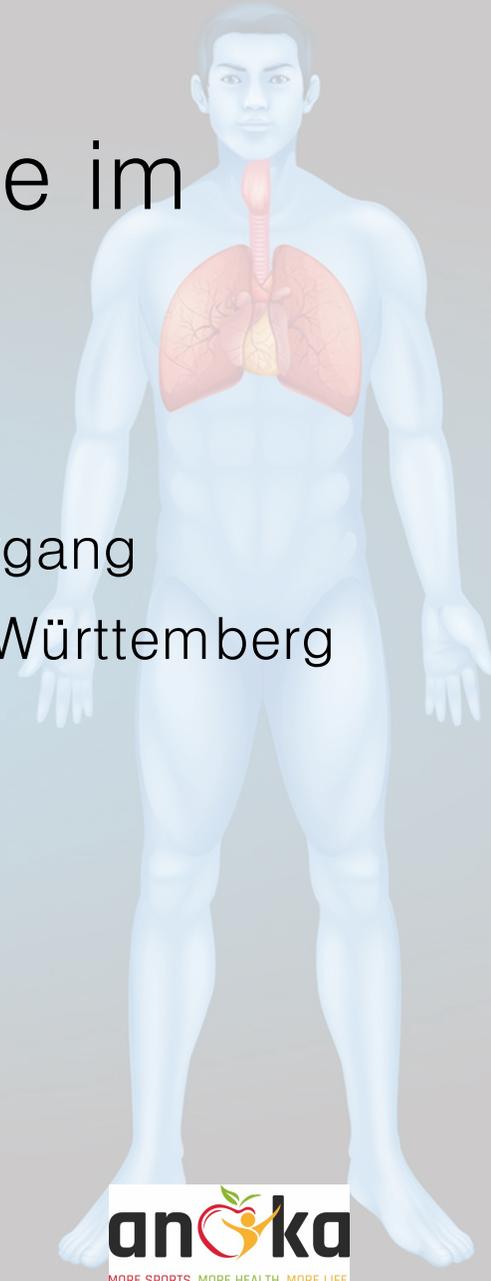


# Organsysteme im Sport

Überfachlicher Lehrgang  
Tanzsportverband Baden-Württemberg

15.10.2023



**TANZSPORTVERBAND**  
BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.



# Adaption der Organsysteme

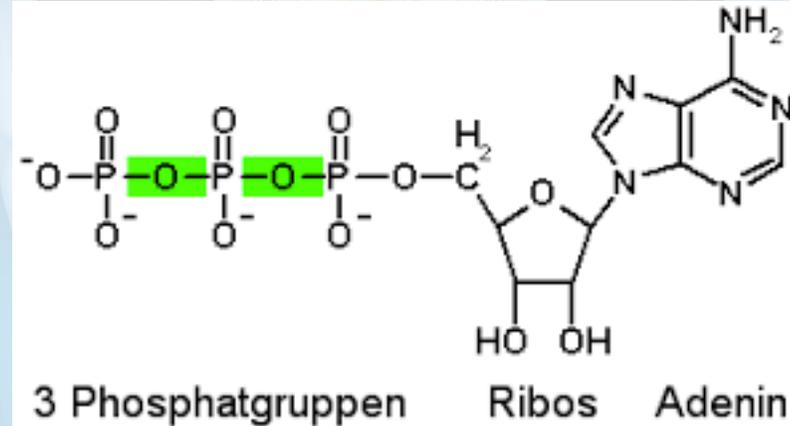
- Adaption?
  - Anpassungsreaktion auf Grund einer Superkompensation
  - Kurzfristig
  - Langfristig
  - Genetisch
  - Extragenetisch



# Chancen und Risiken von Sport Tanzsport im speziellen

# Muskeln

- Calcium
- Adenosintriphosphat
- Sauerstoff
- Hypertrophie
- Arthropathie
- Auch das Herz ist ein Muskel!



