

Orientalischer Bauchtanz - Nicht nur etwas für die Sinne!

Im vergangenen Jahr führte das Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln eine Studie durch, in der Sie den orientalischen Bauchtanz auf eine ganz neue Fragestellung hin untersuchte. Unter der Leitung von Prof. Froböse und auf Anregung der „Hobbythek“ und Jean Pütz wurde der Improvisationstanz auf sportliche als auch gesundheitliche Trainingseffekte untersucht.

Die Ergebnisse der angewandten Herzfrequenzmessungen sowie der elektromyographischen Untersuchungsmethoden schließen interessanterweise auf vergleichbare kardiovaskuläre Trainingseffekte wie beim Joggen oder Radfahren und lassen unmittelbare Konsequenzen auf den Fettstoffwechsel zu. Des Weiteren ließ sich erkennen, dass ausgewählte Muskelgruppen wie auch Muskelketten, speziell im Bauch-, Rücken- und Gesäßbereich, bei den verschiedenen Tanzelementen intensiv aktiviert werden.

Der orientalische Bauchtanz, eher bekannt als Liebes- bzw. Erotiktanz - oder auch abwertend als „Haremstanz“ bezeichnet -, scheint nicht nur ein „Tanz der Liebe und des Lebens“ zu sein, der das Bewusstsein und den Kontakt zum eigenen Körper stärkt, sondern weist auch bemerkenswerte gesundheitliche Trainingseffekte auf den Körper auf. Diese Klarsicht erhielt Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln, indem er den aus Afrika stammenden Tanz auf die Muskelaktivitäten mittels Elektromyographie sowie die Herz-Kreislauf-Reaktionen mit Hilfe von Pulsfrequenzmessungen untersuchte.

Bei geringen Belastungsintensitäten wurden durchschnittliche Herzfrequenzwerte von ca. 113 Schlägen pro Minute erzielt, wohingegen bei hohen Belastungsintensitäten die Herzfrequenz durchschnittlich auf bis zu 144 Schläge pro Minute anstieg.

Die Ergebnisse der durchschnittlichen Herzfrequenzwerte lassen bei mittleren bis hohen Belastungsintensitäten einen Vergleich selbst mit Ausdauersportarten wie Joggen und Radfahren zu. Daher kann der orientalische Bauchtanz somit auch als kardiovaskuläres Training gelten. Aus gesundheitlicher Sicht sollte jedoch ein Training in den Anfängen ausschließlich bei geringen Intensitäten durchgeführt werden und dieses kann bei der Ausübung über einen Zeitraum zwischen 45 – 60 Minuten durchaus einen adäquaten und positiven Reiz auf das Fettstoffwechselsystem haben.

Die verschiedenen Tanzelemente gehen meistens von der Körpermitte aus und kennzeichnen sich durch Hüft-, Becken- und Brustkorbkreisen aus. Den Untersuchungen zur Folge hat dieses bewusste Bewegen der einzelnen Muskel- und Körperabschnitte recht intensive Beanspruchungsreaktionen auf die Bauch-, Rücken- und Glutealmuskulatur zur Folge. Die durchschnittlichen Belastungsreaktionen lagen bei 15-30 % der maximalen Kontraktionsfähigkeit (MVC) der entsprechenden Muskulatur und stellen somit einen ausreichenden Reiz dar, um die diese gezielt zu kräftigen.

In den nachstehenden Graphiken (s. Abb. 1 und 2) sind exemplarisch die Belastungsreaktionen der Bauch- und Rückenmuskulatur bei spezifischen Übungen des Bauchtanzes dargestellt.

