

Städt. Heinrich-Heine-Gymnasium

Seminararbeit

aus dem Fach

Biologie

Thema: Auswirkungen des Sports auf den Körper - Folkloretanz

Verfasser: Hazal Yildirim

Kursleiter: Barbara Grabatin

Erzielte Note: In Worten:

Erzielte Punkte: In Worten:

Abgegeben bei der Oberstufenkoordination:

.....

Unterschrift der Kursleiterin

Gliederung

1. Musik und Sport vereint	3
2. Technik des Folklorntanzes	4
2.1 Horon und das Schwarze Meer	4
Lezginka und der Kaukasus	6
3. Auswirkungen auf den Körper	7
3.1 Beanspruchte Muskeln	7
3.1.1 Beinmuskeln	7
3.1.2 Arme und Schultern	8
3.2 Intellektuelle Entwicklung	9
3.3 Förderung der motorischen Grundeigenschaften	11
3.3.1 Definition	12
3.3.1.1 Rhythmisierungsfähigkeit	12
3.3.1.2 Kopplungsfähigkeit	12
3.3.1.3 Orientierungsfähigkeit	12
3.3.1.4 Reaktionsfähigkeit	13
3.3.1.5 Umstellungsfähigkeit	13
3.3.1.6 Gleichgewichtsfähigkeit	13
3.3.2 Durchführung sport- und sensomotorischer Tests	13
3.3.2.1 Reaktionstest/ Pilotentest	14
3.3.2.2 Reflextest	14
3.3.2.3 Balance auf Schwebebalken	14
3.3.2.4 Wechselsprünge	15
3.3.3 Ergebnisse und Auswertung	15
4. Fazit	18
5. Anhang	20
5.1 Begriffserklärung	20
5.2 Abkürzungsverzeichnis	20
5.3 Quellen- und Literaturverzeichnis	21
5.3.1 Buchquellen	21
5.3.2 Internetseiten als Quellen	21
5.4 Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	22

5.5 Materialien.....	24
5.6 Versuchsprotokoll.....	24

1. Musik und Sport vereint – Tänze der Kulturen

Bereits als kleines Mädchen wurde ich auf die Bühne gestellt und tanzte zu Spiel und Gesang. Während viele meiner Freundinnen und Freunde Badminton oder Fußball spielten, war meine Leidenschaft die Musik und alles was mit ihr zu tun hat, vor allem das Tanzen.

Doch statt den weltweit bekannten Arten, wie Partnertanz, Hip Hop oder Latein, zogen mich außergewöhnliche, exotische und orientalische Tänze an. Ebenso ihre farbenfrohen, femininen und kulturellen Kleider motivierten mich dazu, diesem Hobby nach zu gehen. Nach einiger Zeit fiel mir bereits damals auf, dass dies viele positive Auswirkungen auf meinen Körper und meine Körperbeherrschung hatte. Speziell die Folkloretänze ethnischer Kulturen in der Türkei, sprich die regionalen Kulturen und Traditionen, mit welchen ich neben der süddeutsch-bayerischen Kultur aufwuchs, weckten mein Interesse. Durch die komplexen Bewegungen zu den schnellen Rhythmen und das gleichzeitige Einsetzen der Hände und Füße wird die Freude bereitende Freizeitbeschäftigung zu einer effektiven Sportart um seinen Körper zu trainieren und fit zu halten. Doch der bedeutendste Grund für das Tanzen ist selbstverständlich der bereits erwähnte Spaßfaktor. Musik, Sport und Spaß wurden vereint und zu einer ästhetischen Kunst der Körperbewegung geformt. Schon vor 2000 Jahren vor Christi Geburt wurde an Festen, als Teil der Zeremonien, getanzt, sowie auch um dem Publikum Amüsement zu bieten; So hatte jedes kleine Volk und jede Region eine eigene Tanzkultur. Von den Schamanen, über die Turkvölker bis hin zu Anatolien haben die Folklore jener jedoch vieles gemeinsam; und insbesondere auf diese alten, verwurzelten Tänze werde ich mich beziehen. Um meiner zu Beginn erwähnten These, dass diese Art von Sport zur Verbesserung und Ausübung der motorischen Grundeigenschaften des menschlichen Körpers führt, eine klare Antwort zu verschaffen, werde ich mit Experimenten verschiedener Versuchspersonen unterschiedlichen Alters und sportlicher Fähigkeit vorgehen.

2. Technik des Folklorntanzes

Um einen Einblick in die in Anbetracht bezogene Folklorik zu verschaffen, werden im Folgenden die Grundschrirte und die Bewegungsmuster zweier Tanzarten der türkischen Kultur präzise erläutert und ihre Hintergründe vorgestellt. Hierbei wurden zwei Arten ausgewählt, da die Türkei im Hinblick auf die Historik im Laufe der Jahrhunderte vielen ethnischen Völkern eine Heimat bot und gleichzeitig mit jenen Kulturen bereichert wurde. Diese zählen heute invariabel zur türkischen Hauptkultur.

2.1. Horon

Der Horon ist einer der am weitesten verbreiteten Volkstänze in der Türkei, der seinen Ursprung in der Schwarzmeerregion hat. Er ist eng verwandt mit dem griechischen Horoi, dessen Bedeutung ebenfalls 'Tanz' ist. Bei beiden wird von den Tänzern und Tänzerinnen jeweils abwechselnd eine Kette gebildet, bei dem sich jene an den Händen festhalten und die Person ganz rechts von der Kette den Kopf dessen bildet. So wie in jedem der Volkstänze wird auch der Horon mit zwei Instrumenten begleitet, welche in diesem Fall die traditionell la-



Abb. 1: Kemençe



Abb. 2: türkischer Dudesack

sische Kemençe und der Dudelsack sind. Diese spielen zunächst einen Intro im $\frac{1}{4}$ Takt bis der Kopf der Kette ein Zeichen für den Beginn des Tanzes macht. Der erste Teil des Horon ist eine langsame Sequenz, bei der die Tanzschritte Überkreuz-Bewegungen der Füße sind und die Taktbeginne mit dem festen Aufschlag des linken Fußes auf die Tanzfläche betont wird. Die Arme werden im 90° Winkel zum Körper gerade ausgestreckt und die Hand des Mannes wird auf die der Frau gelegt. Nach einer Weile geht die Musik in die zweite Sequenz

