

GÄSTEBEITRAG

von Rie Akiyama (MADT '21)

Was ist der geheime Zweck hinter der Premiere?

Als Choreograph/in, Regisseur/in oder Ballettmeister/in haben Sie die bedeutende und wunderbare Mission, Ihre Tänzerinnen und Tänzer zur Premiere zu führen und zu begleiten. In diesem Beitrag, möchte ich ein paar kleine Tipps geben, mit denen Sie die tägliche Arbeit im Tanzstudio für Sie und die Tänzerinnen und Tänzer angenehmer gestalten können.

Mein Name ist Rie. Ich komme aus Japan und zurzeit lebe ich in Wien. Mein Berufsleben hat sich seit letztem Sommer sehr geändert, als ich nach über 10 Jahren in deutschen und österreichischen Tanzkompanien meine Karriere als Vollzeit-Tänzerin beendet habe. Seither besteht meine Arbeit in der Vermittlung meiner Erfahrung und meines Wissens durch zeitgenössischen Tanz: Ja, ich bin nun Tanzlehrerin. Im Rückblick, gab es in meiner Tanzkarriere Höhen und Tiefen, wie in wahrscheinlich allen anderen auch, aber im Allgemeinen war ich als Tänzerin sehr erfüllt und ich erkenne, dass der Schlüssel dazu meine Einstellung war. Die Einstellung, immer zu hinterfragen: Was ist für mich drin, wenn ich den Auftrag des Unternehmens, in diesem Fall der Tanzkompanie, erfülle? **„Everyone in his company knows the journey the company is on, and everybody is in it together. You don't work for Thomas; you work with him.“** (Strelecky P. John (2008) The Big Five for Life, S. 18-19) Ich glaube, es ist die wesentliche Aufgabe einer Führungskraft, die Ziele und Vorhaben einer Gruppe zu kommunizieren, damit die ganze Gruppe versteht, wohin sie ihre Energie lenken soll. Ziele zu setzen, sie zu motivieren und sich einzubringen! Seien Sie sicher, dass Sie ihnen während der Probe das Gesamtziel vermitteln. Die Autorität mit der Gruppe zu teilen, ist ein weiteres wichtiges Instrument für ein positives Studioklima (Ames 1992). Zum Beispiel, sie dazu ermutigen, an der Entscheidungsfindung im Studio mitzuwirken. Auf diese Weise können Sie die Zusammenarbeit betonen, was wiederum die Teamarbeit stärkt.

Ein weiterer möglicher Ansatz wäre: Nehmen Sie sich ein bisschen extra Zeit und reden Sie mit Ihren Tänzerinnen und Tänzern, brainstormen und inspirieren Sie sie, damit sie die Spannung und Effizienz kennenlernen und ihren eigenen „geheimen Zweck“ der Premiere entdecken. Denken Sie immer daran, während Sie und Ihr Team gemeinsam auf dasselbe Ziel hinarbeiten, dass der Erfolg des Teams auch der Erfolg jedes einzelnen Tänzers ist.

Zu guter Letzt, **teilen Sie Ihren Enthusiasmus!** Dies fördert ein Gefühl der Verbundenheit in der Gruppe (Andrzejewski et al. 2013). Wir alle betreiben diesen Beruf mit Leidenschaft und er gibt uns so unglaublich viel zurück. Lasst uns also gegenseitig daran erinnern und lassen Sie sich nicht die Freiheit nehmen, Ihren eigenen Weg zu gehen, egal für welchen Sie sich entschieden haben.

riekym@gmail.com | Instagram: [rie_akiyama](https://www.instagram.com/rie_akiyama)



GESUNDHEITSBEITRAG

von Marlen Schumann (Dipl. TP '06)

Trainingswissenschaften für den Tanz



Vierzehn Jahre nach Beendigung meines Studiums und mit meinem heutigen Wissen über die Trainingswissenschaft, frage ich mich manchmal, was möglich gewesen wäre, wenn die Prinzipien und Methoden während meiner Tanzausbildung zur Anwendung gekommen wären. Meine These ist: Ich wäre als Tänzerin leistungsfähiger und agiler gewesen.

