

Übungen an der Ballettstange – Eine Aufgabe zum Tüfteln

Liebes Ballettmäuschen,

du hast nun schon einige Grundlagen des Klassischen Balletts erlernt. Wenn du Lust hast, kannst du dein Wissen einmal auf die Probe stellen, und anhand dieser Übungen, deine Stangenübungen für Zuhause eigenständig aktiv umsetzen.

Du findest hier eine schriftliche Anleitung zu den neuen Stangenübungen. Versuche doch einmal, sie aktiv umzusetzen. Als Hilfestellung bekommst du einen Ballett-Glossar, der dir beim Zusammenbasteln der Übungen helfen soll.

Wenn du möchtest und es deine Eltern erlauben, kannst du die Übungen filmen, sobald du sie fertig hast. Diese darfst du mir gerne per E-Mail oder Whatsapp schicken.






In einer Woche folgt ein Video mit den Auflösungen zu den Übungen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Tüfteln.

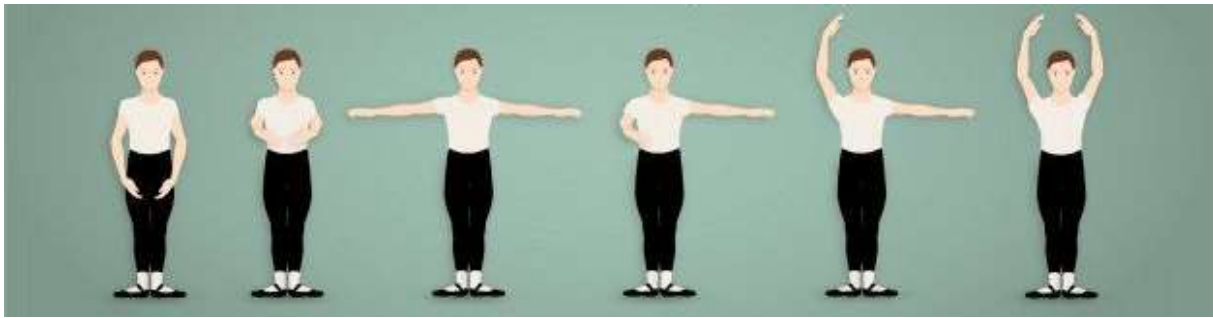
Glossar – Klassisches Ballett





Die 5 Beinpositionen



Die 1. Beinposition	Die 2. Beinposition
	
Die 3. Beinposition	Die 4. Beinposition
	
Die 5. Beinposition	
	

Die „Vorbereitende Armposition“ und die 3 Armpositionen

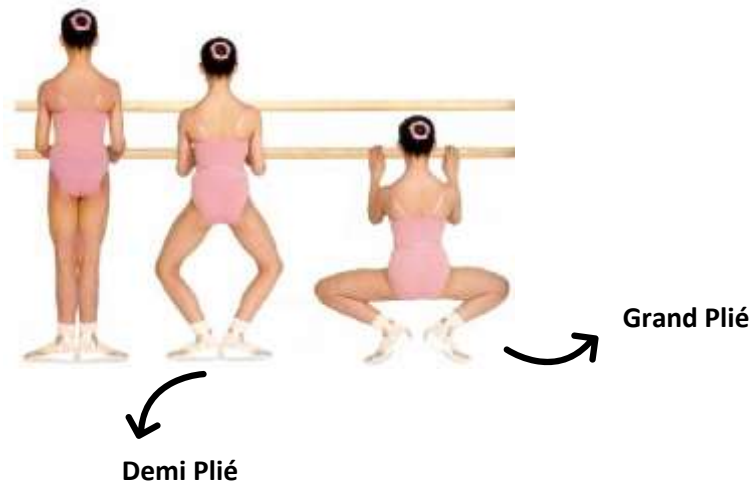


Die Vorbereitende Armposition	Die 1. Armposition
	
Die 2. Armposition	Die 3. Armposition
	

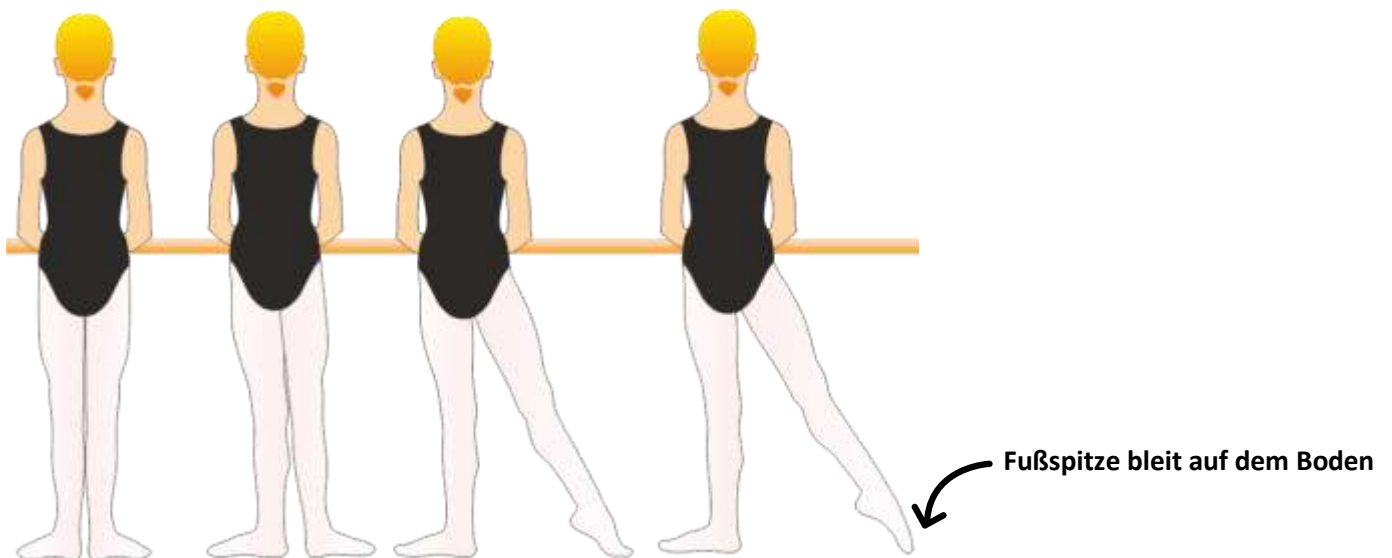
Das Relevé



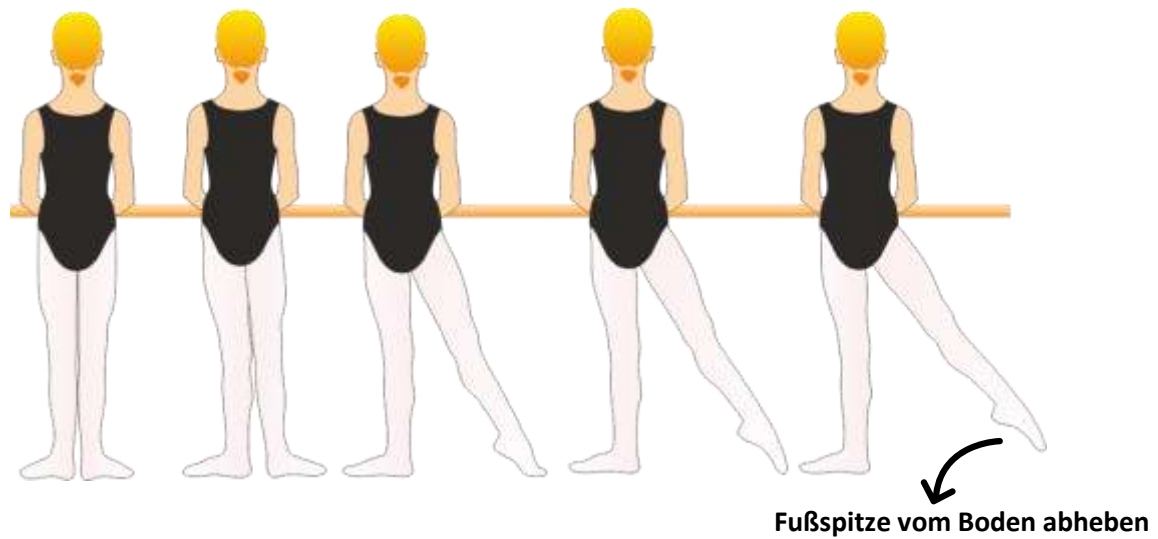
Demi und Grand Plié (kleine und große Kniebeuge)



