

The background of the slide is a light green color. It features a semi-transparent image of a hand holding a person's foot. A ruler is placed horizontally across the foot, and a goniometer is positioned vertically along the side of the foot. The text 'tamed' is located in the top left corner, with 'Tanzmedizin Deutschland e.V.' below it. The main title 'tamed® Dance Medicine Germany' is centered in the middle of the slide.

tamed

Tanzmedizin Deutschland e.V.

tamed®

Dance Medicine Germany

tamed[®] is born

November 1997:
Founding of tamed[®]

9 founding members

- Medical doctors
- Therapists
- Dance Teachers
- Dancers



Left to right.: Veronica Fischer, Julie Wolf, Dr. Liane Simmel, Thierry Paré, Monika Löffelholz, Dr. Elisabeth Exner-Grave, Dr. Eileen M. Wanke, Cornelia Schöffner, Hartmut Schöffner

International models:

- IADMS – International Association for Dance Medicine & Science (1990)
- Dance UK – Healthier Dancer Program (1979)

tamed[®] has been growing . . .

tamed

tamed[®] – members

1998	80
2014	548

tamed[®] activities national and international:

- Associated member of IADMS (International Association for Dance Medicine & Science)
- Founding member of „Dachverband Tanz Deutschland“
- Founding member of „Bundesverband Tanz an Schulen“

Educating

- Workshop Program
- Zam. Zertificate
(planned: MAS Dance Science, University of Bern, CH)

Advising

- tamed berät
- Database of Doctors & Therapists
- Database of Dance Pedagogues

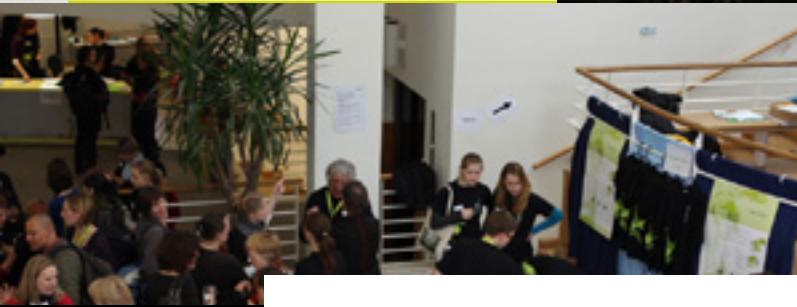
Networking

- Day of Dance Medicine
- tamed special
- Congress for Dance Medicine

With more than 550 members, tamed® is the world's largest national organisation for Dance Medicine and Science

www.tamed.eu

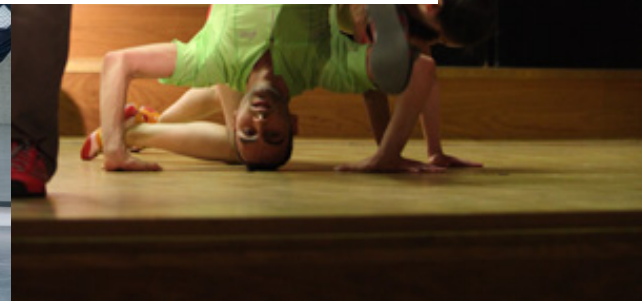
Congress on Dance Medicine



**over 50 presenters
more than 20 lectures,
50 workshops and seminars
over 300 participants**



In welche elementaren Bewegungsabschnitte lässt sich die Ausführung eines Sprunges einteilen?



ZEITSCHRIFT FÜR TANZMEDIZIN

- tamed international → Seite 3
- Hirnprozesse bei der Beobachtung menschlicher Bewegung → Seite 4
- Was kann Training? → Seite 8
- Healthy Dancer Diary in den Niederlanden → Seite 12

tamed magazine 01 | 10

Tanzmedizin Deutschland e.V.



Was kann Training? Ein neues Modell zur Trainingsgestaltung in der professionellen Tanzschulung

ANJA FLESSA
Tanz ist Kunst und daher Leichtigkeit, imposante Blicke, lächelnde Linien beherrschend. Wer ein an den will, hat hart und 10 Jahre den Versicht, der seit aber auch Jahre des ung Kunst erlernen zu dürfen, emacht durch jahrelanges Studie Mitte der 20er Jahre. James A. Nicholas, 34 unterschiedlichen Akrobatik in Sportarten. Ballett wurde diese Kindheit im Augen gilt. Beirrat wurde auch ten Kraft, Schnellkraft ist Inzucht dieser Fortschritt. Die in der Kunst Bewegung in Kunst besten aufgegeben werden.