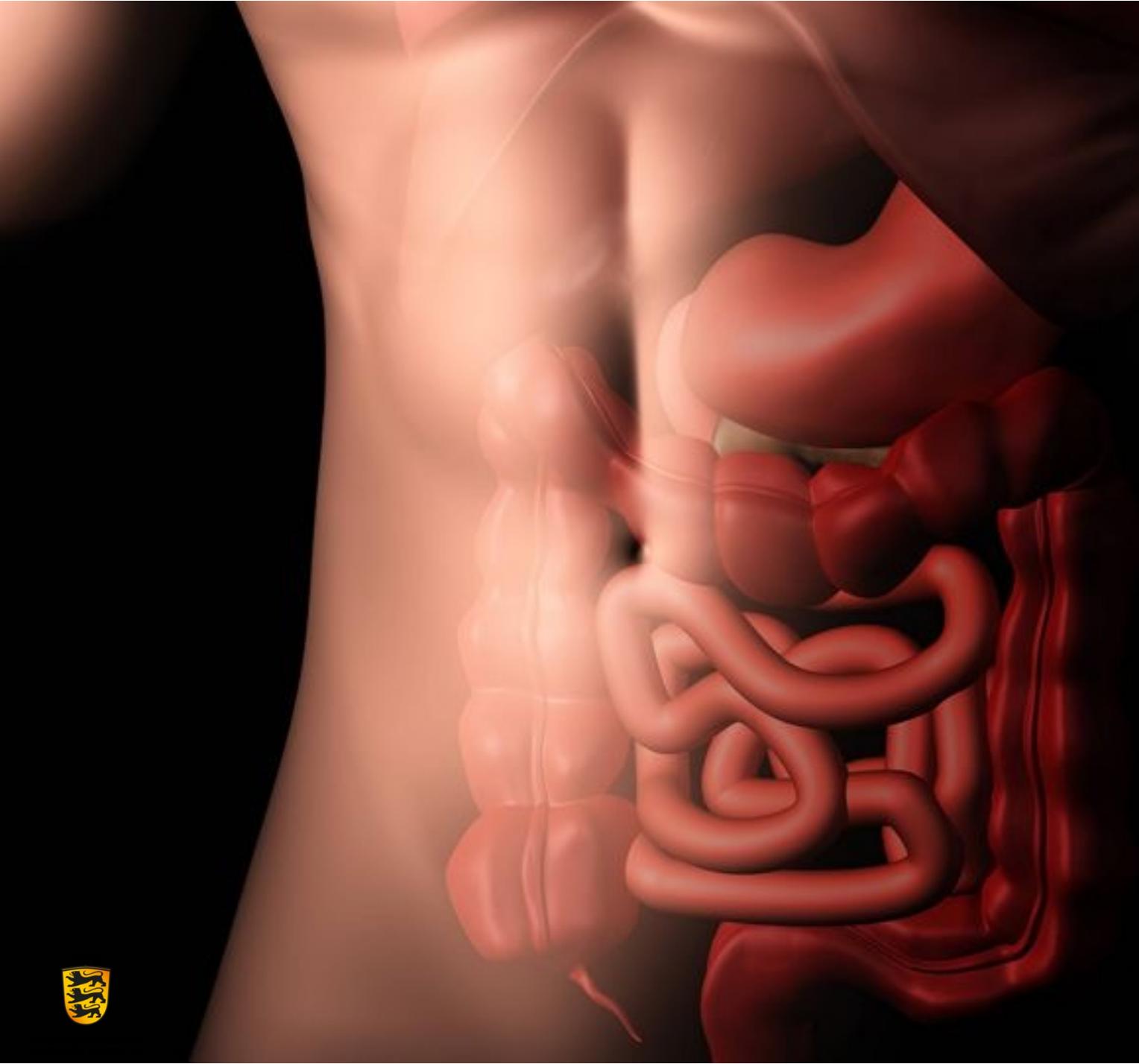


Herz-Zeit-Volumen?



# Trainingseinheit Herz-Kreislauf

- Fordern – nicht überfordern
- Aerob/Anaerob?
- Herzfrequenz erhöhen – nicht übertreiben
- Habe den Puls im Blick – Wer sind meine Teilnehmer?
- Trinkpausen! Elektrolyt ist Pflicht
- Kenne die Warnsignale!