Tendu



Jete



Demi Plié und Grand Plié an der Ballettstange

Du beginnst die Übung an der Ballettstange

- mit der rechten Hand an der Stange
- der linke Arm ist in der **Vorbereitenden Armposition**
- du stehst in der **1. Beinposition**
- du **wiederholst** die Übung in der **2., 4. und 5. Beinposition**
- du **wiederholst** die Übung dann **mit der linken Hand zur Stange**

Auf den Auftakt der Musik, öffnest du deinen **linken Arm in die 2. Armposition**.

Nun beginnt die Übung:

Was die Beine machen	Was die Arme machen
1x Demi Plié (Knie beugen)	Der linke Arm bleibt in der 2. Armposition
1x Demi Plié (Knie beugen)	Der linke Arm ist in der 3. Armposition
1x Relevé (Fersen vom Boden heben)	Der linke Arm ist in der 3. Armposition
Fersen wieder absetzen	Der linke Arm geht zurück in die 2. Armposition
1x Grand Plié (Knie tief beugen und dann wieder strecken)	Der linke Arm geht mit nach unten (über die vorbereitende Armposition und öffnet in die 2. Armposition wenn du wieder hoch kommst)
1x Relevé (Fersen vom Boden heben)	Der linke Arm bleibt in der 2. Armposition
Fersen wieder absetzen	Der linke Arm bleibt in der 2. Armposition
Wechsel in die 2. Beinposition	Der linke Arm bleibt in der 2. Armposition
Du wiederholst alles in der 2. Beinposition	
Wechsel in die 4. Beinposition	Der linke Arm bleibt in der 2. Armposition
Du wiederholst alles in der 4. Beinposition	
Wechsel in die 5. Beinposition	Der linke Arm bleibt in der 2. Armposition
Du wiederholst alles in der 5. Beinposition	
Ende	

Tendu an der Ballettstange

Du beginnst die Übung an der Ballettstange

- mit der rechten Hand an der Stange
- der linke Arm ist in der **Vorbereitenden Armposition**
- du stehst in der **5. Beinposition** oder in der **3. Beinposition**, wenn das einfacher geht
- du **wiederholst** die Übung dann **mit der linken Hand zur Stange**

Auf den Auftakt der Musik, öffnest du deinen **linken Arm in die 2. Armposition**.

Nun beginnt die Übung:

Was die Beine machen	Was die Arme machen
1x Tendu nach vorne und wieder schließen	Der linke Arm bleibt in der 2. Armposition
1x Tendu nach vorne und wieder schließen	
1x Tendu zur Seite und hinten schließen	
1x Tendu nach hinten und wieder schließen	
1x Tendu nach hinten und wieder schließen	
1x Tendu zur Seite und vorne schließen	
2x Tendu im Kreuz (Vor, Seite, Rück, Seite – Vor, Seite, Rück, Seite)	
2x Pirouette an der Stange	Bei der Drehung sind die Arme in der 1. Armposition
Ende	

Jeté an der Ballettstange

Du beginnst die Übung an der Ballettstange

- mit der rechten Hand an der Stange
- der linke Arm ist in der **Vorbereitenden Armposition**
- du stehst in der **5. Beinposition** oder in der **3. Beinposition**, wenn das einfacher geht
- du **wiederholst** die Übung dann **mit der linken Hand zur Stange**

Auf den Auftakt der Musik, öffnest du deinen **linken Arm in die 2. Armposition**.

Nun beginnt die Übung:

Was die Beine machen	Was die Arme machen
1x Jeté nach vorne und wieder schließen	Der linke Arm bleibt in der 2. Armposition
1x Jeté nach vorne und wieder schließen	
1x Jeté zur Seite und hinten schließen	
1x Jeté nach hinten und wieder schließen	
1x Jeté nach hinten und wieder schließen	
1x Jeté zur Seite und vorne schließen	
2x Jeté im Kreuz (Vor, Seite, Rück, Seite – Vor, Seite, Rück, Seite)	
2x Pirouette an der Stange	Bei der Drehung sind die Arme in der 1. Armposition
Ende	