Vielleicht hätte ich mir auch die ein oder andere Überlastungs-Verletzung gespart. Mit dieser für die Tanztradition gewagten These bin ich mitten im Thema.

Die Sport- und Trainingswissenschaften sind seit vielen Jahren sehr gut erforschte Felder und es gibt zahlreiche Studien, die die Reaktionen und Anpassungen des Körpers auf Bewegung aufzeigen. Aus diesen Erkenntnissen heraus lassen sich sehr differenzierte Trainingsmethoden ableiten. Die Hürde, diese im Tanz zu etablieren ist noch groß, denn man müsste **Traditionen aufbrechen und neu ordnen**, im Ballett als auch im Modernen und Zeitgenössischen Tanz.

Die Bedenken, die mit dem Verlassen von Traditionen verbunden sind, sind verständlich. Wir alle kennen die Trainingsweisen- und Traditionen, die wir von namenhaften Dozentinnen und Dozenten erlernt haben und die uns Erfolge beschert haben. Ich selbst habe prägende Dozentinnen und Dozenten getroffen, von denen ich sehr viel gelernt habe und immer noch profitiere.

Ein ergänzendes beziehungsweise grundlegendes Athletiktraining würde das Prinzip der Trainingssteuerung konkreter ermöglichen. **„Die Trainingssteuerung ist die kurz-, mittel- und langfristige Einflussnahme auf den Trainingsprozess durch Maßnahmen der Planung, Kontrolle, Auswertung und Korrektur.“**¹ Das Tanz-Gruppen- und Penttraining bietet dafür wenig Raum. Ein in regelmäßigen Abständen geplantes Kraft- und Fitnesstraining, orientiert am aktuellen Leistungsstand und einer möglichen Verletzungshistorie der Tänzerin bzw. des Tänzers, kann dies besser berücksichtigen. In der Tanzausbildung könnten unterschiedliche Trainingslevel der Studierenden auf anderer Ebene ausgeglichen werden.

Im Trainings- und Berufsalltag von Tänzerinnen und Tänzern könnten die in Tanzstücken geforderten Skills und Konditionen unterstützend trainiert werden, um dann die Proben und Vorstellungsphasen stress- und belastungsresistenter zu absolvieren.

Zudem darf hier das Trainingsprinzip der optimalen **Relation von Belastung und Erholung** mehr beachtet werden, um Verletzungen noch besser vorzubeugen und den Tänzerinnen und Tänzern gesunde Arbeitsbedingungen anzubieten.

Dies ist leider an vielen Kompanien noch nicht der Fall. In der von ta.med organisierten Diskussion zu muskulären Dysbalancen im März 2022 (siehe: <https://tamed.eu/?module=events>, Stand: 30.03.2022) berichtete der Solist **Jason Reilly** vom Stuttgarter Ballett über seinen zeitlich eng gestrickten Trainings-, Proben- und Vorstellungsallday, der wenig Zeit für Erholung gewährt. Die Referentin **Hannah Hofmann**, Sportwissenschaftlerin und tanzerfahren, plädiert in ihrem Artikel siehe: <https://www.tamed.eu/blog>) zum selbigen Thema für „eine Kombination von traditionellen Trainingsmethoden mit einem an die Anforderungen angepassten Kraft- und Ausdauertraining.“² In der Studie (siehe: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34865679/>) „Recovery-Stress States and Training Load of Professional Ballet Dancers during a Rehearsal and Performance Phase of a Ballet Year“ stellte die Autorin zusammenfassend fest, dass Balletttänzerinnen und Balletttänzer der involvierten Kompanie einem sehr hohen Risiko für Überlastungsverletzungen und Übertraining zum Ende der Spielzeit ausgesetzt sind.³

