

## **Buch Empfehlungen: Tanz**

---

### **Tanzen ist die beste Medizin: Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht**

Julia F. Christensen, Dong-Seon Chang

Gesundheit und Tanzen sind zwei Seiten derselben Medaille: Zu tanzen lindert nachweislich die Symptome von Parkinson und Depression; es schult den Gleichgewichtssinn, die Koordination, hilft gegen Demenz besser als jedes Gehirnjogging, kurz, es macht uns zu einfühlsameren, geduldigeren, glücklicheren und anziehenderen Menschen. Tanzen kann sogar Beziehungen retten, denn: Liebe geht durch die Beine. Die Autoren verraten, warum wir überhaupt tanzen, dass Tanz Ausdruck von Gefühlen sein kann, warum er als gesellschaftlicher Kitt dient, als Symbol für Schönheit und Verführung gilt und zur Heilung von Körper, Geist und Seele beiträgt.

### **111 Gründe zu tanzen: Eine Liebeserklärung**

Lisa Bales

Schon als Kind tanzen wir spontan und unaufgefordert zur Musik los, als Teenager schmiegen wir uns schüchtern am Gegenüber an und hoffen später auf der Hochzeit, lässig das Tanzbein schwingen zu können. Tanzen ist eine Sportart, die wir alle – egal ob jung oder alt, dick oder dünn, reich oder arm – überall auf der Welt mit und ohne Vorkenntnisse ausüben können.

In 111 GRÜNDE ZU TANZEN beschreibt Lisa Bales fachlich, humorvoll und leidenschaftlich, was Tänzer erleben und lernen, und sie durchleuchtet auch die Geschichte des Tanzes verschiedener Völker sowie die Bedeutung der Tanztherapie. Wer tanzt, hält Körper und Geist fit, knüpft soziale Kontakte und gönnt sich eine herrliche Pause vom Alltag.

111 GRÜNDE ZU TANZEN ist für jeden geeignet, der gerne mit dem Tanzen anfangen oder weitermachen möchte, der Tanzabenteuer erleben will oder sich gar für einen Tanzmuffel hält. Mit zahlreichen Tipps, Geschichten und Informationen kann der eine oder andere hier Inspiration fürs Tanzen gewinnen.

### **Tanzen macht nicht nur glücklich, sondern auch schlau: Mit neuesten Erkenntnissen aus der Neurobiologie**

Lucy Vincent, Nikolaus de Palézieux

Wir haben es immer gewusst, aber nun ist es wissenschaftlich belegt. Tanzen macht nicht nur glücklich, sondern auch schlau. Die Kombination aus Rhythmus, musikalischem Gehör, Choreographiearbeit, asymmetrischem Training von linker und rechter Körperhälfte, Koordinationsvermögen (alleine, als Paar oder in der Gruppe) und Ausdauertraining fördert und fordert unterschwellig den Denkkapazität. Das lässt sich in der Gerontologie und Demenztherapie wunderbar umsetzen, aber auch im schulischen Kontext gibt es hiermit eine Alternative zum Geigenunterricht.

## **Tanzmedizin in der Praxis**

Liane Simmel

In diesem Buch, das sich erstmals speziell an Tänzer, Tanzpädagogen und Tanzschaffende aller Genres richtet, werden die wichtigsten Aspekte der Tanzmedizin leicht verständlich und anschaulich dargestellt. Reichhaltiges Bildmaterial, Tipps und Übungen helfen, das theoretische Wissen im Tanzalltag konkret anzuwenden. Themen sind u.a.: Anatomie, Arten der Be- und Überlastung, Tücken im Tanz, Eigenanalyse, Tricks zur Prävention, Umgang mit Stress, Regeneration, Ernährung, Wachstum, Erste Hilfe im Trainingsaal, Planung von Training.

## **Dance Anatomie: Der vollständig illustrierte Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz**

Jacqui Greene Has

Wenn man als Tänzer erfolgreich sein möchte, muss man verstehen, wie man seinen Körper optimal trainiert, vorbereitet und schützt. Genau dies vermittelt »Dance Anatomie«. Anhand der 82 wichtigsten Tanzbewegungen mit über 200 farbigen Illustrationen auf leicht verständliche Art und Weise. Zielgerichtet und per Blick unter die Haut kann der Leser die passenden Übungen für sein Leistungsniveau und seinen Stil auswählen. Dabei werden seine Beweglichkeit, die Kraft und die Muskelspannung kontinuierlich verbessert. »Dance Anatomie« soll Ihnen als Tänzer helfen, Ihre Linie exakter zu formen und Choreografien rhythmisch und musikalisch prägnant auszudrücken. Es spielt dabei keine Rolle, ob sie vor einer Jury, auf einer Bühne oder in einer Trainingsklasse tanzen. Was Jury, Publikum und Lehrende sehen möchten, sind Kraft, klare Linien und musikalische Genauigkeit. Sämtliche Übungen in diesem Buch werden durch Tipps zur korrekten Atemtechnik, dem gezielten Einsatz der Rumpfstabilisatoren und durch Sicherheitshinweise ergänzt, um Fehlhaltungen und Verletzungen vorzubeugen.

## **Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in All Dance Forms**

Eric Franklin

Buch in Englisch: Das beste Rhythmusgefühl oder das feinste Techniktraining sind genug um einen Tänzer außergewöhnlich zu machen; dieser sollte sich genauso auf Muskelkraft, Balance und Beweglichkeit konzentrieren um Tanzbewegungen grazil ausführen zu können. Dieses Buch zeigt verschiedene Techniken und Übungen auf, die helfen die Tanztechnik und –performance zu verbessern und den Körper zu stärken. Dies wirkt sich auf die Koordination, Balance und Körperhaltung eines jeden Tänzers aus und optimiert zugleich die Flexibilität.