



CONTEMPORARY CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Contraction & Release, sicherer Fall zum Boden und Improvisation als trainierbares Werkzeug.

1. CONTEMPORARY VS. NACHBARN Wichtigkeit: Mittel

STIL	UNTERSCHIED
Ballett	Turnout und Streckung stehen im Zentrum – Contemporary setzt auf Kontraktion und Bodenarbeit.
Modern Dance	Codiert mit festen Techniken (Graham, Cunningham) – Contemporary bleibt bewusst undogmatisch.
Jazz	Bringt Rhythmus und Angulation – Contemporary nimmt sich davon nur, was passt.
Lyrical	Erzählt Geschichten zur Musik – Contemporary entsteht oft direkt aus Improvisation.

2. IMPROVISATION & VIELSEITIGKEIT Wichtigkeit: Mittel

- Vier Bausteine nach Laban:** Body, Effort, Shape, Space – an nur einem drehen erzeugt gezielt neue Bewegung.
- Aufgaben statt Freiheit:** Konkrete Beschränkungen (Scores) statt vager Freiheit reduzieren Entscheidungslähmung.
- 30 Minuten, zweimal pro Woche:** Dieser Rhythmus zeigte in einer Studie mit 92 Studierenden den stärksten Effekt auf kreative Beweglichkeit.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KONTRAKTION STARTET IM BECKEN Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Kontraktion beginnt im Becken und Solarplexus, nicht in den Schultern, und folgt dem natürlichen Atemrhythmus.

Tipp: Beim Ausatmen Becken und Bauch nach innen ziehen, die Wölbung Wirbel für Wirbel nach oben wandern lassen – Schultern bleiben passiv.

FAKTOR 2: SPANNUNG LOSLASSEN, NICHT ERZWINGEN Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Release-Technik löst unnötige Muskelspannung und lässt Bewegung über Atmung, Schwerkraft und Schwung fließen, statt sie zu erzwingen.

Tipp: Vor jeder Technikklasse einen kurzen Body-Scan machen – das reicht schon, um unnötige Spannung bewusst zu spüren und zu lösen.

FAKTOR 3: FALLEN IST AKTIV, KEIN KONTROLLVERLUST Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Fall & Recovery nutzt aktives Gewichtverlagern statt Balanceverlust – der Atem führt die Bewegung: Ausatmen beim Fallen, Einatmen bei der Recovery.

Tipp: Neue Fallmuster zuerst in Zeitlupe auf federndem Boden üben – Tempo kommt erst, wenn Suspension und Rebound sicher sitzen.



PRO-TIPP: Fang jede Einheit mit einem Body-Scan an, nicht mit Dehnen: Spür kurz nach, wo Spannung sitzt, die du nicht brauchst, und lass genau die los. Contemporary belohnt, wer Kraft gezielt einsetzt – nicht, wer am meisten Kraft hat.

4. BARFUSS TANZEN: FÜSSE SCHÜTZEN Wichtigkeit: Hoch

49 % ALLER VERLETZUNGEN BETREFFEN FUSS & KNÖCHEL

- Schwielen kontrolliert aufbauen:** Vor intensiven Phasen gezielt toughen (Isopropylalkohol, 2–3 Wochen), statt Reibung unvorbereitet zu treffen.
- Haut zwischen Einheiten pflegen:** Zweimal täglich lanolinbasierte Creme hält Schwielen elastisch und verhindert Einrisse.
- Wunden ernst nehmen:** Blasen und Risse abdecken statt durchtanzen, Schwielen nie mit Klingen selbst entfernen.

5. BODENARBEIT SICHER Wichtigkeit: Mittel

PRINZIP	UMSETZUNG
Gewicht verteilen	Nie mit vollem Gewicht auf ein Gelenk fallen – Unterarm statt Handgelenk, größere Fläche statt Punktbelastung.
Rollen statt stoppen	Energie über eine gerundete Rückenlinie weiterlaufen lassen statt abrupt zu stoppen.
Körpermitte einsetzen	Beim Hochkommen über Bauch- und Rückenmuskulatur ziehen, nicht nur über die Arme drücken.