
Ballett Übungen Für Zuhause

STEP 1 **Mach dir Platz!**

Suche dir zuhause einen Raum, wo du dir ein bisschen Platz schaffen kannst (vorrübergehend oder auch für die nächsten 5 Wochen). Als Stangenersatz kannst du entweder einen Stuhl oder eine Tischkante nehmen. Beides sollte stabil genug sein, sodass du dich daran festhalten kannst. Falls du einen großen Spiegel hast, stell ihn auch dazu, denn im Ballett ist es sehr wichtig seine Bewegungen zu kontrollieren und korrigieren.

STEP 2 **Mach dir Musik an!**

Für das klassische Ballett benötigst du klassische Musik. Vielleicht haben Mama und Papa ja noch alte CDs? Ansonsten finden sich ganz viele schöne Ballettlieder auf den unterschiedlichen Musikportalen. -> *Hinweis: auf Spotify, unter meinem Profil (Jana Radermacher), findest du unsere aktuelle Unterrichtsmusik in einer Playlist!*

STEP 3 **Schau dir unsere Online-Tutorials an!**

In den nächsten Tagen werden wir ein paar Online-Videos posten, darunter auch ein paar über das Ballett. Du kannst dir Übungen daraus merken und nachtanzen, oder du lässt das Video während deinem Training laufen. Vielleicht erinnerst du dich auch ein paar Übungen aus unserem Unterricht? Die darfst du sehr gerne weiterüben!

STEP 4 **Zieh dir etwas Bequemes an!**

Wenn du zuhause bist musst du kein Balletttrikot tragen – außer du liebst es! Zieh dir Trikot und Strumpfhose an, oder eine enge Jogginghose, wichtig ist, dass du dich damit frei bewegen und dehnen kannst.

Am wichtigsten sind deine Ballettschläppchen! Socken oder festes Schuhwerk sind kein Ersatz und nicht geeignet für das Ballett! Binde dir zum Schluss noch deine Haare zusammen, und auf geht's!

STEP 5 **Wärme dich auf!**

Vor dem Balletttraining solltest du dich gut aufwärmen, um deine Muskulatur auf die Übungen vorzubereiten und so das Verletzungsrisiko zu vermindern. Benutze dafür leichte Dehnübungen am Boden (z.B. Schmetterlingssitz, den Maulwurf oder unsere Mondmann-Übung). Danach solltest du auch ein bisschen Springen, damit dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung kommt.

STEP 6

Die Top 5 Ballettübungen

1. Mache „pliés“
Pliés stärken deine Beinmuskulatur. Du brauchst sie, um besser in Sprüngen zu werden, und später auch für Spitzentanz! Denk daran, dass der Entenpopo nicht rausschauen darf und der Bauchnabel sich ganz nach oben zieht.
2. Mache „battement tendu“
*Tendu stärken deine Fußmuskulatur. Sie sind die Grundlage für viele weitere Ballettübungen (z.B. Relevé lent, Grand battement, Battement tendu jeté).
Was ist das wichtigste bei den tendu?? – Richtig: SCHLEIFEN!!*
3. Mach „relevé“
Egal ob auf einem Bein oder auf zwei, ob in der 1.Position oder in der 5.Position. Relevé stärken das Fußgelenk. Denke daran, dass die Knie gestreckt sind, und der Scheitel ganz lang zur Decke wächst. Wie eine Marionette, die an ihrem Faden hängt!
4. Übe „Port de bras“
*Port de bras sind jegliche Armbewegungen im Ballett. Es gibt 6 festgelegte Abfolgen im russischen Ballettlehrbuch. Vielleicht fallen dir ja ein paar ein, die wir im Unterricht schon gelernt habe? Dann kannst du sie gerne üben!
Du hast dir sicher schon einmal gedacht wieso es bei Ballerinen immer so aussieht als würden sie schweben. Dafür sind port de bras sehr wichtig! Sie fördern die grazile und elegante Bewegung der Ballerina. Armbewegungen sind im Ballett immer ‚weich‘, ganz egal wie schwer und anstrengend die Übung ist, mit der du sie kombinierst.*
5. Das „Allegro“
*Allegro bedeutet ‚heiter, kraftvoll‘. Du kannst dir vielleicht schon denken, dass hiermit die Sprünge im Ballett gemeint sind.
Probiere Sautés in der 1. Oder 5.Position. Achte auf ein sauberes plié, gestreckte Füße in der Luft, und dass deine Fersen jedes Mal wieder ganz auf den Boden kommen. Falls du das selbst nicht gut kontrollieren kannst, frag deine Eltern oder Geschwister, ob sie dir helfen. 😊*

Jetzt hast du alle wichtigen Zutaten für dein Balletttraining zuhause! Wichtig ist, dass du die Übungen kontrolliert ausführst. Lieber langsamer als zu schnell und falsch. Denn ein Balletttraining zuhause ersetzt natürlich keinen richtigen Unterricht!

Ich wünsche dir viel Spaß dabei und freue mich auf die Trainingseinheiten nach den Osterferien!

Deine Ballettlehrerin Jana