

VANESSA RÖTHER

# DANCE FITNESS

PERSONAL  
TRAINING



LEHR-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

Weltbild







## Impressum:

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Retail GmbH & Co. KG,  
Steinerne Furt, 86167 Augsburg

Copyright © by NME-Media GbR, München

Redaktion: Christine el Trabulsi, NME-MEDIA  
Lektorat: Constanze Pabst, Garmisch-Partenkirchen  
Umschlaggestaltung: HildenDesign, München  
Fotos Seite 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19: © shutterstock.com;  
alle übrigen Fotos © by Sascha Wuillemet,  
NME-Media GbR, München

Gesamtherstellung: Typos, tiskařské závody, s.r.o., Plzeň  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-8289-4396-4

2017      2016      2015

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:

[www.weltbild.de](http://www.weltbild.de)

### Warnhinweis:

Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abzubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder eines Arztes einzuholen.

Das Training sollte immer schmerzfrei durchgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuellen Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen.

### Hinweis:

Das vorliegende Buch und die DVD sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch oder auf der DVD gegebenen praktischen Empfehlungen resultieren, Haftung übernehmen.



# Dance Fitness

## Einleitung

Seite 5

---

## 1. Zuerst ein paar Takte Theorie

- ▶ 1.1 Tanz ins Glück – warum Tanzen gesund ist Seite 8
- ▶ 1.2 Menschen tanzen – ein Spaziergang durch die Geschichte des Tanzes Seite 11

---

## 2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 2.1 Warm-up Seite 20
- ▶ 2.2 Aerobic-Dance Seite 28
- ▶ 2.3 Hip-Hop Seite 39
- ▶ 2.4 Dancehall Reggae Seite 48
- ▶ 2.5 Body & Mind-Dance Seite 63
- ▶ 2.6 Cool-down Seite 68







# Dance Fitness

**L**ieben Sie Musik? Geht Ihnen der Beat eines coolen Songs sogleich in die Beine? Wippen Ihre Füße im Takt der Radiomusik? Oder lassen Sie sich gar vom Dreivierteltakt eines Walzers durch das Wohnzimmer tragen?

Gleichzeitig mangelt es Ihnen ein wenig an körperlicher Kondition? Hegen Sie den vagen Verdacht, dass es nicht nur an der Waschmaschine liegen könnte, dass die eine oder andere Hose seit Neuestem ein wenig stramm sitzt? Und wie geht es Ihrem Rücken? Alles beweglich oder doch ein wenig verspannt vom vielen Sitzen?

Dass Sie dieses Buch gekauft haben, legt die Vermutung nahe, dass Sie ein paar dieser Fragen mit »Ja« beantworten werden. Und dann hegen Sie bestimmt auch die Erwartung, die Freude an der Musik mit der Notwendigkeit zu kombinieren, ein bisschen an Ihrer Fitness zu

feilen? Mit Hip-Hop und Plié zu Power und Grazie sozusagen? Denn schließlich spricht ja nichts dagegen, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden, nicht wahr? Dafür muss man nicht teure Einzelstunden in klassischem Ballett nehmen oder sich im örtlichen Tanzstudio anmelden, in der Hoffnung, dass



dort nicht nur Paare zu Foxtrott und Discofox schwofen und man selbst im günstigsten Fall eine andere »Übriggebliebene« als Tanzpartnerin erwischt. Nichts gegen Einzelstunden im klassischen Ballett! Klassisches Ballett ist toll! Auch nichts gegen Tanzschulen! Die sind auch toll! Aber vielleicht ist es nicht ganz das, was Sie suchen? Alternativ könnten Sie natürlich auch im Fitnessstudio oder auf Joggingrunden gegen das Zuviel an Pfunden anrennen, aber wenn Ihnen Musik in die Beine geht, wird Ihnen das ebenso wenig zusagen, wie weiterhin einfach im Takt der neuesten Popsongs auf Ihr Lenkrad im Auto zu klopfen. Auch wenn Sie sich sogar endlich das sündhaft teure Ballettabonnement schenken lassen und ab und zu mit den Primadonnen vom *Schwanensee* und *Nussknacker* in die Welt der Grazie und scheinbaren Schwerelosigkeit entfliehen,

