

Trommel-Tänzer

Wenn Bewegung und Rhythmus aufeinandertreffen, heißt das **Taikodori**. Die Körperschule „body vitality“ und japanische Trommler wollen in einem **Workshop** auch Anfängern ihr neues Konzept vorstellen.



So sieht Taikodori aus: Frank und Jeannette schlagen die **Taikos**, während Britta, Alice und Annette (v.l.) sich im **Rhythmus** der Trommelschläge bewegen. Das neue Konzept verbindet Tanz, Yoga, Pilates und Freestyle mit den japanischen Instrumenten.

FOTO: WERNER GABRIEL

VON VERENA SCHÜRHOLZ

DÜSSELDORF Jeannette steht breitbeinig an ihrer Trommel, die Taiko heißt, hält locker die Stöcke in den Händen und schlägt mit vollem Körpereinsatz auf das gespannte Rinderfell. Während der Klang noch durch den Tanzraum hallt, wiegt Annette ihren Körper zum Rhythmus und stampft plötzlich auf den Boden wie ein Sumoring vor dem Kampf.

Gesucht haben sie sich nicht. Aber sie haben sich gefunden. „Wir waren sofort von den Bewegungen des anderen fasziniert“, sagt Fitnessmanagerin Annette Bach. Die Arbeit an den japanischen Taikos erfordert Athletik, technische Präzision und klare Bewegungen, denn die Bewegung erzeugt den Ton. Das Konzept der Körperschule „body vitality“, die Bach gegründet hat, setzt ebenfalls auf bewusste Bewegung. „Also haben wir uns überlegt,

wie wir beide Elemente verbinden können“, sagt die 40-Jährige.

Herausgekommen ist „Taikodori“, eine Mischung aus Tanz, Yoga, Pilates und dem Spiel auf den japanischen Trommeln. „Unser Ziel ist es, zurück zu den Wurzeln der Bewegung zu kommen“, sagt die zierliche Sportlerin. „Die Fitnessbranche ist zurzeit sehr schnelllebig. Was zählt, ist oft nur das oberflächliche Auspowern.“

Männer können zuschlagen

Was nicht heißt, dass Taikodori nicht anstrengend ist. „Allerdings geht es dabei nicht um das klassische Erschöpfungsgefühl“, sagt Taiko-Spielerin Jeanette Petersen. Vielmehr fühlten sich die Sportler nach dem Training „mental aufgeladen und physisch ausgepowert“.

Obwohl das neue Konzept nicht mit den üblichen Tanzchoreografien zu vergleichen ist, sollten die Teilnehmer ein gewisses Gefühl für

Bewegungen mitbringen. „Vorkenntnisse sind nicht nötig. Aber wer mit Bewegung gar nichts am Hut hat, für den ist Taikodori nichts.“ Gerade Männer scheuen sich oft vor Trends wie Yoga oder Pilates. Solche Hemmungen wischt Frank Dubberke, der Mann in der Truppe, vom Tisch: „Beim Trommeln, dem Urlaub der Musik, können die Männer zuschlagen.“

Beim Taikodori lernen die Teilnehmer keine Schritte oder Übungen, die sie einfach in der eigenen Wohnung umsetzen können. „Diese Sache lebt absolut von der Gemeinschaft“, sagt Bach, die Taikodori in Fitness-Studios etablieren will. „Mit dem üblichen Hingehen, Konsumieren und wieder Weggehen hat das nichts zu tun.“

Um die Kraft von Rhythmus und Klang richtig zu spüren, empfiehlt die Sportpädagogin, in bequemer Kleidung zu kommen und am besten barfuß. Die japanischen Trom-

meln gehören unbedingt zu den Choreografien dazu. „Die Stöcke bekommen dabei die Funktion einer Hantel“, sagt Jeannette Petersen und präsentiert grinsend ihre straffen Oberarme.

Ein völlig neues Körpergefühl

Selbst außerhalb des Studios mache sich das Taikodori-Training noch bemerkbar. „Man nimmt diese Bewusstheit mit in den Alltag und bekommt ein völlig neues Körpergefühl“, verspricht Annette Bach. „Das kann dann auch eine Kettenreaktion auslösen.“ Sie wisse von Leuten, die sogar das Rauchen aufgegeben haben. Ganz ohne Nikotinpflaster.

INFO Taikodori-Workshop, Sa., 22. Okt., 13.30 bis 15.30 Uhr, im Future Sports in der Kö-Galerie, 46,40/37,12 Euro; Anmeldung unter www.body-vitality.de; Anfang 2006 soll eine Kursreihe folgen