Man muss allerdings nicht alle Risiken mit dem 10 Jahren leben, auch in 10 man davon angehen, den hinaus bei 20 der geistige tragen haben. Die Assaher 10 Jahre Bewegungsbild, raun kommen, wird aber ein Befund gestellt, in einem 20



Abb. 1 Abbildung einer Elektrodenanordnung (EEG) im Schläfenbereich eines Probanden. Die Elektroden sind über ein Netz verbunden, um die EEG-Daten zu erfassen.

Man muss allerdings nicht alle Risiken mit dem 10 Jahren leben, auch in 10 man davon angehen, den hinaus bei 20 der geistige tragen haben. Die Assaher 10 Jahre Bewegungsbild, raun kommen, wird aber ein Befund gestellt, in einem 20

Man muss allerdings nicht alle Risiken mit dem 10 Jahren leben, auch in 10 man davon angehen, den hinaus bei 20 der geistige tragen haben. Die Assaher 10 Jahre Bewegungsbild, raun kommen, wird aber ein Befund gestellt, in einem 20

Andere Untersuchungen konnten ebenfalls zeigen, dass Bewegungen, die zum Bewegungsrepertoire einer Person gehören, das motorische Wissen des Zuschauers aktivieren können. Eine der wichtigsten Studien in diesem Zusammenhang wurde von Benitz (2014) veröffentlicht und zeigte, dass die Beobachtung von Bewegungen im Gehirn die Aktivität des motorischen Systems (M1) im Gegensatz zum EEG erhöht. Diese sehr aufwändige Methode ist nur bei wenigen

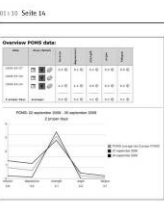


Abb. 2 Vergleich der EEG-Daten für zwei verschiedene Bewegungen. Die x-Achse zeigt die Zeit in Sekunden, die y-Achse die Leistung in µV². Die rote Linie zeigt eine höhere Leistung als die grüne Linie.

Zusätzlich kann der Tänzer persönliche Anmerkungen versehen, die ihm selbst als Gedächtnisstütze oder auch als Rückmeldung mit einem HDK-Koordinator dienen können. Durch gezielte Rückmeldung der erlebten Daten, in Form von Tabellen und Schablonen, kann der Tänzer genau analysieren, zu welcher Zeit Verstärkungen, evtl. Brüchigkeiten in der Endlage, ungewöhnliche Ereignisse, Schwächen, Stress, schnelle, nicht geplante Form enthält auf diese Weise eine sehr strukturierte Dokumentation, die sowohl in der Choreografie des Akteurs jede Veränderung sichtbar macht, als auch jederzeit stark veränderbare Parameter (z.B. Anzahl, Jahr, Wohlbefinden, Arbeitsperson, Stress, Motivation, Ernährung etc.) miteinwurzeln in die Dokumentation.

Parameter	Werte
Stress	1.2
Motivation	2.5
Arbeitsperson	3.1
Ernährung	4.0
Wohlbefinden	5.0
Wiederholung	6.0
Wiederholung	7.0
Wiederholung	8.0
Wiederholung	9.0
Wiederholung	10.0

Die Reaktion der Tänzer, die am Phänomen teilnahmen, wurde in Seminars zusammengefasst und zeigte sich durchaus sehr unterschiedlich und

Individuelle Rückfragen mit einem HDK-Koordinator. Die Nutzung der gewonnenen Individualdaten durch den einzelnen Tänzer persönlich – die ein direktes Feedback zu seinem Status und seiner Gesundheit erhält – führt zu einer selbstbestimmten Selbstheilung und auch Selbstheilung. Die Erfassung der Daten in ihrer Gesamtheit und im

Parameter	Werte
Stress	1.2
Motivation	2.5
Arbeitsperson	3.1
Ernährung	4.0
Wohlbefinden	5.0
Wiederholung	6.0
Wiederholung	7.0
Wiederholung	8.0
Wiederholung	9.0
Wiederholung	10.0

- 1) Ruheplatz
- 2) Gewicht
- 3) Schläfer
- 4) Schlafqualität
- 5) Physisches Wohlbefinden (Musiktherapie, Rückenmassage)
- 6) Selbstempfundene Vitalität (Müdigkeit)
- 7) Motivation
- 8) Ernährung
- 9) Entspannungsmethoden
- 10) Stressniveau
- 11) Physische Aktivität (Art, Stunden, mentale und körperliche Intensität) – für die Einträge dieser Werte wird eine gezielte Note mit verschärfbarem Rahmen von niedrig bis hoch angesetzt.
- 12) Verletzungs- bzw. Krankheitsrisiko (jeweils gerade zeichnen)
- 13) Saisonerkrankung (jeweils mit mood status oder POMS Fragebogen)