Immer mehr aufkommende Studien und Artikel (siehe: <https://iadms.org/resources/publications/iadms-bulletin/#latest>), die sich mit Kraft- und Fitnesstraining für Tänzerinnen und Tänzer beschäftigen, und sich damit an der Trainingswissenschaft- und lehre orientieren, haben ähnliche Schlussfolgerungen. **Das Training wirkt sich positiv auf Technikfähigkeit, Belastungsfähigkeit und Verletzungsrisiko aus. Damit erhöht sich die Qualität der künstlerischen Performance.** Dies als Tänzerin bzw. Tänzer zu spüren, gibt Leichtigkeit und Freude an der künstlerischen Auseinandersetzung in Proben- und Vorstellungsphasen und lässt uns noch mehr Raum für das, worum es uns geht: dem Tanz und all dem was dieser bewirken kann.

¹ Hottenrott, Kuno & Seidel, Ilka, Grundlagen sportlichen Trainings und sportlicher Leistung. In Hottenrott, Kuno & Seidel, Ilka (Hrsg.), Handbuch Trainingswissenschaft-Trainingslehre, Schorndorf: Hofmann-Verlag, 2017, S. 88

² Hofmann, Hannah: Muskuläre Dysbalance (2022), in: ta.med-Blog, URL: <https://www.tamed.eu/blog> (Stand: 29.03.2022)

³ De Wet JS, Africa E, Venter R. Recovery-Stress States of Professional Ballet Dancers During Different Phases of a Ballet Season. J Dance Med Sci. 2022 Mar 15;26(1):7-14. doi: 10.12678/1089-313X.031522b. Epub 2021 Dec 5. PMID: 34865679.

Hier geht es zu meinem neuen Übungsvideo:
<https://youtu.be/sV50twxoD4Q>

www.marlenschumann.de



Palucca Hochschule für Tanz Dresden
Rektor: Prof. Jason Beechey

Redaktion & Layout: Shalene Schmidt
Alumni-Koordination/Referat Strategische
Hochschulentwicklung/Kommunikation
alumni@palucca.eu | +49 (0) 351 25906-45

Titelbild: Stunde des Tanzes 2022 © Ida Zenna,
Fotos: Vorwort & Hochschulnachrichten © Ida Zenna,
Gesundheitsbeitrag © Sandra Lieb, Gästebbeitrag © Boris Nebyla, Tanzfilm-Ballett-Gala
Tanz Theater Pforzheim © Andrea D'Auguino,
Alumni-Nachrichten © Ida Zenna
Übersetzung Gästebbeitrag aus dem Englischen:
Helen Centner (ermächtigte Dipl. Übersetzerin
und-Englisch Trainer (BDÜ, ELTAF))

Nächste Ausgabe: Juli & August 2022



PALUCCA - ALUMNI

MAI & JUNI 2022

www.palucca.eu

VORWORT



Herzliche Grüße aus der Palucca Hochschule für Tanz Dresden! Ich hoffe, dass Sie diese neue Ausgabe des Alumni-Newsletters gut und unbeschadet erreicht.

Die vergangenen Wochen haben uns gezeigt, dass Unversehrtheit und ein friedliches Miteinander nicht selbstverständlich sind. Ich möchte Sie daher heute dazu ermutigen, für all das Gute und Friedliche, dass Sie im Kleinen und im Großen umgibt, dankbar zu sein. Ich wünsche Ihnen neue Ermutigung und Inspiration für die kommende Zeit und hoffe, dass diese Ausgabe ein wenig hierzu beiträgt.

Ich freue mich, Ihnen heute einen Rückblick auf erfolgreich durchgeführte Hochschulveranstaltungen und Alumni-Aktivitäten sowie einen Ausblick auf kommende Veranstaltungen zu geben! Meine besondere Einladung gilt Ihnen für das vorgesehene Alumni-Treffen im Sommer an der Hochschule! Die Planungen hierfür haben begonnen, so dass Sie nähere Informationen hierzu in Kürze erhalten werden.

Unsere Alumna Marlen Schumann hält in dieser Ausgabe einen neuen Gesundheitsbeitrag für Sie bereit und als neue Autorin begrüße ich Rie Akiyama, ebenfalls Alumna, die einen Gastbeitrag für uns geschrieben hat. Zögern Sie nicht, sich mit beiden Autorinnen zu vernetzen!