über, die aber im Gegensatz zum ersten *vivace* gespielt wird. Gleichzeitig gibt der Kopf erneut ein Signal und die Tänzer nehmen die Arme runter während sie ihre auf der Stelle ausgeführten Schritte dem schnellen Rhythmus anpassen. Anschließend wird auf Kommando des Kopfes das zweite Bewegungsmuster, die "Kicks" eingeleitet. Hierbei wird zuerst das linke Knie nach oben gezogen und das ganze Bein leicht nach vorne ausgestreckt, wobei die Zehen zum Schienbein angezogen werden sodass die Ferse kurz vor dem Auftreten ist. Dies wird mit dem rechten Bein wiederholt und die Unterarme in unregelmäßigen Abständen zum Takt schnell gehoben und wieder runter genommen. Im Horon ist es nicht unüblich, dass die Tänzer und Tänzerinnen Laute von sich geben um die Motivation zu steigern. Der Schluss wird von den Musikern eingeführt und in der Endposition stehen die Tänzer mit dem rechten Bein vorne und den Armen unten. Durch die schnellen Schüttelbewegungen des Oberkörpers, vor allem der Schultern, die einen wichtigen Teil des Tanzes ausmachen, werden die für das Schwarze Meer typischen „Hamsi“-Fische imitiert. Aus demselben Grund tragen die Tänzer silbern-schwarze Hosen und weiße Hemden, die mit einer schwarzen Weste und einem Gürtel befestigt werden. Beschränkt sind die Hemden mit kleinen Lederriemen, die an einem Ende lose sind und mit Metall umrahmt sind. Die Tänzerinnen hingegen tragen rot-orangene Kleider mit bunt bestickten Hauben und Gürteln. Passend zu der Kleidung, die relativ viel Gewicht aufbringt, werden Stiefel oder Halbschuhe mit Absätzen getragen, um das Stampfen und Betonen der Takte zu vereinfachen.



Abb. 3: Horontänzer



Abb. 4: Horontänzerinnen

2.2. Lezginka

Nachbarvölker haben nicht nur ähnliche Sitten und Sprachen, sondern auch ähnliche Folklorik. Der Tanz, der die kaukasische, tschetschenische, tscherkessische und adygeische Kultur verbindet, ist die Lezginka, ein ästhetischer und vielfältiger Paartanz. Gegensätzlich zum Horon gibt es in diesem Tanz eine Männer- und eine Frauenrolle, die aber im Laufe der Zeit an Priorität verloren, sodass in der Moderne heutzutage die Frauen ebenfalls Bewegungen der typischen Männerrolle ausführen. Die Lieder im 6/8 Takt sind mit Akkordeonen und



Abb. 5: *Phaçıçs*



Abb. 6: *Akkordeon*

Phaçıçs besetzt und beginnen unmittelbar mit einem *allegro*, zu dem die Tänzer entsprechend dem Rhythmus kurze und kleine Schritte machen. Dabei geht der Tänzer links rechts abwechselnd von der Sohle zur Fußspitze und wieder zurück. Beim rechten Fuß bewegt sich der linke Arm mit angewinkeltm Unterarm nach vorne und der rechte Arm beim linken Schritt. Zu beachten ist die gerade Körperhaltung, die bei den Tänzern und Tänzerinnen beibehalten werden muss. Auf Wunsch oder nach einiger Zeit lässt sich der Tänzer auf die Knie fallen und springt rasch wieder auf und landet auf beiden Füßen oder dreht sich mehrmals hintereinander schnell um die eigene Achse. Als Kontrast zum Mann tanzt die Dame auf Zehenspitzen und führt elegante Arm-bewegungen zur Seite oder wie beim Mann nach vorne und hinten pendelnd aus und blickt stets nach vorne. Beide Tänzer tanzen in einem weiten Kreis, meist gegenüber stehend, und passen ihre Bewegun-



Abb. 7: *Lezginka-, Qafetänzer*

gen an die des Partners an, berühren diesen aber nicht. Ebenso wie bei dem Horon gibt es bei der Lezginka Tiermetaphern; so gleicht der Mann einem Adler und die Dame einem Schwan. Passend zu diesen Tieren trägt die Dame ein langes, weißes Kleid mit einem hohen Hut und der Mann trägt eine schwarze Hose und eine schwarze Tunika, die mit einem Gürtel befestigt ist. An dieser Tunika befinden sich kleine Taschen, die ehemals für kleine Schwerter oder Dolche verwendet wurden.

3 Auswirkungen auf den Körper

3.1 Beanspruchte Muskeln

Dadurch, dass während den zwei Flokloretänzen eine gerade Körperhaltung beibehalten werden muss und der ganze Körper bewegt wird, gilt diese Sportart als *Ganzkörpertraining*, wobei zwei Körperbereiche am meisten beansprucht werden: die Beine und die Arme.

3.1.1 Beinmuskulatur

Sowohl bei der Lezginka als auch bei dem Horon liegt der Schwerpunkt der Tanzfiguren auf den Bewegungen der Beine und Füße, wodurch vor allem die Oberschenkelmuskeln aktiv werden.



Abb. 8: Unterschenkel

Die wichtigste Sequenz beim Tanzen ist der Wechselschritt, bei dem die Fußspitze und Ferse während den Kicks bei der Lezginka. Hierbei werden die Wadenmuskeln und die Flexorengruppe des Oberschenkels kurzzeitig angespannt und wieder gelöst.

Der kurze Wadenbeinmuskel (M. fibularis brevis), der Zwillingswadenmuskel (M. gas-

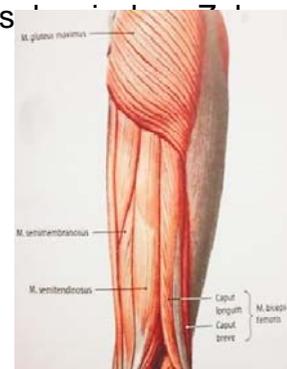


Abb. 9: Oberschenkelmuskeln

trocnemius), die Zehenbeuger (M. flexor), der hintere Schienbeinmuskel (M. tibialis posterior) und der lange Wadenbeinmuskel (M. fibularis longus) senken den Fuß und strecken die Zehen nach unten. Die Flexorengruppe, v.a. der zweiköpfige Schenkelmuskel (M. biceps femoris), der Plattsehnmuskel (M. semimembranosus) und der Halbsehnenmuskel (M. semitendinosus), beugt das Knie, streckt die Hüfte und dreht den Unterschenkel einwärts.