Zusätzlich kann der Tänzer persönliche Anmerkungen versehen, die ihm selbst als Gedächtnisstütze oder auch als Rückmeldung mit einem HDK-Koordinator dienen können. Durch gezielte Rückmeldung der erlebten Daten, in Form von Tabellen und Schablonen, kann der Tänzer genau analysieren, zu welcher Zeit Verstärkungen, evtl. Brüchigkeiten in der Endlage, ungewöhnliche Ereignisse, Schwächen, Stress, schnelle, nicht geplante Form enthält auf diese Weise eine sehr strukturierte Dokumentation, die sowohl in der Choreografie des Akteurs jede Veränderung sichtbar macht, als auch jederzeit stark veränderbare Parameter (z.B. Anzahl, Jahr, Wohlbefinden, Arbeitsperson, Stress, Motivation, Ernährung etc.) miteinwurzeln in die Dokumentation.

Parameter	Werte
Stress	1.2
Motivation	2.5
Arbeitsperson	3.1
Ernährung	4.0
Wohlbefinden	5.0
Wiederholung	6.0
Wiederholung	7.0
Wiederholung	8.0
Wiederholung	9.0
Wiederholung	10.0

abhängig von der persönlichen Situation des Einzelnen; insbesondere Tänzer, die sich gerade in einer Rehabilitationsphase nach einer Verletzung befinden oder auch andere Verstärkungen wie Wechsel der Wohnortsetzung o. ä. zu bewältigen hatten, schätzen das HDK als sehr hilfreiche Unterstützung zur Dokumentation und Organisation dieser Prozesse wahr. Auch wurden die Speicherung von Motivation und die Möglichkeit der objektiven Feedbacks über Verstärkungen von Akteuren durch die Tänzer herangezogen. Die zum Zeitpunkt des Feedbacks erhobenen und gewonnenen Daten zeigen zunächst deutlich weniger Interesse an der regelmäßigen Dokumentation, in der Kommunikation mit Kollegen entstand jedoch im Verlauf eine stärkere Akzeptanz und es wurden Vorgehensrichtlinien zur Nutzung der Dokumentation gemacht. Maßnahmen und Präventionsmaßnahmen bezüglich der Energieerhaltung sowie zur Verbesserung der Energieproduktivität unter beruflicher Protesthaltung. Alle Beteiligten kamen zu dem Schluss, dass das Logbuch ein wertvolles Werkzeug insbesondere für Kompanien ist, da sich durch die kontinuierliche Dokumentation, sowohl das Leistungsniveau des Einzelnen, als auch der gesamten Kompanie unter sehr unterschiedlichen Umständen abbildet. Somit kann die Gestaltung der Trainings- und Probenplanung erheblich optimiert werden.

Abb. 3 Beispiel eines HDK-Blicks



Abb. 3 Beispiel eines HDK-Blicks

28 volumes

Osteoporose

Infoblatt 1

Warum ist Osteoporose in der Tiermedizin so relevant?

Die meisten Tierärzte sind sich bewusst, dass Osteoporose ein wichtiges Problem für die Gesundheit der Tiere ist. Doch die meisten Tierärzte sind sich nicht bewusst, dass Osteoporose ein wichtiges Problem für die Gesundheit der Tiere ist.

Diagnostik

Die Diagnose von Osteoporose erfolgt über die Messung der Knochendichte. Die Knochendichte ist ein Maß für die Menge an Knochengewebe in einem bestimmten Bereich des Körpers.

Therapie

Die Therapie von Osteoporose erfolgt über die Gabe von Medikamenten, die die Knochendichte erhöhen. Die Medikamente sind in zwei Gruppen unterteilt: Bisphosphonate und Calcitonin-Rezeptor-Liganden (CRL).

Prognose

Die Prognose von Osteoporose ist in der Regel positiv. Die meisten Tiere erholen sich von der Krankheit und können ein normales Leben führen.

Sozial abgesichert?

Infoblatt 2

Sozial abgesichert?

Die Sozialversicherung ist ein wichtiger Bestandteil des deutschen Sozialrechts. Sie schützt die Bürger vor den Risiken des Alters, der Krankheit und der Invalidität.

