlungenes elastisches Band. Ein Kissen unter dem Hinterkopf mag für mehr Wohlbefinden sorgen.



17.) Liege auf dem Rücken. Beuge dein rechtes Knie und lege die Außenseite deines rechten Unterschenkels über dein anderes Knie. Ziehe mit deinen Händen unter dem linken Knie sanft das Bein in Richtung Brustbein, bis du eine Dehnung tief im Bereich der rechten Gesäßhälfte fühlst. Halte für 15-20 Sek. Hebe deinen Hinterkopf vom Boden und blicke geradeaus während du dehnt. Atme langsam und tief. Wiederhole die Übung für die andere Seite.




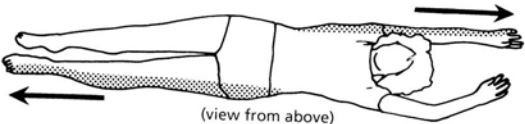
18.) Variante für Übung 17. Eine andere Art des Streckings ist die Anspannungs-Entspannungstechnik. Beginne von der vorherigen Position ausgehend, drücke das linke Bein abwärts als Widerstandsbewegung für 4-5 Sekunden. Entspanne und streche dann wieder für 12-20 Sek. wie vorher beschrieben.

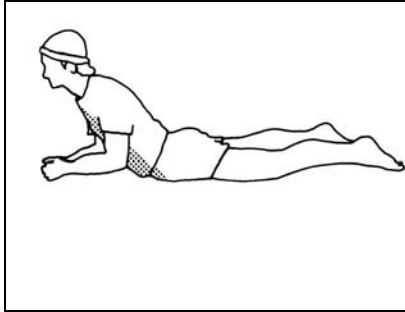


19.) Nachdem du den Unterleibsbereich sanft gedehnt hast, bringe die Knie zusammen, und stelle die Fußsohlen auf den Boden. Falte die Hände hinter dem Kopf, und lass die Arme auf dem Boden ruhen (Abb. 1). Hebe jetzt das linke Bein über das rechte (Abb. 2). Nun ziehe das linke Bein mit dem rechten in Richtung Boden (Abb. 3), bis du eine gute Dehnung entlang der Hüften oder im Lendenbereich spürst. Dehne und bleibe entspannt. Halte den oberen Rücken, den Hinterkopf, die Schultern und Ellenbogen flach auf dem Boden- 30 Sekunden lang. Es ist nicht das Ziel der Übung, den Boden mit dem

	<p>rechten Knie zu berühren, sondern dich innerhalb deiner Grenzen zu dehnen. Wiederhole die Übung zur anderen Seite, indem das rechte Bein über das linke kreuzt und es nach rechts herunterzieht. Diese Dehnübung kann eine große Hilfe bei Ischiasproblemen* im unteren Rücken sein. Falls du sie hast, halte nur Dehnspannungen, die sich gut anfühlen. Dehne nie bis zum Eintreten von Schmerzen.</p>
--	--

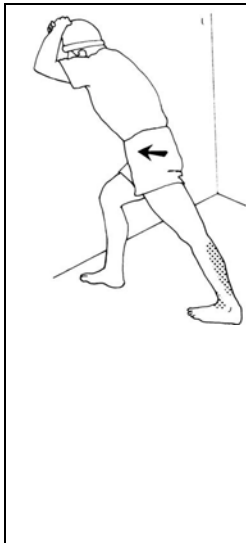
	<p>20.) Beuge ein Knie bis 90°, und ziehe dieses Bein mit der gegenüberliegenden Hand über das andere Bein (siehe Abb.). Der andere Arm ist ausgestreckt. Mit dem Kopf am Boden zieh diesen Arm entlang. Zieh das gewinkelte Bein hinab, bis du das richtige Dehngefühl im unteren Rücken und der Hüftseite bekommst. Halte Füße und Knöchel entspannt. Die Schultern sollten flach aufliegen. Wenn dies nicht so ist, wird eine richtige Dehnung wegen des veränderten Winkels zwischen Schultern und Hüfte schwierig. Halte eine leichte Dehnung 30 Sekunden lang pro Seite.</p>
---	--

	<p>21) Nun dehne dich diagonal. Strecke die Zehen des linken Fußes von dir. Während du den rechten Arm hoch von dir schiebst, solange die Übung bequem ist. Halte die Position 5 Sekunden lang und entspanne. Dehne das rechte Bein und den linken Arm in derselben Weise. Halte jede Dehnung für mindestens 5 Sekunden, dann entspanne.</p>
---	--