## Spaß an Bewegung und Freude an Musik.

wird Sie das letztlich nicht zufrieden stellen. Denn all das wollen Sie ja nicht. Sie wollen tanzen. Und Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun und für Ihre Fitness und Ihre Schönheit. Genau das haben wir uns schon gedacht und deshalb unsere Personal-Training-Reihe erweitert. Wir wollen Ihnen ermöglichen, wann, wo, mit wem und so oft Sie wollen das Tanzbein zu schwingen. Allein, mit Partner oder in der Gruppe – und zwar mit ganz viel Spaß und noch mehr Musik: klassisch oder modern, meditativ oder fetzig. Uns zur Seite stand Vanessa Röther. Dank ihrer sehr breit gefächerten und internationalen Ausbildung und ihrer langjährigen Erfahrung im Unterrichten konnte sie ein Dance-Fitness-Programm zusammenstellen, das Spaß an Bewegung und Freude an Musik mit den Anforderungen eines modernen Fitnessunterrichts verbindet. Was dabei herausgekommen ist, halten Sie gerade in den Händen: *Dance Fitness*. Das sind leicht zu erlernende und trotzdem anspruchsvolle Choreografien in vier verschiedenen Tanzstilen: klassischer Aerobic-Dance, cooler Hip-Hop, rhythmischer Dancehall Reggae und schließlich der meditative »Body & Mind-Dance«, dessen Wurzeln im klassischen Ballett und den fernöstlichen Bewegungslehren liegen. Keine Frage: die kompletten Choreografien sehen gekonnt aus und sind durchaus komplex. Damit Sie diese auch richtig nachtanzen können, erklärt Vanessa sie Schritt für Schritt. Auf der DVD finden Sie deshalb jede Tanzübung zunächst langsam und in Einzelschritten erklärt und können Sie mit Vanessa zusammen üben. Und anschließend sehen Sie die ganze Choreografie in einem Stück. Selbstverständlich dürfen ein Warm-up zur Vorbereitung und das abschließende Cool-Down nicht fehlen. Lassen Sie sich also von uns einladen. Schwingen Sie die Hüften, lassen Sie das Becken kreisen und genießen Sie die gute Laune, die sich ganz von alleine einstellt, wenn Sie sich nach Herzenslust im Takt der Musik bewegen.



# 1. Zuerst ein paar Takte Theorie

## ► 1.1 Tanz ins Glück – warum Tanzen gesund ist

Warum ist das eigentlich so, dass Tanzen gute Laune macht? Haben Sie sich das nicht auch schon einmal gefragt? Das mag jetzt nicht unbedingt und in jedem Fall für Berufstänzer gelten, die ein sehr hartes und diszipliniertes Training zu absolvieren haben und oft genug bis an die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit gehen, aber wer einfach nur so – zu seinem Vergnügen – tanzt, muss sich schon gewaltig anstrengen, dies mit einem griesgrämigen Gesicht zu tun. Denn Tanzen macht glücklich. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Studien haben gezeigt, dass der Gehalt des Stresshormons Cortisol im Speichel sinkt, wenn man sich zu Musik bewegt. Bei sportlicher Betätigung ohne Musik ist der Effekt nicht in dieser Deutlichkeit nachzuweisen. Und Tanzen macht sogar gesund. Eine groß angelegte Studie bei Paartänzern hat gezeigt, dass das Demenzrisiko bei tanzenden Senioren gegenüber Tanzverweigerern um sagenhafte 76% sinkt. Damit ist Tanzen sogar wirkungsvoller gegen das Vergessen als die klassischen Gedächtnisleistungen wie Kreuzworträtsel-Lösen oder Lesen, die das Risiko nur um 35–45% senken können – ganz einfach deshalb, weil beim Tanzen alle Sinne angesprochen werden und Körper und Geist in vollem Umfang gefordert sind.

