

Tanzen

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Im Jahr 2011 waren in den Vereinen des Deutschen Tanzsportverbandes (DTV) ca. 10.000 Jungen und 53.000 Mädchen bis 18 Jahre organisiert. Die Anzahl der „tanzenden“ Jugendlichen dürfte jedoch deutlich höher liegen, wird das Tanzen doch häufig in kommerziellen Tanzschulen betrieben.
Historie	Tanzen gehört wohl zu den ältesten Bewegungsformen des Menschen. Indische Wandmalereien aus dem 5. Jahrtausend v. Chr. haben bereits den Tanz zum Inhalt. Hatten die Tänze zunächst vorwiegend religiöse oder rituelle Anlässe, wurde der Gesellschaftstanz im 15. Jahrhundert an den Adelshöfen immer beliebter. Erst im Jahr 1963 wurde vom International Council of Ballroom Dancing (ICBD) ein reglementiertes Welttanzprogramm installiert, das mittlerweile internationale Geltung hat. Die erste Tanzweltmeisterschaft wurde 1909 ausgetragen. Tanzen ist nicht olympisch.
Kurzcharakteristik	Tanzen gehört zu den technisch-kompositorischen Sportarten. Wettkampfmäßig gibt es im deutschen Tanzsportverband die Disziplinen Standard und Lateinamerikanische Tänze als Einzel (ein Paar) oder Formationstanz (jeweils 8 Einzelpaare). Zu den Standardtänzen zählen: langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slowfoxtrott, Quickstep. Zu den lateinamerikanischen Tänzen gehören: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble, Jive. Beliebt ist darüber hinaus der Discofox.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	kardiopulmonale Ausdauer (GA I)
konditionell (sekundär)	
Koordinativ	Koordination unter Präzisionsdruck, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierung, kinästhetische Differenzierung, Rhythmisierungsfähigkeit
Psychisch	Vertrauen auf den Partner
Besonderheiten	Übergewicht, unharmonische Körperproportionen, mangelnde Partnerharmonie und ausgeprägte Größendifferenz der Partner stören die Harmonie im Gesamtausdruck

Kontraindikationen

absolut	
relativ	Hörschäden, mangelnde Musikalität

sportarttypische Verletzungen	Prellungen, Muskelzerrungen, Sprunggelenkdistorsionen selten: Innenmeniskusläsionen, Patellaluxationen, vordere Kreuzbandruptur, Steißbeinfraktur, Schulterluxationen, Finger- und Rippenfrakturen
sportarttypische Überlastungsfolgen	Blockierungen der kleinen Wirbel-, Kostotransversal- und Iliosakralgelenke, Myogelosen und Muskelhartspann der Schultermuskulatur, Tendinosen und Peritendinosen im Bereich Schulterregion, Kapsel- und Sehnenreizung an Hüfte patellare Chondropathien, Patellaspitzen- und Patellarsehnensyndrome, Kapseldehnungen, Meniskusschäden, Tibiakantensyndrom, Senkspreizfuß, Hallux valgus, Schwielenbildungen, Reizung Plantaraponeurose Extreme Hyperlordosen der LWS, Hypermobilitäten im Bereich ganzer Wirbelsäule
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Kleiderwechsel in Pausen Spezielle Tanzschuhe, häufiges Wechseln der Schuhe
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	Funktionelle Verbände für Sprung- und Kniegelenke

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	
Trainingshäufigkeit	In der Grundausbildung und der Breitensportlichen Betätigung 1-2 Trainingseinheiten/Woche. Im Leistungstraining 2-5 Trainingseinheiten/Woche.
Komplementärsportart	Schwimmen, Ballsportart
Anmerkungen	www.tanzsport.de (dtv); www.tanzen.de (adtv)