



## Inhalt

### Einführung

Wie integriere ich Spiraldynamik in das Tanz- und Gymnastiktraining

Der Umgang mit dem Lehrbuch

Inhaltsverzeichnis

- 1 Kopf – Steuerung und Orientierung
- 2 Becken – stabile Mitte
- 3 Stamm – durchlässige Bewegungsfreiheit
- 4 Hüftgelenk – stabile Kraftübertragung
- 5 Bein – Beinspirale beginnt im Hüftgelenk
- 6 Fuss – ein Teil des Ganzen
- 7 Schulter – Verankerung und Mobilität
- 8 Arm – Beweglichkeit und Belastungsstabilität
- 9 Hand – Handlung und Wahrnehmung
- 10 Bewegungskunst – Gesamtkörperkoordination

Autorin

Dank

Begriffsbestimmungen

Quellennachweis

Bildnachweis

Ausbildungen in Spiraldynamik®

Kontaktadressen für weitere Auskünfte

*Spiraldynamik*  
intelligent movement

**Verlag:** © 2009 Spiraldynamik Tanz  
Apothekerweg 2, CH-5712 Beinwil am See  
[www.spiraldynamik-circle.ch](http://www.spiraldynamik-circle.ch)

ISBN 978-3-033-02070-2

**Fotos:** Andreas Zihler, Zürich

**Design:** S&W Werbeagentur AG bsw,  
Baden

**Satz:** Samira Duss, Winterthur

**Druck:** Urs Zuber AG, Reinach

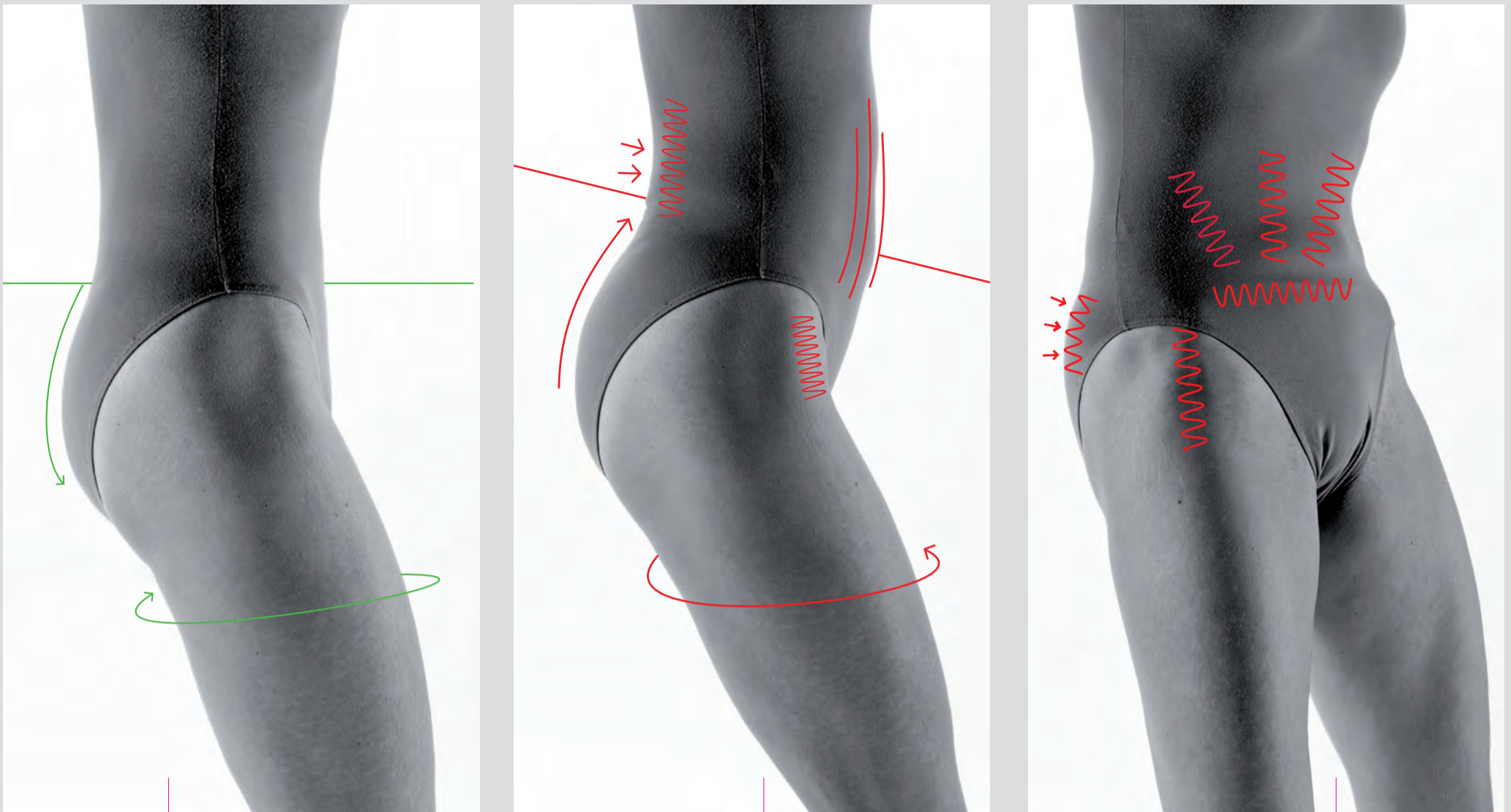


## Becken – stabile Mitte

### Einführung

Aufrichtung und dreidimensionale Bewegung des Beckens bilden die Basis für Stabilität und dynamische Fortbewegung. Stabilität bedeutet nicht muskuläre Fixierung. Das Becken lässt dreidimensionale Beweglichkeit zu, wer jedoch mit Hohlkreuz trainiert, zementiert diese Fehlhaltung. Durch das Zusammenspiel der Beckenboden-, Bauch- und tiefen Rückenmuskulatur richtet sich das Becken mit dem Kreuzbein auf und bietet eine gute Basis für die Lendenwirbelsäule. Die Facettengelenke sind bei axialer Belastung entlastet und werden so geschont. Das Becken trägt die Hauptlast des Körpergewichts und macht es möglich, dass wir uns aufrecht halten können. Ausserdem schützt es die Beckenorgane: die Harnblase, den Mastdarm und die inneren Geschlechtsorgane.

Bei jedem Schritt bewegt sich das Becken alternierend-dreidimensional von der Innen- in die Aussenspirale. Die Impulse werden auf den Thorax und über die Hüftgelenke auf die Oberschenkel übertragen.



#### **Demi-Plié mit aufgerichtetem Becken**

Die Aufrichtung des Beckens wird durch den muskulären Bewegungsimpuls des Beckenbodens eingeleitet. Durch das Einrollen des Beckens verlängert sich die Lendenwirbelsäule, die hinteren Lendenmuskeln lassen exzentrisch los, der gerade Bauchmuskel springt an und richtet das Schambein in die Horizontale aus. Beim aufgerichteten Becken sind die Kräfteverhältnisse des muskulären Geradsystems ausgeglichen.

