

Zur Brauchbarkeit der Pilates-Methode für Ballett-TänzerInnen

— Zusammenfassung der Diplomarbeit von Milena HAMM (Juli 2001)

1. Referentin: D. Wessel-Therhorn

2. Referent: Prof. Dr. med. H.-V. Ulmer

In der Diplomarbeit wurde zunächst auf die Aspekte des Tanzes und die Anforderungen der Tänzer im modernen wie auch klassischen Tanztraining des 20. Jahrhunderts eingegangen. Die hohen Anforderungen an die Tänzer, die ihren Körper als „Instrument“ nutzen und fordern, führen häufig zu tanzspezifischen Verletzungs- und Überlastungsmustern. Die Darstellung der tanztypischen Verletzungs- und Überlastungsmuster zeigt, dass vielseitige Verletzungen auftreten können, die hauptsächlich im Bereich der Wirbelsäule, der Hüfte, der Knie und der Füße auftreten. Als Verletzungsprävention steht bei einigen Autoren eine Tanztechnikverbesserung im Vordergrund, denn technisch falsche Ausführung sowie falsche Haltungs- und Bewegungsmuster haben Verletzungen und Überlastungen zur Folge.

Die von JOSEPH PILATES in den 20er Jahren entwickelte Trainingsmethode wird in der Literatur als eine brauchbare Trainingsmethode hinsichtlich einer Vermeidung von Überlastungserscheinungen im Tanz, einer Therapie vor Verletzungen und Überlastungserscheinungen und eines optimalen Ausgleiches zum täglichen Tanztraining für Tänzer dargestellt.

In dieser Arbeit wird beurteilt, ob die Pilates-Methode für Tänzer diesen positiven Stellenwert wirklich einnimmt. Die Brauchbarkeit der Pilates-Methode für Tänzer wurde (1.) hinsichtlich eines vorbeugenden Effekts vor Überlastungsschäden im Tanz geprüft, (2.) bezüglich einer Therapie von bestehenden Verletzungen und Überlastungserscheinungen, (3.) gemäß eines geeigneten Ausgleiches zum täglichen Tanztraining und Probenzeiten und (4.) wurde die Praktikabilität bezüglich der Kosten und des zeitlichen Aufwandes geprüft.

Die Methode der schriftlichen Befragung von professionellen Balletttänzern hat Aufschluss über die genannte Problemstellung ergeben. Die schriftliche Befragung wurde in Form eines standardisierten Fragebogens gestaltet. Die Auswahl der Befragungsgruppe erfolgte hauptsächlich über das „Polestar-Pilates“-Studio SCHÖFFNER in Frankfurt am Main, in dem die Verfasserin zur Zeit der Erhebung nebenberuflich tätig war.

Es konnten 37 Tänzerinnen und Tänzer in der Befragung erfasst werden.

Durch die Erhebung kann anhand der befragten Gruppe beurteilt werden, dass die Pilates-Methode für Tänzer hinsichtlich der diskutierten Aspekte einen hohen Stellenwert hat. Die gestellten speziellen Fragestellungen, die in Verbindung mit den Ergebnissen der Erhebung und den in der Literatur gefundenen Aussagen diskutiert wurden, führen zu einem klaren Ergebnis. Es zeigt sich deutlich eine Brauchbarkeit der Pilates-Methode für Balletttänzer.

In Anbetracht der vorliegenden Ergebnisse kann die Nützlichkeit der Pilates-Methode für Tänzer, für die Tanzmedizin in Deutschland sowie für die Ausbildung zum Bühnentanz und zum Tanzpädagogen möglicherweise von Interesse und Nutzen sein.