Währenddessen reagieren die Extensorengruppen des Unterschenkels und der

vorderen Schenkelmuskel versetzt; Am Oberschenkel streckt der vierköpfige Schenkelmuskel (M. quadriceps femoris) das Knie und die Zehen werden von dem langen Zehenstrecker (M. extensor digitorum longus), dem langen Großzehenstrecker (M. extensor hallucis longus) und dem vorderen Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior) angezogen.



Abb. 10:
Unterschenkel

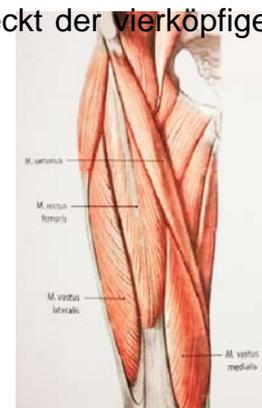


Abb. 11:
Oberschenkel

Eine weitere Gemeinsamkeit ist der Schritt mit ausgestrecktem Bein und angezogenen Ze-

hen. Dabei wird die Extensorengruppe des Unterschenkels, insbesondere die Zehenstecker, aktiv und zieht die Zehen nach oben, während die Extensorengruppe, v.a. der vierköpfige Schenkelmuskel, das Knie streckt.

3.1.2 Arme und Schultern

Die Armmuskulatur spielt bei beiden Tanzarten ebenfalls eine große Rolle, da

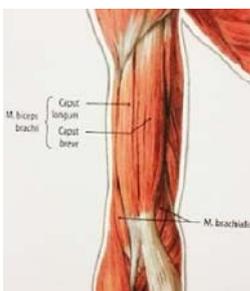


Abb. 12: Oberarm

die eleganten Armschwünge der Lezginka und die lebhaften Bewegungen des Horons mit Elan und Präzision ausgeführt werden müssen. Die auf und ab Bewegungen der Unterarme bei der zweiten Sequenz des Horons führen größtenteils die Oberarm-muskeln durch.



Abb. 13: Unterarm

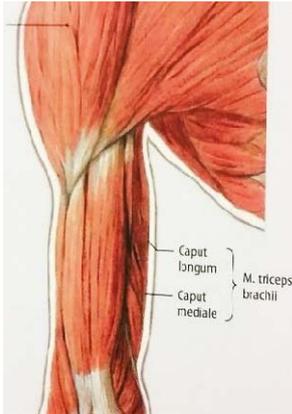


Abb. 14: Oberarm

t durch die Anspannung des Armbeugers (M. brachialis), des Oberarmspeichenmuskels (M. brachioradialis) und des zweiköpfigen Armmuskels (M. biceps brachii), wohingegen die *Extension* mithilfe des dreiköpfigen Armmuskels (M. triceps brachii) und des Knorrenmuskels (M. anconeus) ausgeführt wird.

Die zierlicheren, graziösen Gesten der Lezginka sind die leichten Hebungen und Senkungen der seitlichen aus-



Abb. 15: Unterarm

gestreckten Arme und Drehungen der Handgelenke. An dieser Stelle heben der Deltamuskel (M. deltoideus), der Ober- und Untergrätenmuskel (M. supraspinatus und m. infraspinatus), der vordere Sägemuskel (M. serratus anterior) und der bereits erwähnte zweiköpfige Armmuskel den Arm und das Senken übernehmen erneut der Del-

tamuskel, der dreiköpfige Armmuskel, der große und kleine Rundmuskel (M. teres major und minor) und der breite Rückenmuskel (M. latissimus dorsi). Die charakteristischen feinen Drehungen der Handgelenke erfolgen mit den Drehern (M. supinator) und Einwärtsdrehern (M. pronator), den Handbeugern (M. flexor) und nicht zuletzt den Handstreckern (M. extensor) (vgl.

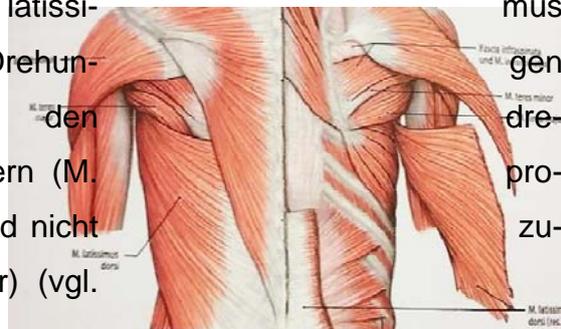


Abb. 16: Rückenmuskulatur

Kempf, S.58 ff)

3.2 Intellektuelle Entwicklung

Die motorische Entwicklung und intellektuelle Entwicklung hängen unmittelbar miteinander zusammen. Laut der heutigen Sport- und Neurowissenschaft steht die allgemeinmotorische Entwicklung in Beziehung zur bestmöglichen geistigen Gesamtentwicklung. Denn bei jeder Bewegung entstehen *synaptische* Ver-

knüpfungen im Hirn, um durch *Efferenzen* und *Afferenzen* die Regung und Geste so präzise wie möglich auszuführen. Daher ist das sogenannte „Denk-handeln“ eine Elementarform in der sportlichen Betätigung, einschließlich beim Tanz.

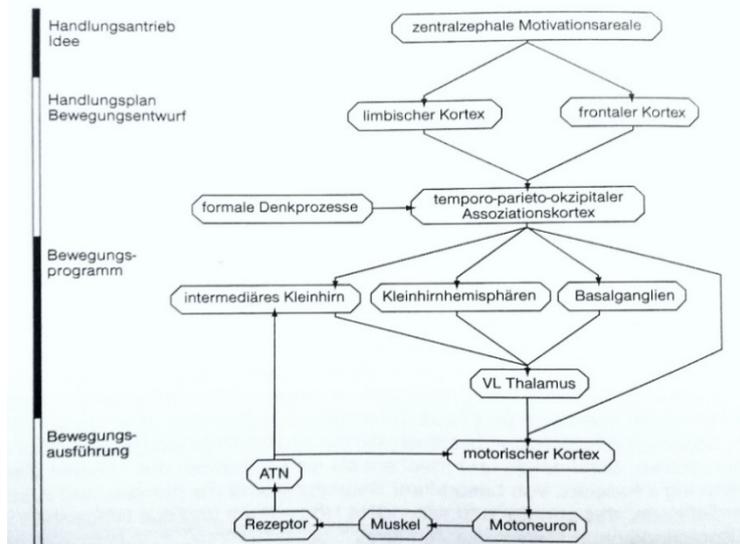


Abb. 17: Konzept einer Willkürbewegung

Jedoch ist der komplizierte Bildungsprozess nicht so zu verstehen, dass die motorische Entwicklung und Ausbildung gleichsam automatisch auch eine entsprechend gute psychisch-physische Entwicklung bewirken und garantieren müsse. Das Entscheidende besteht vielmehr darin, dass das volle Potential erst durch die motorische Kompetenz erreicht werden kann (vgl. Hirtz, S.48ff).

