

Inhalt

Über das Buch	5
<i>Eileen M. Wanke</i>	
Vorwort	7
<i>Franz Allert</i>	
1. TanzSportMedizin aus verschiedenen Perspektiven	15
1.1. Trainer	15
<i>Horst Beer</i>	
1.2. Athleten	15
<i>Britta und Martin Korten</i>	
1.3. Verband	16
<i>Thomas Wirth</i>	
2. Tanzrichtungen	19
2.1. Standard und lateinamerikanische Tänze	19
2.1.1. Historischer Überblick	19
<i>Michael Schmalzbauer</i>	
2.1.2. Organisation und Turnierwesen	20
<i>Nora Thierse</i>	
2.1.3. Tänze und Tanzdisziplinen	22
<i>Nora Thierse, Rafael Grüninger</i>	
2.2. Angrenzende Tanzrichtungen	26
2.2.1. Tango Argentino	26
<i>Eileen M. Wanke, Alice Wanke</i>	
2.2.2. Flamenco	34
<i>Eileen M. Wanke, Antinea A Euler</i>	
3. Exkurs: Trainings- und bewegungswissenschaftliche Aspekte ..	41
3.1. Tanzsport versus Gesundheits- und Freizeittanz	41
<i>Michael Schmalzbauer, Patrizia Melchert</i>	
3.2. Bewegungsanalytische Grundzüge	43
<i>Patrizia Melchert, Michael Schmalzbauer, Michael Baumann, Nora Thierse, Rafael Grüninger</i>	
3.3. Erfolgs- und Leistungsbestimmende Faktoren im Tanzsport	51
<i>Patrizia Melchert, Michael Schmalzbauer</i>	
3.4. Sportwissenschaftliches Anforderungsprofil	54
<i>Nora Thierse, Rafael Grüninger, Michael Schmalzbauer</i>	
3.5. Trainings- und Wettkampfinhalte im Paar	59
<i>Michael Schmalzbauer</i>	
3.6. Bewegungsrelevante Muskulatur bei Rumpfbewegungen	61
<i>Michael Baumann</i>	

4. Körperliche Leistungsfähigkeit	65
4.1. Körperliche Voraussetzungen	65
<i>Eileen M. Wanke</i>	
4.2. Kardiopulmonale Belastungen	66
4.2.1. Einzelpaartanz	67
<i>Nora Thierse, Rafael Grüninger, Eileen M. Wanke</i>	
4.2.2. Formationstanz	69
<i>Eileen M. Wanke,</i>	
4.3. Leistungsdiagnostik	71
<i>Eileen M. Wanke, Rafael Grüninger</i>	
4.4. Verbesserung der Leistungsfähigkeit	75
<i>Eileen M. Wanke</i>	
4.5. Gesundheitsuntersuchung	77
<i>Eileen M. Wanke</i>	
5. Externe Einflussfaktoren mit medizinischer Bedeutung	79
5.1. Trainings- und Turnierkleidung	79
<i>Eileen M. Wanke</i>	
5.2. Haut und Haare: Gesundheit und Probleme	81
<i>Tanja C. Fischer, David A. Groneberg</i>	
5.2.1. Allgemeines zu Tanzsport und Hautgesundheit	81
5.2.2. Spezielle Probleme im Tanzsport	84
5.3. Tanzschuhe	91
<i>Elisabeth Exner-Grave</i>	
5.3.1. Anforderungen an den Tanzschuh	93
5.3.2. Tanzende Füße im Wachstumsalter	94
5.3.3. Schuhwerk und Einlagenversorgung von Kindern und Jugendlichen	96
5.4. Tanzboden	98
<i>Eileen M. Wanke</i>	
5.5. Klima	101
<i>Eileen M. Wanke</i>	
5.6. Choreografie und Trainingsinhalte	105
<i>Eileen M. Wanke</i>	
5.7. Nikotin	109
<i>David A. Groneberg, Eileen M. Wanke</i>	
6. Medizinische Aspekte des Trainings	113
6.1. Allgemeines	113
<i>Eileen M. Wanke</i>	
6.2. Energiebereitstellung	116
<i>Rafael Grüninger</i>	
6.3. Warm-up	118
<i>Eileen M. Wanke</i>	
6.4. Dehnen	123
<i>Stefan Dalichau</i>	
6.5. Cool down	128
<i>Eileen M. Wanke</i>	