Ich möchte nun die Gelegenheit nutzen, mich von Ihnen zu verabschieden. Nachdem ich drei schöne Jahre lang an der Hochschule mitwirken durfte, werden meine Familie und ich im Juni gemeinsam neue private und berufliche Wege gehen. Die Alumni-Arbeit an der Hochschule wird jedoch weitergeführt, so dass Sie in der kommenden Newsletter-Ausgabe ein neues Team-Mitglied begrüßen wird! Bleiben Sie gespannt und gestalten Sie die Alumni-Arbeit mit Ihren Ideen gerne mit.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und alles Gute!

Herzlichst

Stalene Schmidt

Referat Strategische Hochschulentwicklung/Kommunikation
Studierendenmarketing | Alumni-Koordination

HOCHSCHULNACHRICHTEN - RÜCKBLICK

Stunde des Tanzes & Wie werde ich Tänzer/in



Zur großen Freude aller Beteiligten fand am 24. März 2022 die Veranstaltung „Stunde des Tanzes“ statt! Erstmals und nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause, konnte die Veranstaltung im Grünen Saal der Hochschule durchgeführt werden. Dabei zeigten Studierende Arbeiten und Choreografien des aktuellen Repertoires sowie Ausschnitte aus Tanzproduktionen des laufenden Studienjahrs. Als Gäste konnte die Hochschule externe Schulklassen unterschiedlicher Jahrgänge auf dem Campus begrüßen, so dass die Studierenden unter Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften vor Publikum auftreten konnten.

Parallel zur „Stunde des Tanzes“ fand die Veranstaltung „Wie werde ich Tänzer/Tänzerin?“ statt, zu der ebenfalls externe Schulklassen der jüngeren Jahrgänge eingeladen wurden. Dabei erhielten Schülerinnen und Schüler im Rahmen der Dresdner Schulkonzerte die Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen der Palucca Hochschule für Tanz Dresden zu werfen und auszuprobieren, was es heißt, Nachwuchstänzer bzw. -tänzerin zu sein.

Allen Mitwirkenden herzlichen Dank für die Organisation und Umsetzung beider Veranstaltungen!

HOCHSCHULNACHRICHTEN - AUSBLICK

BA Tanz Abschlussarbeiten

Auch in diesem Jahr präsentieren unsere Absolventinnen und Absolventen des Bachelor-Studiengangs Tanz ihre tänzerischen Abschlussarbeiten vor öffentlichem Publikum. Weitere Informationen erfolgen in Kürze auf unserer Webseite unter <https://palucca.eu/aktuelles/news/kalender>.

**Termin: 10. Juni 2022 um 19 Uhr
11. Juni 2022 um 14 Uhr und 19 Uhr**

Veranstaltungsort: „Grüner Saal“ der Palucca Hochschule für Tanz
Basteiplatz 4, 01277 Dresden

Soirée der Palucca Hochschule für Tanz Dresden in der Semperoper Dresden

Wir freuen uns, dass für dieses Jahr ein mehrteiliger Ballettabend mit allen Studierenden, Schülerinnen und Schülern unserer Hochschule an der Semperoper Dresden geplant ist! Weitere Informationen erfolgen in Kürze auf unserer Webseite unter <https://palucca.eu/aktuelles/news/kalender>.

Termin: 14. Juli 2022 um 19 Uhr

Veranstaltungsort: Semperoper
Dresden, Theaterplatz 2
01967 Dresden



ALUMNI-NACHRICHTEN & MEHR

Mario Schröder und Prof. Rita Aozane Bilibio als Jury-Mitglieder für den Deutschen Tanzpreis 2022 ausgewählt

Wir gratulieren Alumnus Mario Schröder (Ballettdirektor und Chefchoreograf - Oper Leipzig) und Prof. Rita Aozane Bilibio (Professorin für Zeitgenössischen Tanz - PHfT) zur Wahl als zwei von sechs neuen Mitgliedern der renommierten Jury für den Deutschen Tanzpreis 2022! In dieser Newsletter-Ausgabe teilen sie mit uns Ihre Gedanken zur Wahl als Jury-Mitglieder.



