

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Kapitel 1 Kinderballett – Methodik	11
Kapitel 2 Warm-up	16
Phase 1: Körperwahrnehmung	18
Phase 2: Übungen zum Körperbewusstsein und zur Erwärmung ..	22
Übungen im Stand	22
Aufwärmen in der Fortbewegung	25
Kapitel 3 Stange und Mitte Stufe 1	28
Stange	29
Lehrplan für Stufe 1 – Stange	30
Die fünf Grundpositionen der Füße	31
Richtig stehen an der Stange	32
<i>Demi-plié</i>	33
Zwischenübungen	36
<i>Battement tendu simple</i>	37
<i>Demi-rond de jambe par terre</i>	43
Halbe Spitze und <i>relevé</i>	45
Mitte	46
Raumrichtungen	47
Lehrplan für Stufe 1 – Mitte	48
Positionen der Arme und <i>port de bras</i>	48
Grundhaltung der Hand	50
Positionen der Arme	50
Vorbereitungen für das I. <i>port de bras</i>	52

<i>Demi-plié</i>	54
<i>Battement tendu simple</i> aus der VI. und I. Position	55
Kleine Sprünge in der VI. Position	56
Tänzerische Schrittfolgen	58
Improvisation Stufe 1	59
Ausklang der Stunde	62
 Kapitel 4 Stange und Mitte Stufe 2	 63
Lehrplan für Stufe 2 – Stange	64
I. <i>Port de bras</i> und <i>préparation</i> der Arme an der Stange	65
<i>Demi-plié</i> in der I. und II. Position mit einer Hand zur Stange	67
Die III. und V. Position der Füße	67
<i>Demi-plié</i> in der III. und V. Position mit zwei Händen zur Stange	68
<i>Grand plié</i> in der II. und I. Position	69
<i>Battement tendu simple</i> vor, seit und rück mit einer Hand zur Stange	71
<i>Battement tendu simple</i> in der V. bzw. III. Position	73
<i>Battement tendu glissé</i>	73
<i>Battement tendu jeté</i>	75
<i>Sur le cou-de-pied</i>	78
<i>Passé par terre</i>	80
<i>Rond de jambe par terre</i>	81
Weiterentwicklung der ½ Spitze	81
 Lehrplan für Stufe 2 – Mitte	 83
<i>Demi-plié</i> und <i>grand plié</i>	84
<i>Battement tendu simple</i>	84
<i>Battement tendu jeté</i>	85
I. <i>Port de bras</i>	85
II. <i>Port de bras</i>	85
<i>Pas de bourrée</i>	88
Sprünge – <i>sautés</i>	89
Weiterentwicklung des <i>balancé</i> (Walzer)	92
<i>Pas couru</i>	93

Tänzerische Schrittfolgen	93
Improvisation Stufe 2	95
Ausklang der Stunde	96
 Kapitel 5 Stange und Mitte Stufe 3	 97
Lehrplan für Stufe 3 – Stange	98
<i>Demi-</i> und <i>grand plié</i> in der I., II., V. Position mit	
Armführung und Vorneigung	99
<i>Battement tendu simple</i> in der I. und V. Position	101
<i>Battement tendu jeté</i>	104
<i>Temps relevé</i>	104
<i>Rond de jambe par terre</i> mit <i>préparation temps relevé</i>	106
<i>Cambré</i>	106
Das III. <i>Port de bras</i>	108
Das bedingte <i>cou-de-pied</i>	110
<i>Battement fondu</i>	110
<i>Frappé</i>	115
<i>Relevé lent</i>	118
<i>Passé</i>	120
<i>Rond de jambe en l'air</i>	121
<i>Grand battement jeté</i>	123
<i>Relevé</i> an der Stange	126
 Lehrplan für Stufe 3 – Mitte	 126
<i>Pas de bourée</i> gestreckt	127
Posen	129
<i>Temps lié</i>	132
<i>Sauté</i> in der I., II., und V. Position	137
<i>Échappé</i>	138
<i>Petit changement</i>	139
Tänzerische Schrittfolgen	140
Improvisation Stufe 3	141
Ausklang der Stunde	142

Kapitel 6 Bodenübungen	143
Zur Mobilisierung des Rückens	145
Zur Kräftigung der Rumpf, Bein- und Fußmuskulatur	147
Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur	148
Zur Kräftigung und Dehnung der Bein- und Rückenmuskulatur	150
Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur	151
Zur Dehnung der Rücken- und Rumpfmuskulatur	154
Zur Kräftigung und Mobilisierung der Hüftmuskulatur ...	155
Zur Förderung der Außenrotation	155
 Anhang	 158
Literaturverzeichnis	
Bildnachweis	
Dank	
Zur Autorin	