

Spitzentanz – gesund trainiert!

Die Mitglieder des Berufsregisters für Tanzpädagogik Danse Suisse verpflichten sich, Ballettschüler:innen frühestens mit 11/12 Jahren in Spitzentanz zu unterrichten. Zudem darf Spitzentanz nur dann unterrichtet werden, wenn die Schüler:innen über einen längeren Zeitraum bereits 2 bis 3 Lektionen pro Woche besucht haben und durch ein gezieltes Aufbautraining auf den Tanz auf Spitze vorbereitet wurden.

Diese Regelung beruht auf tanzmedizinischen und entwicklungsbedingten Vorgaben. Dazu ist im Jahr 2019 ein Artikel erschienen. Sie finden das entsprechende Dokument auf der Webseite.

Zusammenfassung des Artikels:

Spitzentanz darf frühestens ab 12 Jahren ausgeübt werden und nur dann, wenn die Ballettschüler:innen bereits seit mindestens drei oder vier Jahre klassisches Balletttraining absolviert haben und daher über ausreichende kognitive Fähigkeiten, Kraft, Technik, Ausrichtung, Koordination und Knochenentwicklung verfügen. Wenn diese Bereiche nicht angemessen sind, können Rumpf, Beckengürtel, Bein, Knöchel und Fuss übermässig belastet werden, was das Verletzungspotenzial erhöht. Die Kräfte, die durch den Fuss geleitet werden, können bis zum Zwölffachen des normalen Körpergewichts ansteigen.

Vor Beginn des Spitzentanzes wird eine orthopädische Untersuchung bei spezialisierten medizinischen Fachkräften empfohlen, um mögliche Folgeschäden auszuschliessen. Bei der orthopädischen Untersuchung sind die folgenden Punkte relevant: die Trainingsjahre, der kombinierte Bewegungsumfang von Knöchel und Fuss in Plantarflexion, die Kraft der unteren Extremitäten, die neuromuskuläre Kontrolle und der Erwerb von Fertigkeiten.

Für die Gesundheit der Tanzschüler:innen und für eine möglichst lange Tanzkarriere rät Danse Suisse dringend zur Befolgung dieser Regel. Ein Zuwiderhandeln kann zu Sanktionen bis hin zum Ausschluss aus dem Berufsregister für Tanzpädagogik führen.