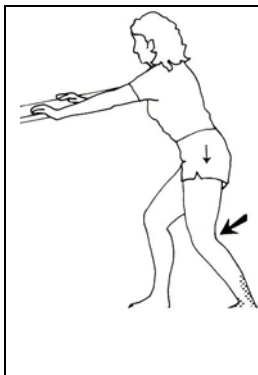


22.) Rücken - Ausdehnung: Beginne auf dem Bauch liegend, setze deine Ellbogen unter deine Schultern. Eine milde Spannung sollte im mittleren bis unteren Rückenbereich fühlbar sein. Halte die vorderen Hüften am Boden. Halte für 5-10 Sek. Wiederhole 2-3 mal.

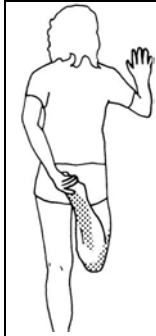
Beine und Hüfte: Stehend



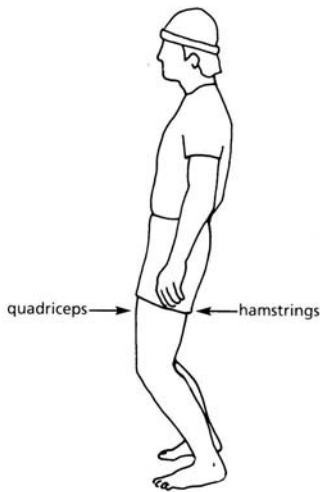
23.) Um die Wade zu dehnen, stell dich vor eine solide Stütze, und lehne dich mit den Unterarmen dagegen, den Kopf auf den Händen. Winkle ein Bein an, und stell den Fuß auf den Boden vor dir, das andere Bein gestreckt nach hinten. Bewege die Hüfte langsam vor, und halte den unteren Rücken dabei gerade. Die Ferse des geraden Beines soll aufliegen. Die Zehen zeigen nach vorn oder sind etwas nach innen gedreht. Die Dehnung 30 Sekunden lang halten. Nicht nachfedern, beidseitig üben.



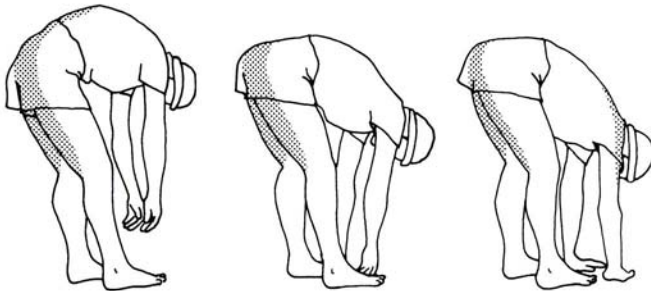
24.) Um die Wade und die Achillessehne zu dehnen, senke die Hüfte, während du das Knie etwas biegst. Halte den Rücken gerade. Der hintere Fuß sollte etwas nach innen zeigen, mindestens jedoch geradeaus, die Ferse liegt fest auf. Halte die Dehnung 25 Sekunden lang. Der Bereich der Achillessehne benötigt lediglich ein geringes Dehngefühl.



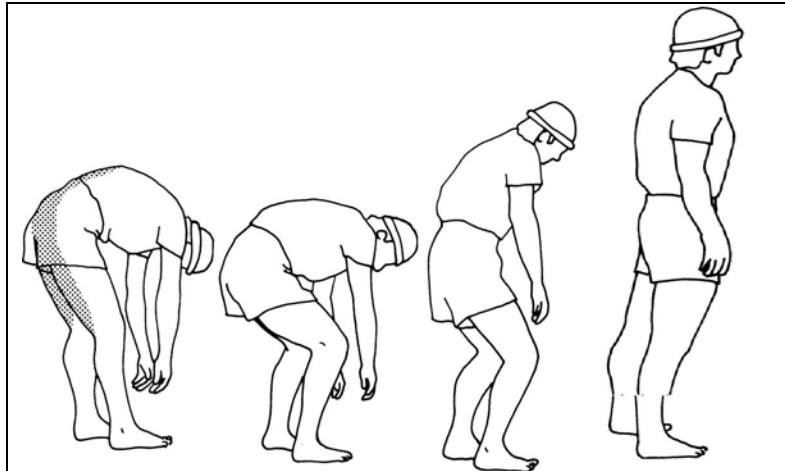
25.) Um Kniestrecke und Knie zu dehnen, halte die Spitze des rechten Fußes mit der linken Hand, und zieh die Ferse behutsam an das Gesäß heran. Das Knie beugt sich in einem natürlichen Winkel, wenn du den Fuß mit der entgegengesetzten Hand hältst. Diese Übung hilft bei der Genesung eines Knies und bei verwandten Problemen. Halte die Dehnung 30 Sekunden lang je Bein.



