



Tanzen

Auch wenn es schwer vorstellbar ist, kann man auch nach einer hohen Beinamputation weiterhin erfolgreich tanzen oder sogar tanzen lernen. Dafür bieten sich vielfältige Möglichkeiten an.

Rollstuhltanz und Rollstuhltanzsport



Gruppen für Rollstuhltanz findet man in mehreren Städten in Deutschland (meistens sind sie in Tanzsportvereinen angesiedelt). Um eine Gruppe in der Nähe zu finden, kann man z. B. diese Liste konsultieren: [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Vereine_\(Rollstuhltanz\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Vereine_(Rollstuhltanz)).

Damit man an (internationalen und lokalen) Rollstuhltanz-Turnieren teilnehmen kann, braucht man meistens einen Aktiv-Rollstuhl bzw. einen speziellen Tanzrollstuhl, wobei bei schwereren Beeinträchtigungen auch Elektrorollstühle zugelassen sind. Rollstuhltanz wird in 3 Disziplinen angeboten: als Solo-Tanz, Kombi (mit einem gehenden Tanzpartner) und Duo (mit einem Tanzpartner im Rollstuhl). Auch die Teilnahme an Equality-Turnieren (für gleichgeschlechtige Paare) ist oft nach Absprache mit Organisatoren möglich.

Die internationalen Turniere werden von der Para Dance-Abteilung des Internationalen Paralympischen Komitees organisiert: [https://www.paralympic.org/dance-](https://www.paralympic.org/dance-sport/news)

[sport/news](https://www.paralympic.org/dance-sport/news). Der Deutsche Rollstuhlsport-Verband bietet ebenfalls Informationen und Unterstützung an: <https://drs.org/tanzen/>

Abgesehen von der Teilnahme an Wettbewerben ist Rollstuhltanz eine spannende Sache, sowohl als Freizeitbeschäftigung als auch für diejenigen, die als Tänzer öffentlich auftreten wollen. In NRW bietet z. B. TanzenInklusiv Kurse dazu an und organisiert auch kleine Auftritte und Flashmobs: <https://tiwp.tanzeninklusiv.de/>

Mit etwas Geduld und Mut kann man sich auch in eine "normale" Tanzschule wagen (vorausgesetzt, man kommt da ohne viele Treppen rein). Kurse wie Zumba Gold eignen sich gut dazu, um Tanzen im Rollstuhl in einer Gruppe auszuprobieren.



Zeitgenössischer Tanz



Im Zeitgenössischen Tanz (Contemporary Dance) wächst seit Jahren Interesse an Inklusion und Anbinden von Tänzern mit körperlichen Behinderungen in diverse Tanzprojekte.

Inklusive Tanzprojekte und Tanzgruppen:

<https://danceability.de/> (Trier)

<https://www.din-a13.de/de> (Köln)

<http://www.tanzfaehig.com/index.html> (Berlin)

<https://tanzlabor-leipzig.de/> (Leipzig)

Ein Tänzer mit Beinamputation (ob man auf Krücken, mit Prothese, im Rollstuhl oder am Boden tanzt) kann manchmal sogar in "herkömmliche" (nicht-inklusive) zeitgenössische Tanzgruppen oder Tanzkurse eingebunden werden. Es lohnt sich also, bei naheliegenden Tanzschulen nachzufragen.



Sitztanz

Es existieren bereits Gruppen und Kurse für Sitztanz. ErlebniSTanz (<https://erlebnis-tanz.org/bvst/>) bildet Trainer aus; allerdings ist hier die Hauptzielgruppe Senioren.

Falls sich keine passende Gruppe in der Nähe findet, bietet beinamputiert-was-geht regelmäßig online Gymnastikunterricht mit Elementen von Sitztanz für Mitglieder an (kontaktieren Sie uns gerne dazu!). Für Sitztanz braucht man nichts Weiteres als einen Stuhl und Lust, sich zur Musik zu bewegen. Auch auf YouTube findet man kleine Anleitungen und Choreografien rund ums Tanzen im Sitzen.

Eine zweite interessante Richtung ist Chair Dance, das ist ein Burlesque-Tanz. Es wird viel auf dem Stuhl und um den Stuhl getanzt, aber auch auf dem Boden neben dem Stuhl. Einige Elemente erfordern aber etwas Kraft und Flexibilität. Dieser Tanz ist daher ggf. eher für jüngere und fittere Teilnehmer mit Beinamputationen interessant.

Tanzen mit Prothese



Da die Beweglichkeit mit einer Beckenkorbprothese oft eingeschränkt und das Gleichgewicht schwer zu halten ist, kann es sein, dass beim Tanzen mit Prothese nicht alles klappt. Es empfiehlt sich aber zumindest auszuprobieren, wenn man sich mit einer Prothese bereits sicher beim Gehen fühlt. Dazu bieten sich eher langsamere Tänze mit kleinen und /oder einfachen Schritten an: Kizomba, Bachata, orientalischer Tanz, langsamer Walzer, usw. an. Wichtig ist, dass man die Tanzfiguren und Tanztempo an seine Möglichkeiten anpasst.

Es gibt auch einige wenige Gruppen speziell fürs Tanzen mit Beinprothesen (wie z. B. beim Anpiff ins Leben: <https://www.anpiffinsleben.de/amputierte/bewegungs-und-sportangebote/tanzen.html>).

Weitere Möglichkeiten

Da Tanzen als Sport und Freizeitaktivität sehr viele unterschiedliche Formen und Stilrichtungen hat, ist jeder in der Lage, etwas für sich in diesem Bereich zu entdecken, um aktiv zu bleiben und Spaß zu haben. Von Breakdance bis hin zu Ballett – alles ist möglich, mit etwas Kreativität und Ehrgeiz.