



Rhythmus
für die
grauen Zellen

Die ratiopharm-Tanzkarten

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Rhythmus

für die grauen Zellen

Ob Rumba, Jive oder Foxtrott – fast jeder hat in seinem Leben schon einmal eine flotte Sohle aufs Parkett gelegt. Und das ist gut so! Denn Tanzen macht nicht nur Spaß, es fordert Körper und Geist gleichermaßen und ist so ein ideales Training für das Gehirn.

Um geistig lange fit zu bleiben, gibt es vier Grundregeln: gesunde Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte und immer wieder neue Impulse und Anregungen für den Kopf. **„Tanzen verbindet körperliche Aktivität mit geistiger Herausforderung. Es setzt neue Impulse und führt Menschen auf der Tanzfläche zusammen. So ist es das optimale Training für die grauen Zellen“**, sagt Prof. Dr. Anita Hökelmann von der Universität Magdeburg, die mit ihrer Forschungsarbeit den positiven Einfluss von Tanztraining auf die geistige Leistungsfähigkeit zeigen konnte.

Die Musik wahrnehmen, den richtigen Takt finden, die Schritte korrekt setzen und nicht zuletzt im Gleichgewicht bleiben – bei kaum einer anderen Aktivität muss der Kopf auf so viele Details gleichzeitig achten. Dabei sind Tast- und Gleichgewichtssinn ebenso gefordert wie das Gehör, um die musikalischen Informationen in dynamische Bewegungen umzusetzen. Zur Verarbeitung dieser unterschiedlichen Sinneseindrücke werden gleichzeitig viele verschiedene Schaltstellen im Gehirn aktiviert – eine Höchstleistung für den Geist. Dazu fördert das Tanzen neben der körperlichen Ausdauer die Wahrnehmungsfähigkeit, das Bewegungsgedächtnis und die Reaktionsschnelligkeit. Im Gegensatz zu konservativem Herz-Kreislauftraining, bei dem häufig bereits automatisierte Bewegungsmuster „abgespult“ werden, setzt das Tanzen immer neue Reize und fordert auf diese Weise das Gehirn in besonderem Maße.

Das Schönste am Tanzen ist aber, dass die Bewegung überhaupt nicht als anstrengend empfunden wird. Es macht ganz einfach Spaß!

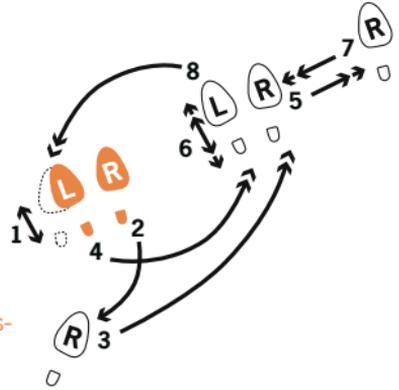
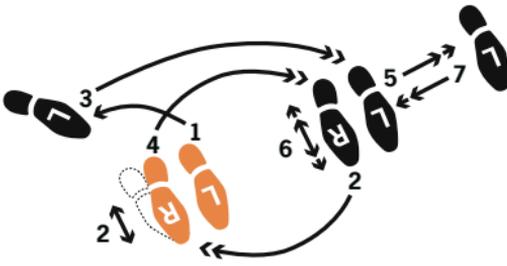
Die ratiopharm-Tanzkarten versetzen Sie zurück in die Tanzschule und helfen dabei, sich an bereits gelernte Schritte zu erinnern und neue Tänze zu erlernen. Bewegen Sie die Hüften und seien Sie kreativ! Wenn der Grundschrift erst einmal sitzt, dürfen Drehungen und Figuren eingebaut werden. Eine Hitliste zu jedem der abgebildeten Tänze sorgt für die passende Unterhaltung und bringt Schwung ins Wohnzimmer.

Los geht's!