#### **Diskoordination – Hohlkreuz**

Durch die Umkehr der Beckenstellung verlieren das Becken und das Kreuzbein die Aufrichtung, die Wirbel werden auf eine schiefe Ebene gestellt. Im Hüftgelenk und im ganzen Bein entsteht eine ungünstige Kettenreaktion: Stabilitätsverlust, übermäßiger Einsatz der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, überdehnte Gesässmuskulatur, Innenrotation der Oberschenkel und Einknicken des Fusses.

#### **Diskoordination – zu viel Bauchdruck «tucking under»**

Durch übermäßige Kontraktion der Bauch- und Gesässmuskulatur wird krampfhaft versucht, das Becken aufzurichten. Dieses ungünstige Bewegungsmuster erzeugt im Bauchraum viel Druck. Beide Hüftgelenke sind blockiert, die Hüftbeuger und Hüftstrecker, der Beckenboden und die Oberschenkelmuskeln sind verspannt. Die Hüftgelenke und Beine verlieren ihre spontane Beweglichkeit.

#### **Fokus – Bewegung optimieren und bewusst trainieren**

- Exzentrisches Entspannen der Lendenmuskulatur beim Hohlkreuz
- Aktivierung der Beckenboden- und unteren Bauchmuskulatur beim Hohlkreuz
- Differenzierte Wahrnehmung für eine entspannte Beckenaufrichtung



### Demi-Pointe

Beim Abrollen wird das Quergewölbe maximal gedehnt. Um die Balance im Relevé halten zu können, muss sich der Vorfuss aktiv gegen den stabilisierten Rückfuss verschrauben. Gross- und Klei-zehe berühren gleichzeitig den Boden. Alle Zehen sind gerade nach vorne gerichtet und bleiben lang, ohne sich einzukrallen. Bei einem sehr hohen Demi-Pointe kommt der Klei-zehenballen etwas vom Boden weg. Der Druck verteilt sich aber weiterhin gleichmässig von der Klei- zur Grosszehe auf den ganzen Vorfussballen.

### Diskoordination – Fuss rollt nach innen

Beim nach innen Rollen über die Grosszehenballen kommt es zu einer folgenschweren Achsenabweichung des ganzen Fusses. Das Fersenbein dreht nach innen, die Mittelfussknochen sind sehr steil gestellt und die Druckbelastung auf alle Zehengrundgelenke und Zehenballen ist massiv erhöht. Das Quergewölbe wird unter dieser Belastung noch mehr durchgedrückt. Die verkürzten Streckersehnen ziehen die Grundgelenke in die Tiefe und die Zehen krallen, um den Stabilitätsverlust zu kompensieren.

#### Fokus – Bewegung optimieren und bewusst trainieren

- Differenzierter Einsatz der Schien- und Wadenbeinmuskulatur
- M. Peroneus longus und M. Tibialis posterior agieren als steigbügelartige Schlaufe
- Kräftigungsübungen für das Quergewölbe
- Bewusste Gewichtsverteilung auf beide Pole des Vorfusses
- Zehenmittel- und Endgelenke bleiben gerade und entspannt