

Die Wahl der Schule

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

tamed, Tanzmedizin Deutschland e.V.
An der Maitanne 36
64295 Darmstadt
Telefon (06151) 3917 601
Telefax (06151) 3917 602
E-Mail: info@tamed.de
www.tamed.de

Institut für Tanzmedizin „Fit for Dance“
Dr. med. Liane Simmel
Ismaninger Str. 152
81675 München
Telefon (089) 12 22 95 93
E-Mail: praxis@fitfordance.de
www.fitfordance.de

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon (030) 76 24 - 0
Telefax (030) 76 24 - 1109
E-Mail: info@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: www.schwintowski.com | Stand: August 2011
Fotos: dpa (Titelseite, Innenseite links, 4. Innenseite oben, Rückseite unten); Iugendfoto (2. Innenseite unten, 3. Innenseite Mitte und unten); Dr. Wanke (2. Innenseite oben, Rückseite oben)

Ausbildung: Klassisches Ballett

Will Ihr Kind den klassischen Tanz zum Beruf machen, so sollte es eine staatliche oder staatlich anerkannte Ausbildungsschule besuchen. Diese Schulen vermitteln jenen Umfang der Ausbildung, der heute von professionellen Tänzern gefordert wird: Die angehenden Tänzerinnen und Tänzer trainieren klassisch und werden in mehreren modernen Stilen unterrichtet. Zum Fächerkanon gehören klassischer Tanz, Repertoire, Pas de deux, Rollenstudien, moderner Tanz sowie Folklore. Mädchen haben eigene Klassen für Spitzentanz. Alle Schüler lernen verschiedene choreographische Stile kennen, haben idealerweise Unterricht in funktioneller Anatomie und Tanzmedizin, Tanzgeschichte, Tanztheorie, Kunstgeschichte und Musiktheorie.

Der Wechsel von der privaten Ballettschule an eine staatlich anerkannte Ausbildungsstätte oder Schule sollte im Alter von etwa zwölf Jahren erfolgen. Bei guter Vorbildung ist er auch später noch möglich. An staatlichen Schulen ist, im Gegensatz zu privaten Ausbildungsschulen, das Studium kostenlos. Die Eltern müssen lediglich für Trainingskleidung und Tanzschuhe aufkommen.

Der kritischste Punkt in der Ausbildung zum klassischen Tänzer ist der Augenblick, in dem die Weichen für einen Schulabschluss gestellt werden müssen. Es gibt Kinder und Jugendliche, die neben einer Tänzer Ausbildung das Abitur in einer normalen Schule schaffen. Derzeit bieten zwei höhere Schulen in Deutschland das Fach Tanz von der ersten Klasse bis zur Abiturprüfung an. Abendgymnasien erlauben es Studenten, ganztags zu trainieren und trotzdem einen Schulabschluss zu erreichen, der nach Ende der Tänzerkarriere alle weiteren beruflichen Möglichkeiten eröffnet. Die „mittlere Reife“ sollte in jedem Fall als Schulabschluss angestrebt werden.



Ausbildung: Zeitgenössischer Tanz

Interessiert sich Ihr Kind für den modernen und zeitgenössischen Tanz, so haben Sie mehr Zeit, um die Weichen für den Tänzerberuf zu stellen. Natürlich sollte auch hier der Körper früh genug geschult werden, aber als zeitgenössischer Tänzer kann man auch noch mit 16 bis 18 Jahren eine professionelle Ausbildung beginnen. Dabei stellt der moderne Tanz nicht geringere Anforderungen, nur andere. Wie in der klassischen Ausbildung müssen auch die Studenten des zeitgenössischen Tanzes gesund und fit sein. Die klassischen Idealmaße des Körpers spielen im modernen Tanz eine untergeordnete Rolle.



Ausbildungsinstitutionen, die sich auf modernen Tanz konzentrieren, legen die Altersgrenze wesentlich höher als Ballett-akademien. In Deutschland gibt es nur wenige Hochschulen für modernen Tanz. Dagegen findet man einige gute private Schulen, die eine umfassende moderne Ausbildung anbieten.



Erste Schritte zur Tanzkarriere

Informationen für Eltern



Ihr Kind hat einen großen Traum: Es will Tänzer werden.

Ist dieser Wunsch mehr als nur eine kurzfristige Kinderidee, so entstehen viele Fragen: Ist mein Kind für diesen Beruf geeignet? Ist es den Anforderungen gewachsen? Lohnt sich all die Anstrengung für eine derart kurze Karriere? Wie sieht der Beruf des Tänzers wirklich aus?

Die Entscheidung für den Tanzberuf ist weit reichend und hat bedeutende Folgen. Denn Tanz ist Hochleistungssport. Die Ausbildung zum Tänzer erfordert Ausdauer, große Selbstdisziplin und eine hohe Frustrationstoleranz. Der Weg zum Ziel ist lang, das Arbeitspensum enorm. Oft ist eine frühe Trennung vom Elternhaus nötig, denn etablierte Ausbildungsstätten gibt es meist nur in großen Städten. Schon als Kind und Jugendlicher sind lange Arbeitstage die Regel, zumal wenn gleichzeitig eine mittlere oder höhere Schulbildung angestrebt wird.