Jive

Der Jive gehört zu den lateinamerikanischen Tänzen. Er kann sowohl zu Rock'n'Roll als auch zu Popmusik getanzt werden. Charakteristisch für den Jive sind seine unbändige Lebensfreude und die Tatsache, dass viele offene Figuren getanzt werden können.



Jive wird auf der Stelle getanzt. Die Führungsarme sind lang, die Hände fassen etwa auf Hüfthöhe.



- 1 Rechter Fuß ist belastet.
- 2 Wiegeschritt nach hinten: Kleiner Schritt rückwärts mit links, vorderer Fuß hebt leicht an. Dann rechten vorderen Fuß belasten, hinterer linker hebt leicht an.
- 3 Drei schnelle Seitwärtsschritte: Erster Schritt mit links nach links, rechten Fuß schnell an den anderen Fuß heranziehen, anschließend ein Seitwärtsschritt mit links nach links.
- 4 Nun drei schnelle Schritte in die andere Richtung: Erster Schritt mit rechts nach rechts, linken Fuß schnell an den rechten Fuß heranziehen, anschließend ein schneller Seitwärtsschritt mit rechts nach rechts.
- 5 Und nun von vorne!

- 1 Linker Fuß ist belastet.
- 2 Wiegeschritt nach hinten: Kleiner Schritt rückwärts mit rechts, vorderer Fuß hebt leicht an. Dann linken vorderen Fuß belasten, hinterer rechter hebt leicht an.
- 3 Drei schnelle Seitwärtsschritte: Erster Schritt mit rechts nach rechts, linken Fuß schnell an den anderen Fuß heranziehen, anschließend ein Seitwärtsschritt mit rechts nach rechts.
- 4 Nun drei schnelle Schritte in die andere Richtung: Erster Schritt mit links nach links, rechten Fuß schnell an den linken Fuß heranziehen, anschließend ein schneller Seitwärtsschritt mit links nach links.
- 5 Und nun von vorne!





Give

— HITLISTE —

Kenny Loggins

»Footloose«

Beach Boys

»Fun, Fun, Fun«

Bill Haley

»Shake, Rattle and Roll«



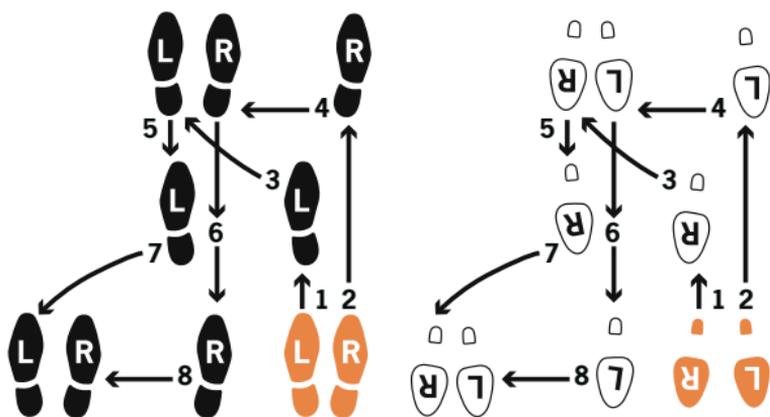
ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Foxtrott

Der Foxtrott wird im Viervierteltakt getanzt und passt auf viele Musikstücke. Markant am Foxtrott ist, dass er fast durchgehend aus gleichmäßigen, relativ langsamen Schritten besteht. Der Rhythmus ist einfach zu finden: Laaang, laaang, schnell-schnell, laaang, laaang, schnell-schnell, usw.

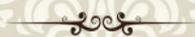


Foxtrott wird im Rund getanzt. Tanzrichtung gegen den Uhrzeigersinn.
Die Führungsarme sind auf Augenhöhe des kleineren Partners.