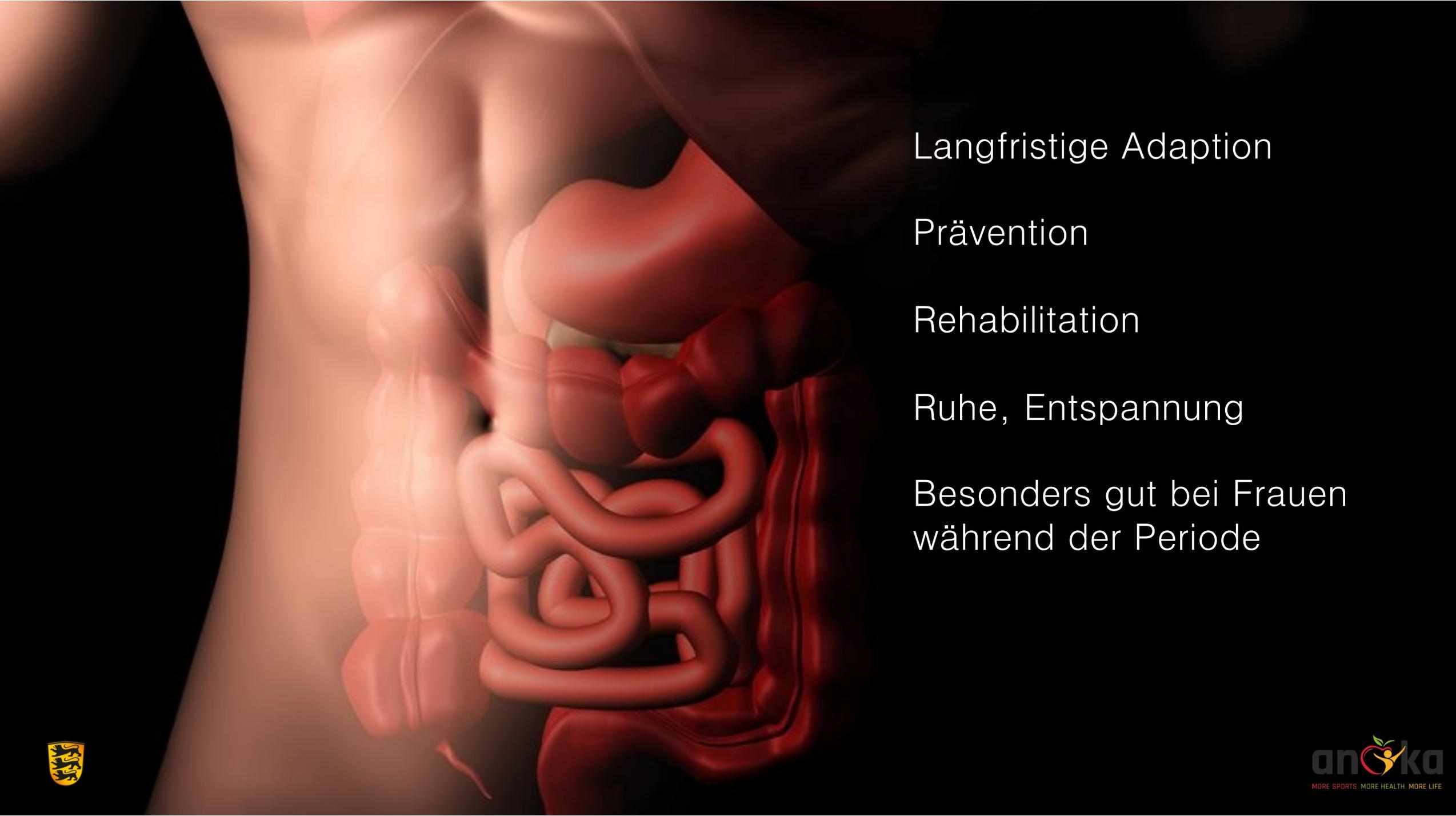
Training für die Verdauung?

Sympathikus /  
Parasympathikus

Schmerzen beim  
Ausdauersport?

Kenne die Hormone!