Beim Tanzen, so wie in vielen strategischen Sportarten auch, wird der Lernprozess in zwei Grundphasen unterteilt. Zu Beginn wird der Bewegungsvorgang in kleinere Tanzsequenzen gegliedert, welche einzeln und im Anschluss in entsprechender Reihenfolge studiert werden. Die zweite Phase, die mehr Zeit in Anspruch nimmt, besteht darin, das Erlernte zu perfektionieren und die Tanzbewegungen zu optimieren. Dies führt unter anderem zur präziseren Ansteuerung der aktivierten Muskelgruppen und, nach der Stabilisierung der Techniken, zur Automatisierung. Gleichzeitig werden in diesen Phasen die zwei Teilbereiche der Motorik angesteuert; Die Grobmotorik, welche sich auf die Kopf-, Bein-, Arm-, Schulter- und Rumpfbeweglichkeit bezieht, wird in der primären Phase intensiviert, während die Feinmotorik, die die Regung der Finger, Zehen und der Mimik umfasst, in der sekundären Phase vertieft wird.

Diese praxisorientierte Lerntechnik wirkt sich zweifellos auf das Erlernen von Theorie aus. Denn dadurch lernt das Hirn, im ersten Schritt das Grobe raus zu filtern und einzuprägen und erst im zweiten Schritt die Details und Feinheiten zu betrachten. Überdies ist das Hirnareal für die Feinmotorik stark mit dem

Sprachzentrum im Hirn vernetzt. Daher helfen tänzerisch künstlerische und handwerkliche Tätigkeiten, die Entwicklungen des Sprachzentrums voranzutreiben. Somit tragen sie zum Erleichtern des Alltags bei (vgl. Hirtz).

Ein weiterer Effekt ist die Umstellung des Körpers zu einem energiesparenderen System, wobei einerseits der Stoffwechsel und die Kräfteinsätze gepflegt und gehütet werden, andererseits das Potenzial in der Bewegungstätigkeit vollkommen ausgeschöpft wird.

Nicht zu Letzt wird die Psyche der TänzerInnen durch eine Unbeschränktheit, Gelöstheit und Eleganz beeinflusst und zu einem psychischen und sozialen Wohlbefinden geführt (vgl. Israel, S.338). Die erzielten Erfolge, sowie die Harmonie beim Tanz sorgen für ein höheres Selbstwertgefühl, eine Selbstständigkeit und eine höhere Mobilität (vgl. Kirchner) und führen somit zu der Entwicklung einer Leidenschaft und Freude am Tanzen.

3.3 Förderung der motorischen Grundeigenschaften

Die motorische Kompetenz jeder Person ist individuell von seiner Umgebung und den Lebensbedingungen, wie seiner Arbeit und seinen alltäglichen Aufgaben, prädestiniert. Daher ist die Kompetenz erworben und nicht angeboren. Zudem ist das motorische Lernen eine Art des implizierten Lernens, wobei der Körper durch kontinuierliches und spezifisches Trainieren wesentliche Fortschritte in seiner Motorik erzielen kann (vgl. Meinel, S.144ff). Aus diesem Grund ist es sinnvoller sportliche und feinmotorische Abläufe als Heranwachsende/r in jungem Alter zu erlernen. Diese motorischen Fähigkeiten, die die sportliche Leistung mitbestimmen gliedern sich in drei Faktoren; Die konditionellen Fähigkeiten, wie Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, sind primär durch energetische Prozesse determinierte Fähigkeiten, während die koordinativen durch Prozesse der Bewegungssteuerung definiert sind. Zumal die Flexibilität, bzw. Beweglichkeit, die Fähigkeit, Bewegungen mit einem maximal großen Bewegungsspielraum ausführen zu können, nicht eindeutig zu einem dieser Fähigkeiten zugeordnet werden kann, ist dies die dritte und letzte. Da diese und die

konditionellen Fähigkeiten jedoch, auf Grund der unterschiedlichen Gelenkformen und dem Wasser- und Fettgehalt des Körpers, vom Körperbau, der Genetik und von dem Geschlecht abhängig ist, beschränke ich mich auf die Koordination (vgl. Meinel, S.243).

3.3.1 Definition

3.3.1.1 Rhythmisierungsfähigkeit

Die Rhythmisierungsfähigkeit beschreibt die Fähigkeit Bewegungen zu einem Rhythmus anzupassen und diesen motorisch zu reproduzieren. Dies ist in erster Linie während des Tanzes wichtig, da die ausgeführten Bewegungen stets dem Takt entsprechend sein müssen.

3.3.1.2 Kopplungsfähigkeit

Die räumliche, zeitliche und dynamische Kombination und Vereinigung von Einzelbewegungen zur Gesamtkörperbewegung bezeichnet man als Kopplung in der Motorik. Obwohl die Tanzbewegungen eines Gliedes oder einer Muskelgruppe überwiegen, ist die Kopplung essenziell für die Zusammenarbeit der Körperteile und Sequenzen des Tanzes.

3.3.1.3 Orientierungsfähigkeit

Unter der Orientierungsfähigkeit versteht man die zur Bewegung und Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum. Daher trägt es Voraussetzungscharakter für die weiteren koordinativen Fähigkeiten und ist wesentlich für Tanzbewegungen, die die räumliche Steuerung beanspruchen, wie in diesem Falle Schritte und Vor-, bzw. Rückwärtsbewegungen.

3.3.1.4 Reaktionsfähigkeit

Definiert wird die Reaktionsfähigkeit als Fähigkeit einer Aktion schnell entgegen zu wirken und eine Gegenbewegung zu vollbringen. Zwar ist die Reaktion im Sport bei einem beständigen und gleichförmig durchtrainierten Ablauf zweitrangig, in der Lernphase jedoch sehr bedeutsam, um auf die Wechsel der Musiksequenzen entsprechend zu reagieren. Daher ist in erster Linie eine Verbesserung der synaptischen Übertragungszeit, bzw. eine Verminderung der Reflexzeit an zu nehmen.