Und doch gilt: Tänzer lieben ihren Beruf. Sie identifizieren sich mit dem Leben als Tänzer. Und für viele gilt: Tanz ist mehr als ein Beruf. Tanz ist Berufung!

Ihre Unfallkasse Berlin

Grundlagen

Körperliche Voraussetzungen

Um die Tanztechnik korrekt und damit auch gesund ausführen zu können, muss Ihr Kind bestimmte körperliche Voraussetzungen erfüllen. Einige dieser Voraussetzungen können durch frühzeitiges, fundiertes und intensives Training erarbeitet werden. Andere unterliegen der genetischen Veranlagung und lassen sich durch das Training kaum beeinflussen.



Vor Beginn einer professionellen Ausbildung sollte im Rahmen eines tanzmedizinischen Check-up die Eignung Ihres Kindes für die Tanzausbildung durch einen tanzmedizinisch erfahrenen Arzt geprüft werden.

Physische Anforderungen

Die professionelle Tanzausbildung beginnt schon sehr früh. Bereits im Alter von ca. zwölf Jahren müssen die Weichen gestellt werden – zumindest für die klassische



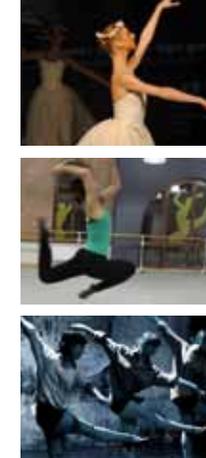
Tanzausbildung. Auf Ihr Kind kommen höhere Anforderungen, eine größere Trainingsintensität und eine höhere Trainingsfrequenz zu. Oft steht auch ein Schulwechsel in eine professionelle Ausbildungsschule an. Zeitlich fallen diese Veränderungen meist in die ohnehin schon recht schwierige Phase der

Pubertät. Der Körper macht es den jungen Tänzern nicht leicht: Sie wachsen sehr schnell, das Balancegefühl und die Beweglichkeit lassen gleichermaßen nach. Die Wachstumsfugen der Knochen sind besonders anfällig für Überlastungen. Den höheren Trainingsanforderungen steht so ein weniger leistungsfähiger Körper gegenüber. Auf diese Dysbalance sollten Tanzpädagogen und Eltern gleichermaßen achten. Denn die enorme Belastung und Beanspruchung im Tanz könnte sonst zu Verletzungen führen.

Psychische Anforderungen



Der professionelle Tanz stellt hohe Anforderungen an den Charakter Ihres Kindes. Disziplin, Eigenmotivation, Zielorientierung und Durchhaltevermögen sind für die Ausbildung und den Beruf des Tänzers unabdingbar. Alle diese Eigenschaften bereiten Ihr Kind auf die Anforderungen des späteren Berufslebens – auch außerhalb des Tanzes – vor. Werden sie jedoch zu früh forciert, können Defizite in der normalen kindlichen Entwicklung auftreten. Der Tanz sollte Ihrem Kind vor allem Freude machen und Spaß an der Bewegung, am eigenen Körper vermitteln. Ihr Kind soll sich im Tanztraining wohl fühlen. Die nötige Eigenmotivation kann und soll nicht durch den Druck von außen ersetzt werden.



Tanzstile

Bühnentanz setzt sich aus einer Vielzahl unterschiedlichster Tanzstile zusammen. Neben klassischem Ballett haben auch der zeitgenössische Tanz, Jazz- und Tap-Dance sowie immer häufiger auch Elemente aus HipHop und Streetdance auf den Theaterbühnen ihren Platz gefunden.

Dem muss auch die Tanzausbildung Rechnung tragen: Immer vielschichtiger und breiter wird das Trainingsrepertoire an professionellen Tanzschulen. Ihr Kind hat so die Möglichkeit, sich in allen Richtungen auszuprobieren, und ist nicht auf den klassischen Tanz festgelegt.

Klassisches Ballett

Die typische auswärts gedrehte Stellung der Beine (das „en dehors“), die Betonung der vertikalen Achse und die auf die Überwindung der Schwerkraft zielende Technik gelten als Regeln des klassischen Tanzes. Klassisches Ballett dient als Grundlage und Trainingsbasis für zahlreiche Tanzstile. In vielen Ausbildungsstätten bildet das klassische Training daher einen wichtigen Schwerpunkt der gesamten Ausbildung.

Zeitgenössischer Tanz

Individueller Ausdruck und eine Bewegungsfindung von „innen heraus“ machen den zeitgenössischen Tanz aus. Elemente aus den unterschiedlichsten Bewegungsrichtungen fließen in die Tanztechniken ein. Ob Release-Technik, Breakdance, Kontaktimprovisation oder fernöstliche Kampf- und Meditationstechniken: Zeitgenössischer Tanz ist vielgestaltig. Die Bandbreite reicht vom Tanztheater bis zum akrobatischen Hochleistungstanz.

Jazz- und Showdance

Die oft bizarren Bewegungsmuster mit hohem Flexibilitätsanspruch, vielfach kombiniert mit akrobatischen Elementen und schwierigsten technischen Kombinationen, bedingen die Faszination des Jazz- und Showdance.