- 1 Vorwärtsschritt mit links.
 - 2 Vorwärtsschritt mit rechts.
 - 3 Seitschluss: kleiner, schnellerer
 - 4 Schritt mit links nach links, dann den rechten zügig neben den linken setzen. Die Schritte werden doppelt so schnell getanzt wie die ersten beiden Vorwärtsschritte.
 - 5 Rückwärtsschritt mit links.
 - 6 Rückwärtsschritt mit rechts.
 - 7 Seitschluss: Kleiner, schnellerer Schritt mit links nach links, dann den rechten zügig neben den linken setzen.
 - 8 Und nun von vorne!
- 1 Rückwärtsschritt mit rechts
 - 2 Rückwärtsschritt mit links.
 - 3 Seitschluss: Kleiner, schnellerer
 - 4 Schritt mit rechts nach rechts, dann den linken zügig neben den rechten setzen. Die Schritte werden doppelt so schnell getanzt wie die ersten beiden Rückwärtsschritte.
 - 5 Vorwärtsschritt mit rechts.
 - 6 Vorwärtsschritt mit links.
 - 7 Seitschluss: Kleiner, schnellerer Schritt mit rechts nach rechts, dann den linken zügig neben den rechten setzen.
 - 8 Und nun von vorne!





Foxtrott

HITLISTE

Chris Roberts

»Ich bin verliebt in die Liebe«

Udo Jürgens

»Vielen Dank für die Blumen«

Andreas Bourani

»Auf uns«

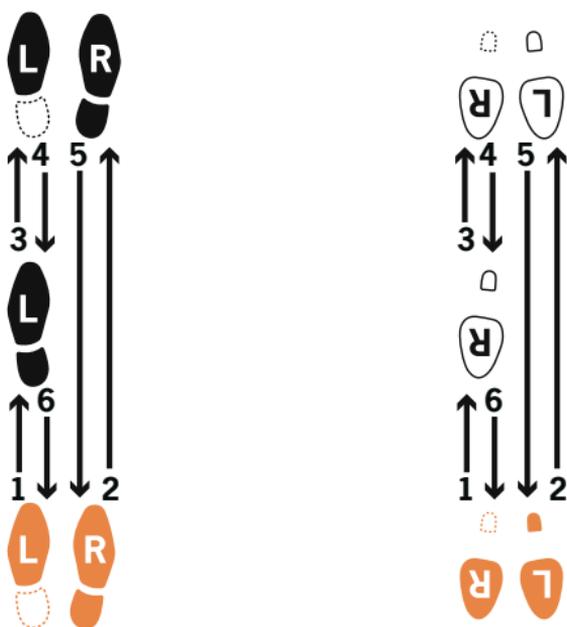


ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Discofox

Der Discofox gehört zu den beliebtesten Tänzen – nicht zuletzt, weil er einfach zu lernen ist. Hier ist man von fast jeglichem tänzerischen Zwang befreit und kann auch individuelle Schritte und Bewegungen einbauen.



Discofox wird auf der Stelle getanzt. Die Führungsarme sind lang, die Hände sind locker, etwas höher als hüfthoch gefasst.



- 1 Zwei Schritte nach vorne, beginnend mit links.
 - 2 Anschließend einen Tip mit dem linken Fuß nach vorne.
 - 3 Dann zwei Schritte zurück, mit links starten.
 - 4 Mit links einen Tip nach hinten.
 - 5 Und nun wieder bei 1 beginnen!
- 1 Zwei Schritte nach hinten, beginnend mit rechts.
 - 2 Anschließend einen Tip mit dem rechts nach hinten.
 - 3 Dann zwei Schritte nach vorne, mit rechts starten.
 - 4 Mit rechts einen Tip nach vorne.
 - 5 Und nun wieder bei 1 beginnen!