3.3.1.5 Umstellungsfähigkeit

Ähnlich wie die Reaktion ist dies die Umstellung und Anpassung oder Veränderung der Technik auf Grund einer Situationsveränderung. Diese Art von Fähigkeit ist in der Perfektionsphase aus dem selben Grund wie die der Reaktionsfähigkeit ebenso sekundär, während der Körper seine Umstellungsfähigkeit beim Erlernen der Tänze fertigt.

3.3.1.6 Gleichgewichtsfähigkeit

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit den Zustand des Körpergleichgewichts zu halten und bei Körperveränderungen wiederherzustellen. Vor allem bei den einbeinigen Sprüngen im Horon und den flotten 360° Drehungen und dem Zehenspitzenang bei der Lezginka ist das Beibehalten des Gleichgewichts ausgesprochen belangvoll.

3.3.2 Durchführung sport- und sensomotorischer Tests

Die folgenden Tests wurden ab der vierten Woche 8 Wochen lang an dem Morgen nach dem Trainingstag von sechs Testpersonen durchgeführt, wobei der

Durchschnittswert angegeben wird, und dauerten pro Person insgesamt 6 - 9 Minuten.

Person 1: 7 Jahre, männlich, Anfänger

Person 2: 46 Jahre, männlich, Fortgeschrittener

Person 3: 39 Jahre, weiblich, Anfängerin

Person 4: 11 Jahre, weiblich, fortgeschrittene Anfängerin

Person 5: 16 Jahre, weiblich, Fortgeschrittene

Person 6: 9 Jahre, männlich, kein Trainingsteilnehmer

3.3.2.1 Reaktionstest/ Pilotentest

Ausgangsposition: Entspannter, ruhiger Körper im Sitzen

Durchführung: Online Reaktionstest wird ausgeführt, in dem das Quadrat in der Mitte des Seitenfensters, trotz zufällig und mit sukzessiver Geschwindigkeit entgegenkommenden Blöcke, mit dem Cursor so lange wie möglich herumgeführt wird ohne die Blöcke zu berühren (<http://www.bernhardgaul.de/spiele/reaktion/reaktion2.php>)

Beanspruchte Fähigkeiten (Aufzählung nach absteigender Priorität): Reaktions-, Umstellungs- und Orientierungsfähigkeit

3.3.2.2 Reflextest

Ausgangsposition: Entspannter, ruhiger Körper im Sitzen

Durchführung: Sobald sich das Fenster auf dem Monitor verfärbt, soll die linke Maustaste so schnell wie möglich gedrückt werden (<http://www.bernhardgaul.de/spiele/reaktion/reaktion.php>).

Beanspruchte Fähigkeit: Reaktionsfähigkeit

3.3.2.3 Balance auf Schwebebalken

Ausgangsposition: Frontaler Stand auf dem 5-m-Schwebebalken, Arme seitlich im 90° Winkel ausgestreckt

Durchführung: Balancieren bis zur Mitte des Schwebebalkens, anschließende 360° Drehung um die eigene Achse und abschließendes Rückwärtsbalancieren bis zum Startpunkt.

Beanspruchte Fähigkeiten: Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit

3.3.2.4 Wechselsprünge

Ausgangsposition: Seitlicher Stand auf einer kleinen quadratischen Bodenmatte mit den Maßen 40cmx40cm neben weiterer, gleichgroßer Bodenmatte auf der linken Seite, getrennt durch fünf Zentimeter hohe Schaumstoffbegrenzung.

Durchführung: Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Begrenzung, hin und her Sprünge von einer Matte auf die andere.

Beanspruchte Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

3.3.3 Ergebnisse

Zu 3.3.2.1 Reaktionstest/ Pilotentest

Prs.\Woche	1-2	3-4	5-6	7-8
P1	<1s	4s	7s	7s
P2	3s	8s	16s	16s
P3	<1s	5s	8s	10s
P4	2s	6s	11s	12s
P5	2s	8s	15s	14s
P6	1s	3s	4s	6s

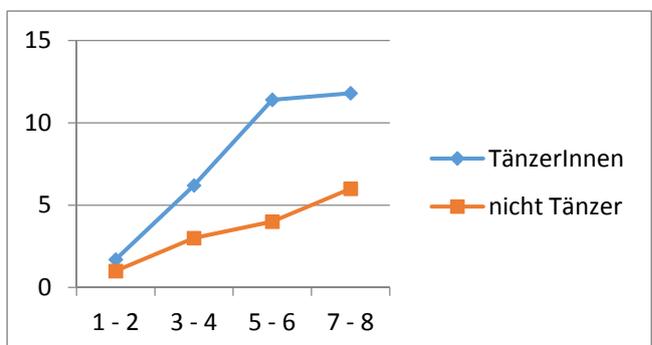


Abb. 18: Diagramm zur Tab. 1 mit der x-Achse: Wochen, y-Achse: Zeit in t

Tab. 1: Tabellarische Darstellungen zu den Ergebnissen des Reaktionstests

Anhand des Diagramms kann man erkennen, dass selbst nach nur drei Wochen Training eine deutliche Verbesserung der Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit, um 300%, vorliegt. Dieser Anstieg ist bis zur sechsten Woche zu vernehmen, woraufhin sich die Ergebniswerte einpendeln. Darüber hinaus erzielte Person 6, welche nicht an dem Training teilnahm, ebenfalls eine bessere Reaktion, da die Durchführung des Tests zu gleich als Übung für die Fähigkeit galt; Dennoch ist der Zuwachs bei den Tänzern und Tänzerinnen sichtlich größer.