Inhaltsverzeichnis	11
6.6. Regeneration und Entspannung	129
<i>Eileen M. Wanke</i>	
6.7. „Abtrainieren“	130
<i>Eileen M. Wanke</i>	
6.8. Trainings- und Wettkampfplanung	132
6.8.1. Saisonale Vorbereitung	132
<i>Eileen M. Wanke</i>	
6.8.2. Verteilung der Belastungen im Saisonverlauf	135
<i>Eileen M. Wanke, Heiner Wolken</i>	
7. Psychische Aspekte	137
7.1. Leistungsbeeinflussende Faktoren	137
<i>Michael Baumann</i>	
7.2. Methoden und Konzepte	138
7.2.1. Sportpsychologische Fach- und Prozessberatung	138
<i>Monika Liesenfeld</i>	
7.2.2. Energetische Psychologie	142
<i>Astrid Vlamynck</i>	
8. Ernährung und Flüssigkeitshaushalt	149
8.1. Ernährung	149
<i>Michael Hamm, Jasmine Challis, Eileen M. Wanke</i>	
8.1.1. Bedeutung im Tanzsport	149
8.1.2. Nährstoffe	152
8.1.3. Wettkampforientierte Ernährung	160
8.1.4. Das körperliche Idealbild	163
8.2. Flüssigkeitshaushalt und Trinkverhalten	165
<i>Jasmine Challis, Michael Hamm, Eileen M. Wanke</i>	
8.2.1. Bedeutung des Wasser- und Elektrolythaushaltes	165
8.2.2. Flüssigkeitsbedarf	167
8.2.3. Geeignete und ungeeignete Getränke	169
8.2.4. Empfehlungen zum richtigen Trinkverhalten	171
8.3. Ernährungsfehler/Esstörungen	173
<i>Eileen M. Wanke</i>	
8.3.1. Arten	175
8.3.2. Ursachen und Folgen	177
8.3.3. Warnsignale	180
8.3.4. Prävention	180
9. TanzSport im Kindes- und Jugendalter	183
<i>Eileen M. Wanke</i>	
9.1. Physiologische Veränderungen	184
9.2. Einfluss des Tanzes auf die Entwicklung	186
9.3. Training während der Wachstumsphasen	190
9.4. Tanzsport in der Schule	196
9.5. Bedeutung des Trainers	198

10. Aspekte der Frau im TanzSport	201
<i>Ulrike Korsten-Reck</i>	
10.1. Geschlechtsspezifik der hormonellen Regulation	201
10.2. Schwangerschaft	204
10.3. Menopause	207
11. TanzSport im „dritten Alter“	209
<i>Eileen M. Wanke</i>	
11.1. Physiologische Veränderungen	211
11.2. Tanz in der Prävention und Verbesserung der Leistungsfähigkeit	211
11.3. Empfehlungen	214
12. TanzSport bei Behinderungen und Erkrankungen	219
12.1. Rollstuhltanz – Wheelchair Dance Sport	219
<i>Gertrude Krombholz, Markus Zimmer</i>	
12.1.1. Entwicklung des Rollstuhltanzes	219
12.1.2. Formen des Rollstuhltanzes	220
12.1.3. Wheelchair Dance Sport	222
12.2. Orthopädische Erkrankungen	224
<i>Eileen M. Wanke</i>	
12.3. Internistische und neurologische Erkrankungen	225
<i>Eileen M. Wanke</i>	
12.4. Tumorerkrankungen und neurologische Erkrankungen	226
<i>Eileen M. Wanke</i>	
13. Akute Verletzungen und chronische Sportschäden	229
<i>Eileen M. Wanke</i>	
13.1. Akute Verletzungen	232
13.2. chronische Sportschäden/Beschwerden	237
13.3. Verletzungsassoziierte Bewegungsmuster	239
<i>Eileen M. Wanke, Thomas Oldörp</i>	
13.4. Besondere Aspekte	242
13.4.1. Geschlechtsspezifische Unterschiede	242
13.4.2. Seitigkeitsphänomene	242
13.4.3. Zeitraum bezogene Häufungen	243
13.4.4. Verhalten bei Verletzungen	243
13.4.5. Verletzungen im Wachstum	244
13.5. Seniorenklassen	245
13.6. Ursachen und Prävention	247
13.6.1 Ursachen	247
13.6.2 Präventive Ansätze	250
13.7. Beispiele häufiger Verletzungen und chronischer Sportschäden	250
<i>Eileen M. Wanke, Patrizia Melchert</i>	
14. Maßnahmen und Konzepte zur Prävention, Therapie und Leistungssteigerung	255