Gegenteil von  
Konditionstraining



Langfristige Adaption

Prävention

Rehabilitation

Ruhe, Entspannung

Besonders gut bei Frauen  
während der Periode



## Das „Problem“ des Leistungssports

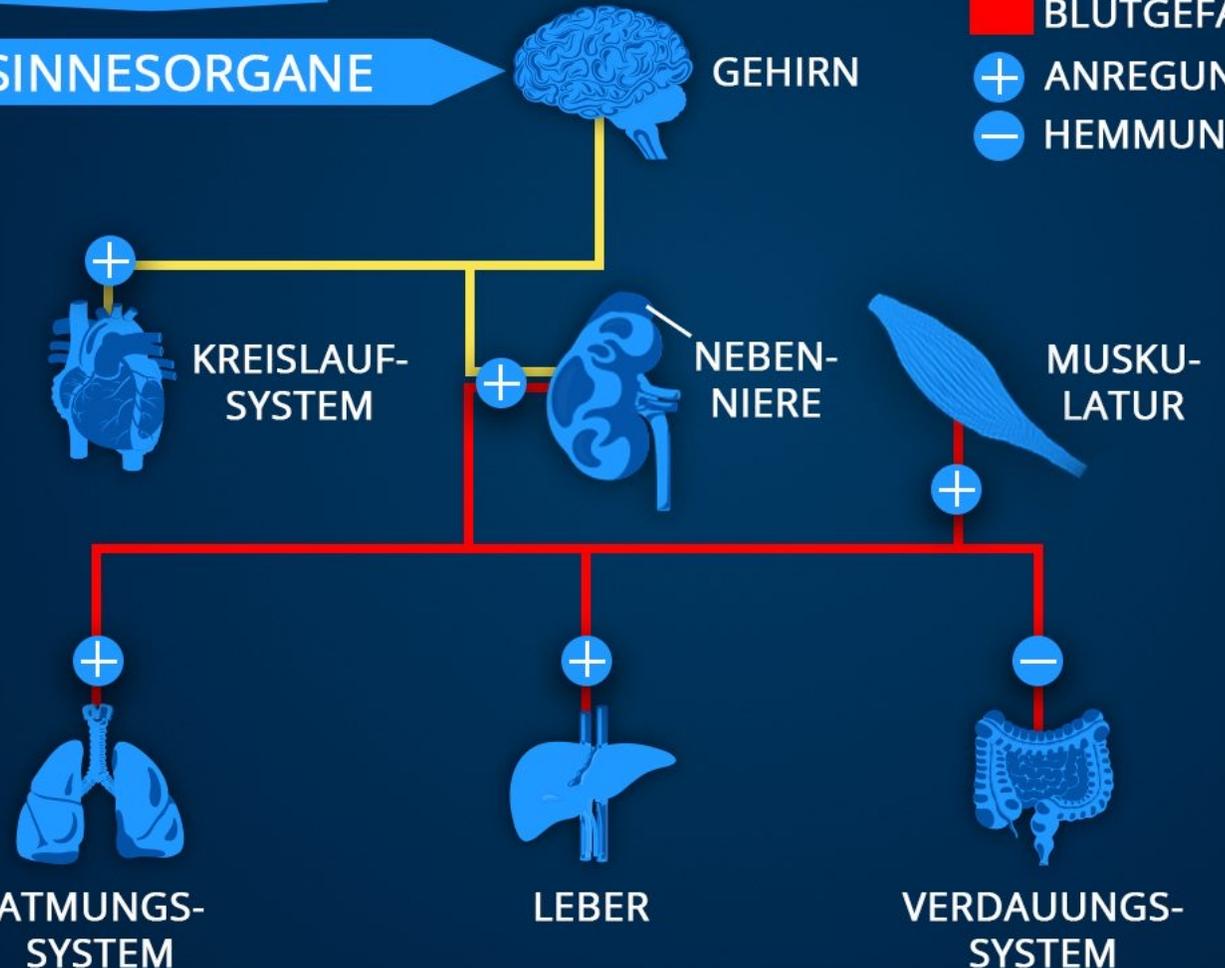
Im Leistungssport gibt es Trainingseinheiten, z.B. psychoregulatives Training, in dem Wettbewerb (Stress → Adrenalin) unmittelbar mit Entspannung (Meditation → Noradrenalin) verbunden werden. Gutes Training für perfekte mentale und psychische Vorbereitung zwischen den Tänzen/Runden. Bedarf jedoch viel Übung und Disziplin

# SO BEEINFLUSSEN ADRENALIN UND NORADRENALIN DEN KÖRPER

STRESSOREN

SINNESORGANE

■ NERVEN  
■ BLUTGEFÄSSE  
+ ANREGUNG  
- HEMMUNG



Tanzsport und die Haut → gut für die Faszien ist gut für die Haut!



# Was möchte ich erreichen?

- Verbesserung der Beweglichkeit
  - Aushalten hoher Zugkräfte
  - Große Bewegungsrreichweiten der Gelenke
- Verlängerung der myofaszialen Ketten für Bildung von Spannungsverbänden
- Massive Verletzungsvorbeugung bei externer physikalischer Überbelastung
- Auch: Fascial Stretch