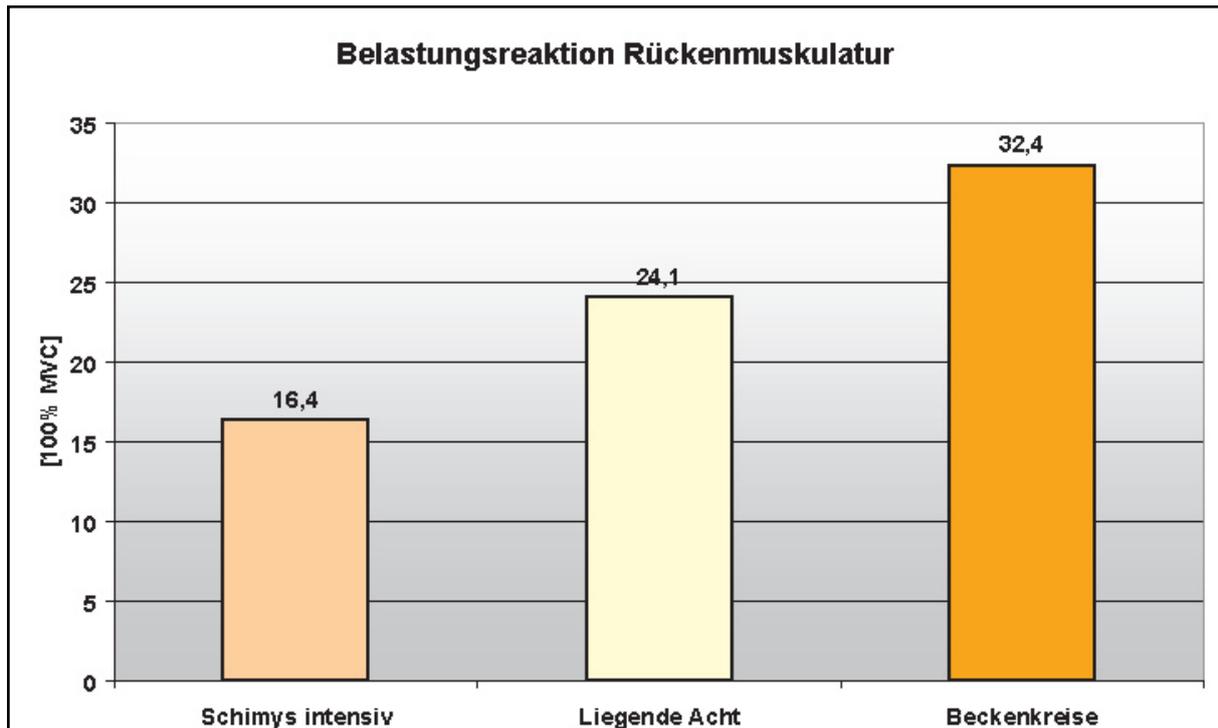


Abb. 1: Belastungsreaktion der Rückenmuskulatur bei drei ausgewählten Übungsformen des Bauchtanzes

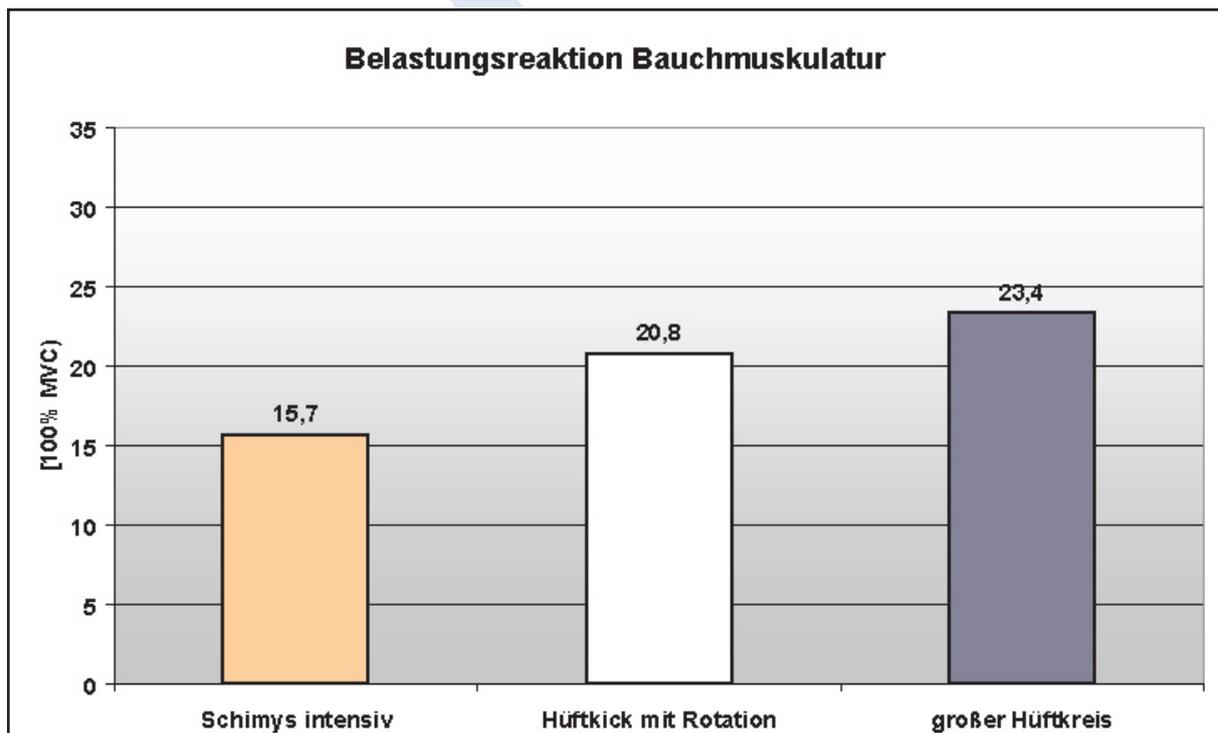


Abb. 2: Belastungsreaktion der Bauchmuskulatur bei drei ausgewählten Übungsformen des Bauchtanzes



Interessanterweise ist der orientalische Bauchtanz also nicht nur etwas fürs Auge und für die Sinne, sondern hat durchaus auch aus wissenschaftlicher Sicht positive gesundheitliche Effekte auf das Herz-Kreislauf-System als auch auf den Muskelapparat.

Nähere Informationen können Sie auch dem neuen Buch von Jean Pütz, Pina Coluccia und Annette Paffrath „Bauchtanz“, entnehmen, erschienen im vgs Verlag, Köln 2003 oder Sie kontaktieren das

Zentrum für Gesundheit

Bianca Biallas, Birgit Wallmann

Tel.: 0221/4982-711

e-mail: info@zfg-koeln.de