



Ballett --- Spitzentanz...ab wann? --- Informationsblatt

.... Und unter welchen Bedingungen!

Diese beiden Fragen sollten Sie sich unbedingt stellen, wenn Ihr Kind auf die Spitze will-- und das wollen ganz einfach fast alle kleinen Mädchen, die fürs Ballett schwärmen. Über das Mindestalter wird auch in der Fachwelt immer wieder diskutiert und letzten Endes gibt es kein Patentrezept, da jeder Körper einzigartig ist. Dennoch haben Kinder unter 10 Jahren definitiv nichts auf Spitzenschuhen zu suchen. An staatlichen Schulen, an denen ja täglich trainiert wird und sich die Kinderfüsse definitiv für Spitzentanz eignen, wird entweder im zweiten Semester der 1. Ballettklasse (5.Schulklasse) begonnen oder sogar noch später, sprich mit ca 11 Jahren. Wenngleich sich das Spitzentraining auch da auf einmal wöchentlich ca 15 Min beschränkt.

Um auf Spitze tanzen zu dürfen:

- Sollte ihr Kind bereits seit 2--3 Jahren 1--2 Mal wöchentlich trainiert haben, die korrekte Muskulatur und Haltung aufgebaut haben
- Sollten die Wachstumsfugen des Fusses nahezu geschlossen sein.
- Sollte sich der Kinderfuss überhaupt für Spitzentanz eignen (Spann, Zehenform, allgemein gesunde Knochen, Bänder usw.)
- Sollte ihr Kind weiterhin mindestens 2 besser 3 Mal wöchentlich trainieren.
- Empfehlung! Gehen sie mit ihrem Kind zu einem Orthopäden (Spezialist für Knochen) und lassen sie die Füße Ihres Kindes checken.

Leider findet man immer Tanzschulen bzw. Pädagogen, die diese Punkte nicht beachten, weil sie genau wissen, dass sie mit Spitzenschuhen so manches Kind doch noch davon überzeugen können, nicht mit Ballett aufzuhören. Der Spitzenschuh fungiert hier sozusagen als Lockmittel. Dramatisch wird es, wenn die Grundtechnik --- wie etwa gestreckte Knie, Körperspannung oder die korrekte Belastung der Zehen --- noch gar nicht ausreichend vorhanden ist. Hier drohen wegen schlechter Technik sehr schnell ernste Verletzungen wie Bänderrisse, oder gar Brüche. Warum also schon auf die Spitze, wenn man dort oben noch nicht zurechtkommt?

Auch gibt es so manch einen Kinderfuss der sich einfach nicht für Spitze eignet, auch wenn man noch so hart trainiert. Oder aber das Kind darf nur einmal wöchentlich trainieren. In so einem Fall ist das zwar bitter für eine Schülerin, aber es gibt so vieles im Ballett zu erreichen auch ohne Spitzenschuhe: Drehungen, Sprünge usw.! Keine Spitze zu tanzen ist noch lange kein Grund nicht richtig Ballett zu lernen und schon gar nicht, lieber an eine Schule zu wechseln, die dies bei einmal wöchentlichem Unterricht erlaubt!

Der richtige Schuh

Entgegen weit verbreiteter Meinung: Spitzentanz sollte weder grosse Schmerzen bereiten noch sollten die Zehen ständig bluten, da hilft es auch nicht Watte, Wolle oder ähnliches in die Schuhe zu stopfen. Korrekt trainiert und vor allem mit dem richtigen Schuh sollte dies nicht passieren. Auch hier sparen viele Lehrer, in dem sie für die ganze Schule dasselbe Modell bestellen (lediglich verschiedenen Grössen sind vorhanden) und sich somit völlig unterschiedliche Füsse in völlig ungeeignete Schuhe quetschen müssen. Bevor ihr Kind auf die Spitze darf, sollte der Pädagoge genau überprüfen welche Marke, welches Modell (z.B. eher quadratisch oder spitz zulaufend) , welche Härte(weiche oder harte Sohle) welche Breite und Grösse für den Fuss Ihres Kindes passend sind. Natürlich bedeutet dies einige Arbeit und Mühe für die Lehrkraft.



Fazit

Denken Sie an die oben genannten Kriterien (der Gesundheit ihrer Kinder zuliebe) bevor Sie Ihr Kind auf Spitze lassen und werden Sie aufmerksam, wenn sich ein Pädagoge nicht an diese Anforderungen hält. Spitzentanz bereitet korrekt ausgeführt eine grosse Freude, aber falsch oder zu früh erlernt, kann es auf schlechte Weise böse Schäden an Kinderfüssen verursachen! Zu beachten ist auch, dass man nicht versucht, sich den Spitzentanz alleine zu Hause beizubringen!