Discofox

HITLISTE

Barry White

»You're the First, the Last, My Everything«

Helene Fischer

»Atemlos durch die Nacht«

Beatrice Egli

»Mein Herz«

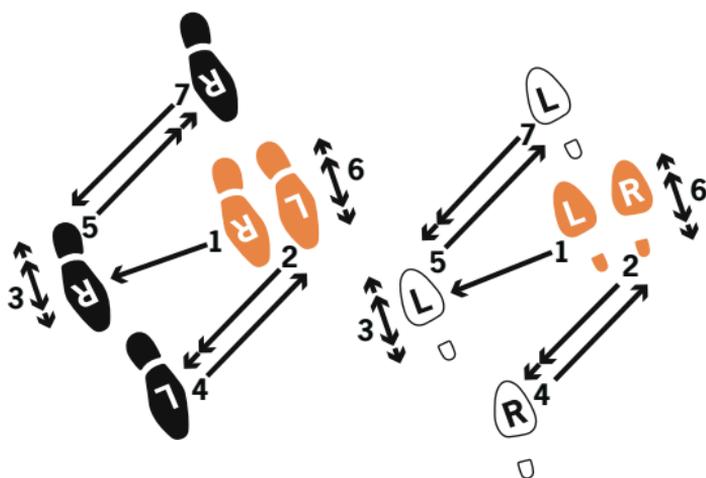


ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Rumba

Die Rumba zählt zu den ruhigen, romantischen Tänzen. Die hierzulande getanzte Variante stammt ursprünglich aus Kuba und versprüht – richtig getanzt – jede Menge Sinnlichkeit. Die Rumba wird im Viervierteltakt getanzt. Man zählt „kurz, kurz, laaang; kurz, kurz, laaang; usw.“ Die Schritte werden recht langsam gesetzt. Entscheidend sind die ausgeprägten Hüftbewegungen, die diesem Tanz einen besonderen Ausdruck verleihen.



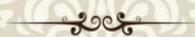
Rumba wird auf der Stelle getanzt. Die Führungsarme sind auf Augenhöhe des kleineren Partners. Die Partner dürfen gerne ein bisschen näher zusammenrücken.



- 1 Schritt mit rechts nach rechts.
- 2 Wiegeschritt: Schritt mit links nach vorne, Fuß voll belasten. Linken Fuß wieder entlasten und rechten Fuß belasten. Dabei die Hüfte betont mitbewegen.
- 3 Schritt mit links nach links.
- 4 Nach zwei Schlägen erneuter Wiegeschritt: Den rechten Fuß rückwärts setzen und voll belasten. Dann den vorderen linken Fuß voll belasten. Wiederum die Hüfte betonen.
- 5 Nun wieder mit 1 beginnen!

- 1 Schritt mit links nach links.
- 2 Wiegeschritt: Schritt mit rechts nach hinten, Fuß voll belasten. Rechten Fuß wieder entlasten und linken Fuß belasten. Dabei die Hüfte betont mitbewegen.
- 3 Schritt mit rechts nach rechts.
- 4 Nach zwei Schlägen erneuter Wiegeschritt: Den linken Fuß vorwärts setzen und voll belasten. Dann den hinteren rechten Fuß voll belasten. Wiederum die Hüfte betonen.
- 5 Nun wieder mit 1 beginnen!





Rumba

— HITLISTE —

Nancy und Frank Sinatra
»Something stupid«

James Last
»Guantanamo«

Stevie Wonder:
»I just call to say I love you«



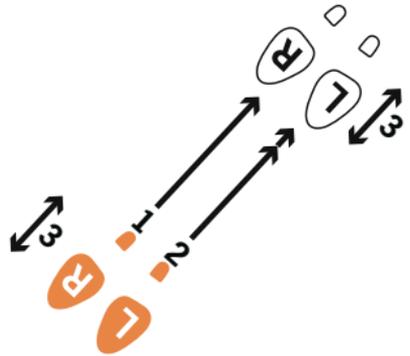
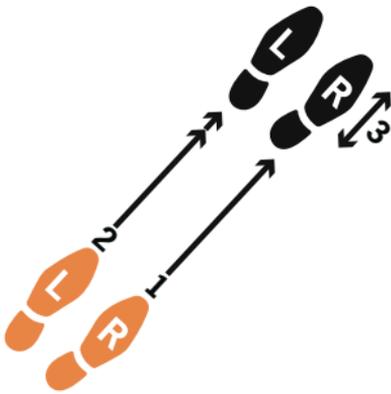
ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Samba