Zu 3.3.2.2 Reflextest

Prs.\Woche	1-2	3-4	5-6	7-8
P1	0,34s	0,31s	0,27s	0,23s
P2	0,29s	0,30s	0,29s	0,26s
P3	0,36s	0,31s	0,28s	0,29s
P4	0,30s	0,30s	0,26s	0,26s
P5	0,28s	0,28s	0,26s	0,25s
P6	0,32s	0,31s	0,31s	0,28s

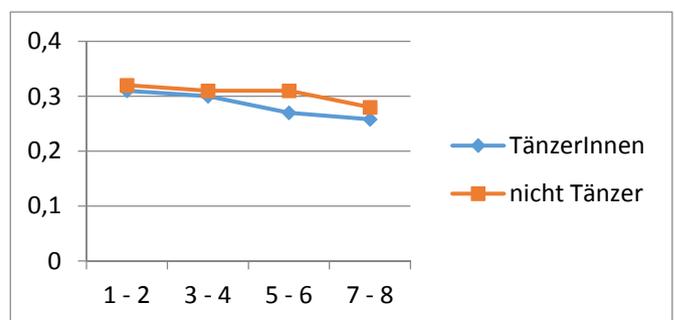


Abb. 19: Diagramm zur Tab. 2 mit der x-Achse: Wochen, y-Achse: Zeit in t

Tab. 2: Tabellarische Darstellungen zu den Ergebnissen des Reflextests

Trotz der Abhängigkeit der Reflexe und der Reaktionsgeschwindigkeit mit dem Alter, kann die Reaktionsfähigkeit optimiert werden. Betrachtet man die Ausgangs- und Endwerte, so ist festzustellen, dass die Reaktionsgeschwindigkeiten der fortgeschrittenen Tänzer zu Beginn wesentlich höher sind als die der restlichen Probanden. Eine weitere Erkenntnis ist, dass die jüngeren Testpersonen mehr Fortschritte gezeigt haben. Der Grund hierfür ist die enorme Lern- und Anpassungsfähigkeit der Kinder

(<http://www.kindergartenpaedagogik.de/779.html>).

Zu 3.3.2.3 Balancieren auf Schwebebalken

Prs.\Te st	1-2	3-4	5-6	7-8
P1	1min 02s (2F)	51s (2F)	47s (0F)	44s (0F)
P2	35s (1F)	34s (0F)	32s (0F)	32s (0F)
P3	47s (1F)	43s (0F)	38s (0F)	40s (1F)
P4	33s (0F)	32s (0F)	32s (0F)	28s (0F)
P5	31s (0F)	28s (0F)	29s (0F)	28s (0F)
P6	52s (1F)	49s (1F)	49s (0F)	50s (0F)

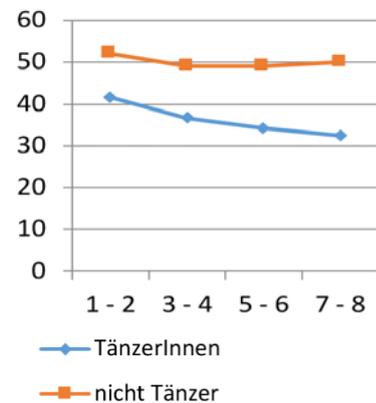


Abb. 20: Diagramm zur Tab. 3 mit der x-Achse: Wochen, y-Achse: Zeit in t

Tab. 3: Tabellarische Darstellungen zu den Ergebnissen des Balancetests

Das Gleichgewicht des Menschen ist nur durch kontinuierliches Trainieren zu verbessern. Angesichts der Tabellenwerte kann dann diese Theorie von Sean Corvin (<http://www.trainingsworld.com/sportarten/fussball-sti44685/verbessern-sie-ihr-gleichgewicht-und-halten-sie-balance-1275011.html>, 25.08.2011) bestätigt werden. Diese Verminderung der Gesamtzeit ist in den bei den Anfängern nahezu linear abnehmend. Bei den Fortgeschrittenen und dem sechsten Probanden sinkt diese Zahl nur um einen kleinen Betrag.

Zu 3.3.2.4 Wechselsprünge

Prs.\Woche	1-4	5-8
P1	20	28
P2	21	27
P3	16	20
P4	18	24
P5	22	26
P6	19	20

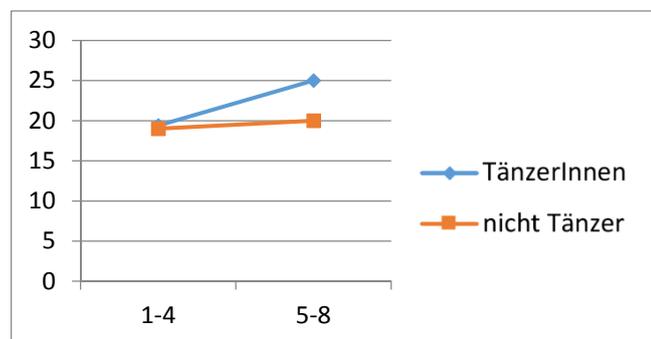


Abb. 21: Diagramm zur Tab. 4 mit der x-Achse: Wochen, y-Achse: Anzahl der Sprünge

Tab. 4: Tabelle zu den Ergebnissen der Wechselsprünge

Aus den Beobachtungen lässt sich konkludieren, dass die zweitgrößten Erfolge, prozentual gesehen, bei diesem Test erzielt wurden, was auf die Verbesserung der Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit zurückzuführen ist. Denn hauptsächlich diese Fähigkeiten werden beim Tanzen angewandt und sind wesentliche Bestandteile (vgl. 3.3.1.3 und 3.3.1.6). Bei diesem Test spielt jedoch auch die Beweglichkeit eine Rolle, daher sind vor allem jüngere Fort-geschrittene im Vorteil (siehe P5); Die Kompetenzstufe ist jedoch ausschlaggebender (vgl. P4/1 mit P2). Im Gegensatz dazu haben sich die Schnelligkeit und die Fähigkeiten der P6 kaum verbessert.

Fazit

Das Eindrucksvolle, Exquisite und Signifikante der Sportart des Tanzes ist die Ästhetik, die ausdrucksvolle, perfekte, elegante Körperhaltung und Bewegungsausführung, welche sie zu einem der Top 5 beliebtesten Sportarten macht. Doch hinter diesem Sport verbergen sich eine komplexe Struktur und das vollkommene Beherrschen der Körpermotorik. Denn gleichzeitig erfordert sie eine effektive, speziell konditionell und koordinativ technische Vorbereitung der Körpertechniken, die sich jedoch parallel zu den Tanzübungen ausbilden. Dies führt zu wirkungsvoller Demonstration eines individuell geprägten, ausdrucksvollen Bewegungsstils bei musik- und raumbezogenen Bewegungsinterpretationen. Daher wirkt die anmutige, amüsierende Sportart zugleich als eine Art Training für die Körpermotorik, speziell die Koordination. Somit wird meine zu Beginn aufgestellte These, dass die koordinativen Fähigkeiten mit dem Folkloretanz gefördert werden, verifiziert und belegt. Überdies weitet sich nicht nur das körpertechnische Können, sondern auch die geistige und intellektuelle Fähigkeit; Das Hirn lernt, vielschichtige, diffizile Anforderungen schneller und leistungsfähiger zu bewältigen (Meinel, 2007, S. 217). Des Weiteren verhilft sie als Hobby zum effektiven Stressabbau und bietet zudem eine Möglichkeit der Selbstfindung. Diese Aspekte sind in allen Lebensbereichen, sei es der Beruf oder alltägliche Situationen, von hoher Priorität. Aus diesem Grund ist es wichtig, diese, insbesondere die Koordinationsfähigkeit, auf zu bessern, in dem

diese passionierte Sportart regelmäßig ausgeübt wird. Vor allem die Folklorik ist eine Leidenschaft fordernde Tanzrichtung, die jedem, unabhängig von der Herkunft, ermöglicht, sich Einblicke in entsprechende Kulturen zu verschaffen und ist somit in weitem Sinne sogar ein Medium der kulturellen Globalisierung.