Tanztherapien werden inzwischen auch häufig, um nur einige Beispiele zu nennen, bei Schlaganfallpatienten oder in der Behandlung von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen eingesetzt und zeigen beachtliche Erfolge. Denn Tanzen wirkt auf vielen Ebenen: Tanzen ist ein sehr komplexer Bewegungsvorgang und der ganze Körper ist daran beteiligt. Das fordert nicht nur sämtliche Muskelgruppen, hält die Gelenke beweglich und stärkt die Kondition, sondern verlangt auch vom Gehirn einiges an Merkleistung und Koordination. Und da der Tanz in der Regel eine aufrechte Haltung erfordert, tut er gerade psychisch belasteten Menschen gut. Sie werden aufgefordert, sich aufzurichten, die Schultern zu straffen, den Blick zu heben – und das bleibt nicht ohne Wirkung auf die seelische Befindlichkeit. Versuchen Sie das einmal selbst: Wenn es Ihnen schlecht geht, Sie vielleicht ein wenig »trübsinnig« oder mutlos sind, ändern Sie Ihre Körperhaltung. Strecken Sie den Rücken, machen Sie sich groß, lächeln Sie Ihrem Spiegelbild zu. Tanzen Sie ein paar Schritte einfach drauflos. Verblüffenderweise wird sich auch Ihre Stimmung aufhellen. Und Musik ist ohnehin Balsam für die Seele. Ob man sich nun im Walzertakt im Kreise dreht, beim orientalischen Bauchtanz das Becken lockert oder sich beim Salsa den Blues aus den Knochen schüttelt, ist völlig egal und reine Geschmackssache. Auch der freie Tanz tut gut – sonst wären die Diskotheken am Wochenende nicht so voll. Und sogar das alberne Herumgehopsen zu peinlichen Liedern im Karneval macht den Geist frisch und frei. Wie oft aber müssen wir bemerken, dass wir das Tanzen, das spontane Bewegen zum Klang und Rhythmus



der Musik, verlernt haben! Bei der Aufforderung, einfach einmal drauflos zu tanzen, winken viele Erwachsene erschrocken ab. »Ich kann nicht tanzen!«, heißt es dann, oder: »Tanzen ist nur etwas für Kinder«. Und wenn man es dann doch einmal versucht, wirken die Bewegungen gehemmt und un gelenk. Wie Roboter ohne Taktgefühl und bar jeder Grazie stolpern wir verschämt durch den Raum. Ist das nicht schade? Wir sind so »verkopft«, dass wir die Verbindung zu unserem Körper verloren haben. Katie Melua beschreibt das in einem ihrer Lieder, das vom Liebeskummer einer betrogenen Frau erzählt, ganz eindrucksvoll. »I never felt less than dancing / never felt more

## Tanz ist eine der ursprünglichsten Ausdrucksformen des Menschen

*than hiding myself away*«, heißt es da, denn im Tanz drücken wir aus, was wir fühlen, und umgekehrt bringen Gefühle uns zum Tanzen. Dadurch freilich werden wir verletzbar. Wer das nicht ertragen kann, muss seine Gefühle verstecken –

und versteckt sich am Ende vor sich selbst. Wenn man sich dann aber doch einmal überwindet, vielleicht erst einmal alleine zuhause, wenn niemand zuschaut, eine CD einlegt und laut aufdreht und sich auf den Rhythmus einlässt, wenn man das Denken abschaltet und einfach nur anfängt, sich im Takt zu bewegen, kann das ein äußerst sinnliches und genussvolles Erlebnis sein. Denn jeder kann tanzen. Tanz ist eine der ursprünglichsten Ausdrucksformen, zu denen wir fähig sind.

Beobachten Sie doch einmal Kinder: Solange sie noch nicht durch Erziehung und Konventionen zu unbewegten Vielsitzern geworden sind, tanzen sie. Sie tanzen mit und ohne Musik, sie singen, sie hopsen, sie springen – alleine, zu mehreren, sie drehen sich, bis ihnen schwindelig wird – aus Freude, weil andere es tun oder einfach nur so.