Arbeitslosenversicherung

Die Arbeitslosenversicherung ist eine Sozialversicherung, die die Arbeitslosen vor den Risiken der Arbeitslosigkeit schützt. Sie umfasst die Zahlung von Arbeitslosengeld und die Finanzierung von Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen.

Grundsicherung für Arbeitsuchende

Die Grundsicherung für Arbeitsuchende ist eine Sozialversicherung, die die Arbeitslosen vor den Risiken der Arbeitslosigkeit schützt. Sie umfasst die Zahlung von Grundsicherungsgeld und die Finanzierung von Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen.

Verletzt - was tun?

Infoblatt 3

Verletzt - was tun?

Die richtige Erste-Hilfe ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung von Verletzungen. Die richtige Erste-Hilfe ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung von Verletzungen.

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Die richtige Erste-Hilfe ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung von Verletzungen. Die richtige Erste-Hilfe ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung von Verletzungen.

Richtig Trinken

Infoblatt 4

Richtig Trinken

Die richtige Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig für die Gesundheit.

Wasser trinken

Die richtige Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig für die Gesundheit.

Alternative Trainingsmethoden

Infoblatt 5

Alternative Trainingsmethoden

Die richtige Trainingsmethode ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Trainingsmethode ist wichtig für die Gesundheit.

Yoga

Die richtige Trainingsmethode ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Trainingsmethode ist wichtig für die Gesundheit.

Ess-Störungen

Infoblatt 6

Ess-Störungen

Die richtige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit.

Bulimie

Die richtige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit.

Emotionale Intelligenz (EI) im Tanz

Infoblatt 7

Emotionale Intelligenz (EI) im Tanz

Die richtige emotionale Intelligenz ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige emotionale Intelligenz ist wichtig für die Gesundheit.

Emotionale Intelligenz

Die richtige emotionale Intelligenz ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige emotionale Intelligenz ist wichtig für die Gesundheit.

Wenn die Stimme versagt

Infoblatt 8

Wenn die Stimme versagt

Die richtige Stimmtherapie ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Stimmtherapie ist wichtig für die Gesundheit.

Stimmtherapie

Die richtige Stimmtherapie ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Stimmtherapie ist wichtig für die Gesundheit.

Infoblatt 9 Tanz und künstliche Hüfte - ein Widerspruch?

Infoblatt 9

Tanz und künstliche Hüfte - ein Widerspruch?

Die richtige Hüfttherapie ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Hüfttherapie ist wichtig für die Gesundheit.

Hüfttherapie

Die richtige Hüfttherapie ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Hüfttherapie ist wichtig für die Gesundheit.

Infoblatt 10 Gesund essen

Infoblatt 10

Gesund essen

Die richtige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit.

Gesund essen

Die richtige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Die richtige Ernährung ist wichtig für die Gesundheit.

1. Osteoporose
2. Sozial abgesichert?
3. Verletzt – was tun?
4. Richtig trinken
5. Alternative Trainingsmethoden
6. Ess-Störungen
7. Emotionale Intelligenz
8. Wenn die Stimme versagt
9. Tanz und künstliche Hüfte
10. Gesund essen

tamed[®] offers dance medical literature in German language

tamed



Dr. med. E. Exner-Grave (Hrsg.)
Schattauer Verlag, 2008



Dr. med. Liane Simmel
Henschel Verlag, 2009
English edition: Dec 2012

- [Aktuelles](#)
- [tamed-Welt](#)
- [Mitglied werden](#)
- [Netzwerk](#)
- [Zam. Zertifikat](#)
- [Kongress](#)
- [Mediathek](#)
- [Wissenschaft](#)
- [Shop](#)
- [Spenden Sie jetzt!](#)
- [t@med Online-Welt](#)
- [Kontakt](#)

Tanz ist bewegte Kunst -
 bewegte Kunst fordert intakte Funktion -
 intakte Funktion braucht
Gesundheit

Der Countdown zum 12. Kongress für Tanzmedizin in Berlin
46 TAGE
02:46:06
 ...bis zum 01. Juni 2012 / 12:00 Uhr

Alle aktuellen Informationen zum Kongress erfahren Sie auf der Seite

Englisch
 Powered by  Übersetzen

▶ Berlin 2012

▶ Werden Sie Mitglied bei tamed!



Network

-  tamed office
-  Zam. Certificate Dance Medicine
-  Congress on Dance Medicine

tamed special

for

Medicines & Therapists

March 2015 at „therapie Leipzig“

13th Congress for

Dance Medicine

May 2016 in Dresden