Ich, Hazal Yildirim, erkläre hiermit, dass ich meine Seminararbeit ohne fremde Hilfe angefertigt habe und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benützt habe.

.....,den.....

5. Anhang

5.1 Begriffserklärung

Afferenz *w* (med.) [lat. afferre = dt. hintragen: Nerven, die Informationen von Rezeptoren und aus der Peripherie zum Zentralnervensystem weitergeleitet werden.

Allegro *adj* (musik.) [ital. allegro = dt. schnell, heiter, fröhlich]: Schnelles Tempo in der Musik zwischen allegretto und vivace.

Efferenz *w* (med.) [lat. efferre = dt. hinaustragen]: Nerven, die Informationen durch Axone vom Zentralnervensystem in die Peripherie übertragen werden.

Extension *w* (med.) [lat. extensio = dt. Streckung]: Streckung eines Gelenks

Flexion *w* (med.) [lat. flectere = dt. Beugung]: Beugung eines Gelenks

Hamsi (zool.): Fischart aus der Gattung der Sardellen

Ganzkörpertraining *n* (spo.): Übung, welche mindestens drei Muskelregionen des Körpers beanspruchen

Phaçıç (musik.): Instrument, welches aus breiten, locker aneinander befestigten Holzstäben aufgebaut ist. Es erzeugt beim Peitschen Klatschgeräusche und wird am häufigsten im Kaukasus oder in der baskischen Region verwendet.

Synapse *w* (med.) [griech. syn = zusammen; haptin = fassen]: Verbindungsstelle zwischen zwei Nervenzellen

Vivace *adj* (musik.) [ital. vivace = dt. lebhaft, lebendig]: Schnelles Tempo in der Musik zwischen allegro und vivacissimo.

5.2 Abkürzungsverzeichnis

P/ Prs.: Person

5.3 Quellen- und Literaturverzeichnis

5.3.1 Buchquellen

Berget, Andres/ Krohn-Hansen, Lennart: Schlingentraining, Das moderne Ganzkörpertraining 100 Übungen und 800 Variationen, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2013.

Dickhuth, Hans-Hermann et al.: Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin, in: Grupe, Ommo (Hrsg.): Sport und Sportunterricht, Grundlagen für Studium, Ausbildung und Beruf, 2. Auflage, Hofmann-Verlag Paderborn 2011, Band 16.

Ellsworth, Abigail: Core Training Anatomie, der Ratgeber für anatomisch richtiges Core-Training, Stiebner Verlag München 2012.

Hirtz, Peter: Koordinative Fähigkeiten, in Borde, A. (Hrsg.), Trainingswissenschaft (S. 126-133), Berlin Sportverlag 2003.

Israel, Siegfried: Bewegungskoordination – Baustein der Gesundheit, in: TW-Sport + Medizin, 6, 1994, S.337 – 343.

Kempf, Hans-Dieter: Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten, das Praxisbuch, Springer Verlag Berlin Heidelberg 2014.

Kirchner, G.: Selbstständigkeit im Alter durch Fähigkeitsstabilisierung und Fähigkeitsentwicklung, in Ludwig, G./ Ludwig, B. (Hrsg.): Koordinative Fähigkeiten – Koordinative Kompetenz (S. 205 – 211), Kassel: Universität-Gesamthochschule 2002.

Meinel, Kurt/ Schnabel Günter, 2015, Bewegungslehre Sportmotorik, Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, 15. Überarbeitete Auflage, Meyer & Meyer Verlag 2015.

5.3.2 Internetseiten als Quellen

Bauer, Jochen (2007): Trainingsmodul. <http://www.fitfuttern.de/2007/11/27/trainingsmodul-koordination/> (Stand: 04.11.2016).

Dober, Rolf (2016): Motorische Grundeigenschaften. <http://www.sportunterricht.de/lksport/motge.html> (Stand: 27.10.2016).

Lewun, Marina (2012): Tanzen - zwischen Hochleistungssport und Kunst. <http://www.trainingsworld.com/sportarten/tanzen-sti43392/tanzen-ballett-zwischen-hochleistungssport-kunst-2369697.html> (Stand: 27.10.2016).

Pietsch, Stefanie (2012): Der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und visuell-räumlichen Fähigkeiten. epub.uni-regensburg.de/27030/1/Dissertation_Pietsch.pdf (Stand: 04.11. 2016).

5.4 Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Deckblatt	Traditionell türkische Folklorekleider (Yildirim Hazal)	Deckblatt
Abb. 1	Kemençe (aus: https://sazsepeti.com/kemence)	S. 4
Abb. 2	Türkischer Dudelsack (aus: http://sirakonak.yetkinforum.com/t9-tulum-hakkinda-bylygy)	S. 4
Abb. 3	Horontänzer (aus: http://www.folklorekibi.com/)	S. 5
Abb. 4	Horontänzerinnen (aus: http://www.folklorekibi.com/)	S. 5
Abb. 5	Phaçıçs (aus: http://www.imagala.com/tag/phacic)	S. 6
Abb. 6	Akkordeon (aus: http://www.imagala.com/tag/akordiyon)	S. 6
Abb. 7	Lezginka-/ Qafetänzer (aus: https://de.pinterest.com/ruhsark/%C3%A7erkes-k%C4%B1yafetleri/)	S. 6
Abb. 8	Unterschenkel (aus: Kempf, S. 73)	S. 7
Abb. 9	Oberschenkelmuskel (aus: Kempf, S. 71)	S. 7
Abb. 10	Unterschenkel (aus: Kempf, S. 72)	S. 8