Der Samba hat seine Wurzeln in Brasilien und ist der Tanz, der das lateinamerikanische Flair am intensivsten ausstrahlt. Charakteristisch für die Samba ist das ständige Abfedern in den Knien – das sogenannte „Bouncen“. Der Tanz wird komplett auf den Fußballen getanz, die Ferse wird niemals abgesetzt. Das permanente Hin- und Herrollen der Hüfte versprüht außerdem viel Temperament.



Samba wird auf der Stelle getanzt.
Die Führungsarme sind auf Augenhöhe des kleineren Partners.



HERREN



DAMEN

- 1 Der Herr hat zu Beginn den linken Fuß belastet und macht mit rechts einen Schritt nach vorne.
- 2
- 3 Dann wird der linke Fuß im schnellen Tempo neben den rechten gesetzt und voll belastet.
- 4 Nun belastet er seinen rechten Fuß, der linke Fuß wird entlastet.
- 5 Er macht mit links einen Schritt rückwärts.
- 6 Dann wird der rechte Fuß im schnellen Tempo neben den linken gesetzt und voll belastet.
- 7 Und nun wieder von vorne!

- 1 Die Dame hat am Anfang den rechten Fuß belastet und macht mit links einen Schritt rückwärts.
- 2
- 3 Dann wird der rechte Fuß im schnellen Tempo neben den linken gesetzt und voll belastet.
- 4 Nun belastet die Dame ihren linken Fuß und entlastet den rechten Fuß.
- 5 So ist der rechte Fuß frei und wird nach vorne gesetzt.
- 6 Dann wird der linke Fuß in schnellem Tempo neben den rechten gesetzt und voll belastet.
- 7 Und nun wieder von vorne!





Samba

HITLISTE

Tony Christi

»Calypso and Rum«

Tony Holiday

»Tanze Samba mit mir«

Ricky Martin

»Maria«



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Pflanzliche Hilfe für die grauen Zellen

Zusätzlich zum aktiven Lebensstil gibt es Hilfe aus der Natur, die die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen kann. Ein spezieller, hochkonzentrierter Extrakt aus den Blättern des Ginkgo biloba (z. B. in Ginkobil® ratiopharm 120 mg) verbessert die Durchblutung und fördert so den Stoffwechsel im Gehirn. Darüber hinaus hilft er, die Nervenzellen vor sogenannten freien Radikalen zu schützen. Die Sauerstoffversorgung wird erhöht und so können Konzentration und Merkfähigkeit* verbessert werden.



* im Rahmen des dementiellen Syndroms

Ginkobil® ratiopharm 120 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch bedingten Leistungsstör. im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinw.:** Filmtbl. enth. Lactose! **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 2/17.



Prof. Dr. Anita Hökelmann

Institut für Sportwissenschaften,
Otto-von-Guericke Universität
Magdeburg

Als Expertin auf dem Gebiet Training und Gesundheit untersucht Prof. Hökelmann den positiven Einfluss von Musik und Tanz auf die geistige und motorische Leistungsfähigkeit bei älteren Menschen. So zeigte Sie mit ihrer Forschungsarbeit, dass das Tanzen und die daraus resultierende Fitness altersbedingten geistigen Einschränkungen vorbeugen kann. Als Lehrende an der Universität Magdeburg hält sie Vorlesungen, gibt Seminare und Übungen zur Theorie und Praxis im Bereich Bewegungswissenschaft und Sportmotorik.

www.ratiopharm.de