14.1. Pilates	255
14.1.1. Gesicherte Effekte	255
<i>Eileen M. Wanke</i>	
14.1.2. Begriff und Geschichte	256
<i>Anja Hauschild, Christin Kuhnert</i>	
14.1.3. Inhalte	257
<i>Anja Hauschild, Christin Kuhnert</i>	
14.1.4. Praktische Übungen	259
<i>Anja Hauschild, Christin Kuhnert</i>	
14.2. Physiotherapie und Massage	264
<i>Heiner Wolken, Eileen M. Wanke</i>	
14.2.1. Aufgaben und Bedeutung im Tanz	264
14.2.2. Geschichte der Sportphysiotherapie	265
14.2.3. Techniken und Sonderformen	266
14.3. Weitere Behandlungsoptionen und Konzepte	269
<i>Eileen M. Wanke</i>	
14.4. Praktische Übungen zur Dehnung und Kräftigung	272
<i>Eileen M. Wanke, Heiner Wolken</i>	
15. Medizinische Betreuung im Wettkampf	277
<i>Eileen M. Wanke</i>	
15.1. Besonderheiten der medizinischen Betreuung im Tanzsport	278
15.2. Hinweise für Wettkampfarzte, (Physio)Therapeuten, Masseur und Ausrichter	280
15.3. Wettkampfvorbereitung für Tänzer, Trainer und Betreuer	282
16. Erste Hilfe bei Tanzsportverletzungen im Training und Wettkampf	287
<i>Eileen M. Wanke, Heiner Wolken</i>	
17. Anti Doping	289
<i>Eileen M. Wanke</i>	
17.1. Definition und Bedeutung im Tanzsport	289
17.2. Information	294
17.3. Prävention	296
Anhang:	299
I. Checklisten: Erste Hilfe Sets für Training und Wettkampf	300
A) Erste Hilfe Box für Ersthelfer	300
<i>Heiner Wolken, Eileen M. Wanke</i>	
B) Betreuerkoffer für Physiotherapeuten und Masseur	300
<i>Heiner Wolken</i>	
C) Ausstattung für Ärzte/Therapeuten	301
<i>Eileen M. Wanke</i>	

II.	Verletzt im Ausland – ein First Aid Kit	303
	<i>Alice Wanke</i>	
III.	ATSU: Allgemeiner Tanzsportmedizinischer Untersuchungsbogen (Orthopädie) (Formular)	309
IV.	Wichtige Adressen/Informationsplattformen	310
V.	Zeitleiste: Entwicklung des Tanzsports im Kontext zur TanzMedizin	311
	<i>Holger Liebsch, Eileen M. Wanke</i>	
VI.	Glossar	315
	Literatur	321
	Autoren	341
	Bildnachweis	347
	Danksagung	349
	Stichwortverzeichnis	351