Abb. 11	Oberschenkel (aus: Kempf, S. 71)	S. 8
Abb. 12	Oberarm (aus: Kempf, S. 62)	S. 8
Abb. 13	Unterarm (aus: Kempf, S. 64)	S. 8
Abb. 14	Oberarm (aus: Kempf, S. 62)	S. 9
Abb. 15	Unterarm (aus: Kempf, S. 63)	S. 9
Abb. 16	Rückenmuskulatur (aus: Kempf, S. 61)	S. 9
Abb. 17	Konzept einer Willkürbewegung (aus: Dickhuth, S.164)	S. 10
Abb. 18	Diagramm zur Tab. 1 mit der x-Achse: Wochen, y-Achse: Zeit in t (Ersteller: Hazal Yildirim)	S. 15
Abb. 19	Diagramm zur Tab. 2 mit der x-Achse: Wochen, y-Achse: Zeit in t (Ersteller: Hazal Yildirim)	S. 16
Abb. 20	Diagramm zur Tab. 3 mit der x-Achse: Wochen, y-Achse: Zeit in t (Ersteller: Hazal Yildirim)	S. 17
Abb. 21	Diagramm zur Tab. 4 mit der x-Achse: Wochen, y-Achse: Anzahl der Sprünge (Ersteller: Hazal Yildirim)	S. 17

Tab. 1	Tabellarische Darstellungen zu den Ergebnissen des Reaktionstests (Ersteller: Hazal Yildirim)	S. 15
Tab. 2	Tabellarische Darstellungen zu den Ergebnissen des Reflextests (Ersteller: Hazal Yildirim)	S. 16
Tab. 3	Tabellarische Darstellungen zu den Ergebnissen des Balancetests (Ersteller: Hazal Yildirim)	S. 17

Tab. 4	Tabelle zu den Ergebnissen der Wechselsprünge (Ersteller: Hazal Yildirim)	S. 17
-------------------------	---	-------

5.5 Materialien

Für die Tanzstunde:

- Musikbox

Für die Tests:

Reaktionstest/Pilotentest und Reflextest:

- Laptop
- Sitzfläche

Balancetest:

- Schwebebalken
- Zwei kleine Turnmatten
- Zwei große Turnmatten
- Stoppuhr

Wechselsprünge:

- Zwei Matten (40cmx40cm)
- Schaumstoffplatte (Länge: 40cm, Breite: 8cm, Höhe: 5cm)

5.6 Versuchsprotokoll

Datum	Art	Beginn	Pause	Ende
05.03.16	Tanzstunde	12.00 Uhr	12.55-13.05 Uhr	14.00 Uhr
06.03.16	Testdurchführung	10.00 Uhr	-	11.00 Uhr
12.03.16	Tanzstunde	12.00 Uhr	12.55-13.05 Uhr	14.00 Uhr
13.03.16	Testdurchführung	10.00 Uhr	-	11.00 Uhr
19.03.16	Tanzstunde	12.00 Uhr	12.55-13.05 Uhr	14.00 Uhr
20.03.16	Testdurchführung	10.00 Uhr	-	11.00 Uhr
26.03.16	Tanzstunde	12.00 Uhr	12.55-13.05 Uhr	14.00 Uhr
27.03.16	Testdurchführung	10.00 Uhr	-	11.00 Uhr
02.04.16	Tanzstunde	12.00 Uhr	12.55-13.05 Uhr	14.00 Uhr
03.04.16	Testdurchführung	10.00 Uhr	-	11.00 Uhr
09.04.16	Tanzstunde	12.00 Uhr	12.55-13.05 Uhr	14.00 Uhr
10.04.16	Testdurchführung	10.00 Uhr	-	11.00 Uhr
16.04.16	Tanzstunde	12.00 Uhr	12.55-13.05 Uhr	14.00 Uhr
17.04.16	Testdurchführung	10.00 Uhr	-	11.00 Uhr
23.04.16	Tanzstunde	12.00 Uhr	12.55-13.05 Uhr	14.00 Uhr
24.04.16	Testdurchführung	10.00 Uhr	-	11.00 Uhr

Protokoll zu den Tanzstunden:

Ort: Offenes Sportgelände im Gefilde

Daten: (siehe Tabelle)

Beginn: 12.00 Uhr

Ende: 14.00 Uhr

Anwesend: zwei Tänzerinnen (anonym), zwei Tänzer (anonym), Yildirim Hazal

Tagesordnungspunkte: **TOP1:** Horon

TOP2: Pause

TOP3: Lezginka

Zu TOP1:

Nach der zehnminütigen Aufwärmphase beginnen die Tanzübungen zu dem Horon. Hierbei werden zunächst die einzelnen Sequenzen, anschließend der gesamte Tanz getanzt.

Zu TOP2:

Die zehn Minuten lange Pause erfolgt um 13.55 Uhr.

Zu TOP3:

Um 13.05 Uhr gruppieren sich die Tänzer und Tänzerinnen, wobei sich eine Tänzerin mit einem Tänzer paart. Wie beim Horon werden hier ebenfalls die Tanzabschnitte und zum Schluss die ganze Lezginka ausgeführt. Nun erfolgt eine Feedbackrunde zum Unterricht, welche die Stunde abschließt.

Protokollführerin: Yildirim Hazal

Protokoll zu der Testdurchführung:

Ort: Offenes Sportgelände im Gefilde

Daten: (siehe Tabelle)

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

Anwesend: zwei Tänzerinnen (anonym), zwei Tänzer (anonym), Yildirim Hazal

Tagesordnungspunkte: **TOP1:** Reaktionstest/ Pilotentest

TOP2: Reflextest

TOP3: Balancetest

TOP4: Wechselsprünge

Zu TOP1:

Die Probanden setzten sich abwechselnd auf eine Sitzfläche und führen den Reaktionstest auf dem Laptop von Hazal Yildirim aus.

Zu TOP2:

Um ca. 10.05 Uhr wird die Reaktionsfähigkeit auf dem selben Laptop getestet.

Zu TOP3:

Nach etwa 10 Minuten stellen sich die Probanden an den Schwebebalken und die Turnmatten werden vor, hinter und seitlich von dem Balken ausgerollt. Anschließend balancieren sie auf dem Schwebebalken hin und zurück. Daraufhin werden die Turnmatten wieder aufgerollt.

Zu TOP4:

Auf eine weite Fläche auf dem Sportgelände werden zwei quadratische Matten nebeneinander gelegt und durch eine Schaumstoffplatte getrennt. Schließlich wird der Wechselsprünge-Test durchgeführt und die Materialien aufgeräumt.

Protokollführerin: Yildirim Hazal