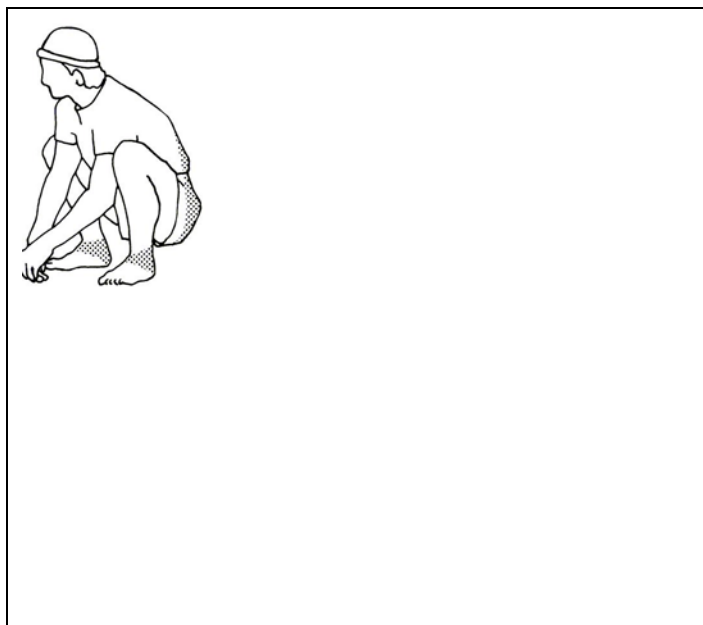
26.) Stehe in der kniegebeugten Stellung (Abb .1), die den Quadrizeps-Muskel zusammenzieht und die Sehnen entspannt. Halte für 30 Sek. Der vordere Bein-Quadrizeps sollte sich fest und zusammengezogen anfühlen, die hinteren Bein-Sehnen hingegen weich und entspannt.



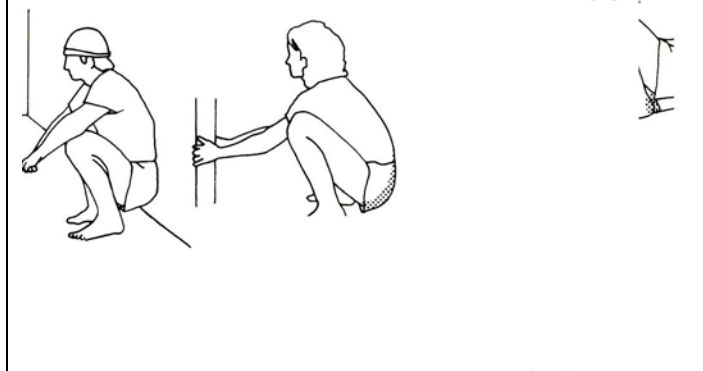
Du wirst es leichter finden, diese Dehnübung zu halten, wenn du dein Gewicht auf Arme und Beine verteilen kannst. Wenn du es nicht schaffst, deine Handflächen bei angewinkelten Knien auf dem Boden abzustützen (welches viele Menschen nicht können), dann bediene dich einer Stufe, eines Vorsprungs oder eines Stapels von Büchern, um dich mit den Händen aufzustützen. Finde eine gleichmäßige, leichte Dehnung sowie eine ausgeglichene Gewichtsverteilung zwischen Händen und Füßen, damit du entspannt sein kannst.



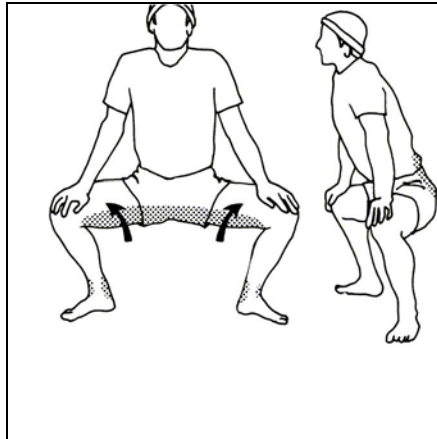
Beuge deine Knie und kehre langsam zur Ausgangsposition zurück.