Prof. Rita Aozane Bilibio

Der Deutsche Tanzpreis ist einer der renommiertesten Preise für Tanz in Deutschland. Die Ernennung zum Jurymitglied für das Jahr 2022 war für mich erst einmal eine Überraschung, über die ich mich sehr gefreut habe. Der Entscheidungsprozess, gemeinsam mit den Jurymitgliedern aus den vielen nominierten Kandidatinnen und Kandidaten die Preisträgerinnen und Preisträger auszuwählen,

stellt für mich eine spannende und bereichernde Herausforderung dar. Und außerdem freue ich mich schon jetzt auf die Preisverleihung und Tanz-Gala am 15. Oktober 2022 im Aalto-Theater in Essen.

Mario Schröder

Es war sehr schön und wunderbar annehm für mich, Teil der Jury des Deutschen Tanzpreises zu sein. Der Deutsche Tanzpreis ist, für mich, einer der wichtigsten Preise in Deutschland. Eine Auswahl zu treffen war und ist nicht einfach. Die Bandbreite des Tanzes hier in Deutschland ist groß und es gibt zahlreiche Künstlerinnen und Künstler, deren Entwicklung, Authentizität und künstlerische Arbeiten ausgezeichnet sind.

Ich freue mich sehr, im Rahmen der Juryarbeit, neue Künstlerinnen und Künstler, und deren Gedankenkosmen kennenlernen zu dürfen.

Die Pressekonferenz zur Bekanntgabe der Preisträgerinnen und Preisträger findet am 4. Mai 2022 statt. Weitere Informationen finden Sie unter www.deutschertanzpreis.de/home.



Digitale Ballett-Gala vom Tanz Theater Pforzheim von Damian Gmür (MADT '20)

Seit zwanzig Jahren veranstaltet das Theater Pforzheim die Internationale Ballett-Gala zugunsten der AIDS-Hilfe Pforzheim e.V. Wegen der fortdauernden Pandemie hat das Theater Pforzheim die diesjährige Ballett-Gala - mit choreographischen Beiträgen der Palucca Hochschule für Tanz Dresden (Chor: Rita Aozane Bilibio) und vom Tanz Theater Pforzheim (Chor: Damian Gmür) - auf das Frühjahr 2023 verschieben müssen.

Tanz vom Feinsten gibt es dennoch:

Das Ballett Theater Pforzheim hat Tanzkompanien und Hochschulen für Tanz aus ganz Deutschland eingeladen, einen kurzen Filmausschnitt ihrer Kunst zur Verfügung zu stellen (Dramaturgie & Schnitt: Alexandra Karabelas, Mirko Ingrao). Mit Freude folgten Erster Solist Friedemann Vogel vom Stuttgarter Ballett sowie die Direktorinnen und Direktoren Bridget Breiner vom Ballett des Badischen Staatstheaters Karlsruhe, Gregor Zöllig vom Tanztheater Staatstheater Braunschweig, Goyo Montero vom Staatstheater Nürnberg Ballett, Tarek Assam vom Tanztheater Stadttheater Giessen sowie **Jason Beechey** und **Rita Aozane Bilibio** von **Palucca Hochschule Tanz Dresden** der Einladung. Als Gastgeber schließt das Tanz Theater Pforzheim mit choreographischen Impressionen von Guido Markowitz und Damian Gmür ab.

Daraus ist nun ein kurzer Tanzfilm entstanden, eine Ballett-Gala „en miniature“, die die Schönheit und Vielfalt des Tanzes in knapp neun Minuten im Netz erblühen lässt.

Viel Freude mit der Tanzfilm-Ballett-Gala: <https://1drv.ms/vs!Ar6RMklVA7T03E3HdW1yOGSjInPm?e=ekTXMY>.

Spenden zugunsten der AIDS-Hilfe Pforzheim für die wertvolle Arbeit sind stets herzlich willkommen.