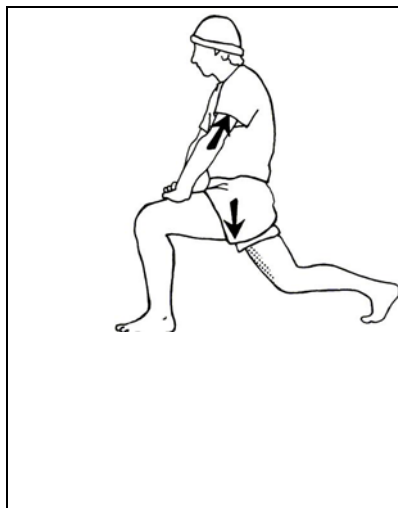
27.) Aus dem Stand heraus hocke dich hin, die FüÙe flach auf dem Boden und ca. 15° nach auÙen gewinkelt. Die Fersen sollten 10-30cm auseinander sein, je nachdem, wie gelenkig du bist oder, wenn du mit Dehnübungen erfahrener bist, genau weiÙt, welches Körperteil du dehnen willst. Die Hocke dehnt die Vorderseiten der Unterschenkel, die Knie, den Rücken, die Knöchel, die Achillessehnen und den Beckenboden. Halte die Knie auÙerhalb der Schultern. Die Knie sollten sich direkt über den großen Zehen befinden. Halte diese Stellung bequem 30 Sekunden lang. Für manche Menschen wird dies leicht sein, für andere sehr schwierig.



Variationen: Zu Anfang kann es Probleme mit dem Gleichgewicht geben, man fällt meistens hintenüber, weil die Fußgelenke und Achillessehnen zu stark gespannt sind. Wenn du dich nicht so hinhocken kannst, wie oben gezeigt wird, gibt es andere Wege, diese Haltung zu erlernen.



28.) Eine Variation von Nr.27. In einer Steh-Position, lege deine Hände leicht auf die Innenseite deiner Oberschenkel, etwas über den Knien. Deine Füße sollten zumindest schulterweit auseinander stehen. Senke langsam deine Hüften während du sanft deine Oberschenkel nach außen schiebst bis du eine milde Dehnung im Bereich der Leisten fühlst. Halte für 15 Sek. Lass deine Hüften nicht bis unter die Knie absinken.



29.) Wie in der obigen Zeichnung, bewege ein Bein nach vorne, bis das Knie des vorderen Beines direkt über dem Fußgelenk ist. Das andere Knie sollte am Boden ruhen. Senke die Vorderseite deiner Hüfte nach unten bis eine leichte Dehnung in der vorderen Hüfte fühlbar ist und möglicherweise auch in unseren Sehnen und Leisten. Tu dies ohne die Position des Knies am Boden oder des vorderen Fußes zu verändern. Halte die Dehnung 15-20 Sek. Wiederhole die Übung für das andere Bein.



30.) Um deine Balance zu testen, stehe auf einem Fuß mit leicht gebeugtem Knie und lege die Außenseite des Unterschenkels des anderen Beines etwas über deinem Knie ab. Lege eine Hand auf die Innenseite deines Fußgelenks und die andere auf deinen Oberschenkel. Beuge nun dein Knie etwas mehr, während du das Brustbein nach vorne über das gebeugte Bein bewegst. Dies wird deine Balance prüfen. Halte eine milde Dehnung für 10 Sek. Tu dies für beide Seiten. Es dehnt die Außenseite der Hüften. Halte nicht den Atem an. Wiederhole ein zweites mal.

Erlaubnis; alle Rechte vorbehalten. Für weitere Informationen kontaktiere Stretching Inc. unter ihrer email - Adresse:

office@stretching.com

oder über ihre Website:

<http://www.stretching.com>

(zollfreies tele# operiert nicht von Deutschland aus).

Diese Übungssequenzen wurden für Victor Levant und sein Tango - und Salsa -Tanzen zusammengestellt; nicht zum Verkauf oder Nachdruck in jeglicher anderer Veröffentlichung. Copyright streng in Kraft gesetzt.

Victor Levant lebt in Montreal, er tanzt Tango und Salsa, er hat ein PhD in „International Relations“ und ist Gestalt- und Psychotherapeut. Er ist Autor der „Maskerade“, einer Novelle über den Tango.