

Ballett Programm

1

„Ballettposition- Stopptanz“

Was benötigst du: flotte, spritzige Musik

Zum Beispiel:

Und jemand nettes der die Musik an und ausmacht.

Zu Beginn: Nimm eine passende Anfangsposition ein!

Während die Musik läuft, darfst du durch deinen Raum tanzen.

Stoppt jemand die Musik, nimm eine von dir frei gewählte Ballettposition ein.

Hier kannst du evtl. eine der folgenden Bewegungskombinationen auswählen.

- **1. Pos in den Füßen, 2. Pos in den Armen**
- **5. Pos in den Füßen, 2. Pos in den Armen**
- **2. Pos in den Füßen, 5. Pos in den Armen**

„Plié“

Was benötigst du: Ballettmusik in einem ruhigen 4/4 Takt

Zum Beispiel: Pink Tights Lisa Harris

Nr. 02 Plié Facing Barre/ Oh my Darling Clementine

Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Whvg9897RHA&list=PLMRdR2KBt-hHCViFN5hQ9bMwOlmL03PTX&index=1>

Zu Beginn: Eine Hand an der Stuhllehne

- Pos in den Füßen

Nun darfst du die Musik starten und folgende Bewegungen währenddessen ausführen:

Zählzeiten	Bewegung
1,2	Port de Bras • Pos- 2. Pos
3,4	2× Relève
5-8	2×Plié
1-4	Grand Plie
5-8	Relevé
2×8	Alles in der Zweiten Pos wiederholen Positionswechsel in die 1. Pos

Jetzt ist die andere Seite dran.

„Tendu“

Was benötigst du: Ballett Musik in einem ruhigen 4/4 Takt
 Zum Beispiel: Pink Tights Lisa Harris
 Nr. 03 Tendu/ Fere Jaques
 Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=HM5BIWBnlxs>

Zu Beginn: Eine Hand an der Stuhllehne

- Pos in den Füßen/ Tendu vor in dem Bein, welches zum Raum zeigt

Nun darfst du die Musik starten und folgende Bewegungen währenddessen ausführen:

Zählzeiten	Bewegung
1-4	Der Fuß welcher vor dem Körper aufgestellt ist, beginnt damit die Fußspitze anzuziehen (Flex) und sich wieder zu strecken (Point) Anziehen (Flex) und wieder strecken (Point)
5	Schließen
6	Tendu vor
7	Schließen
8	Fuß an der Körperseite vorbereiten
1×8	Letzte 1×8 ZZ an der Körperseite wiederholen

Jetzt ist die andere Seite dran.

„Fantasie und Fantadu“ frei nach dem Kinderbuch von Helme Heine

Was benötigst du: Musik die zu magst
 Wenn du keine Idee hast, gibt es hier einen Tipp:
 Pünktchen und Anton Niki Reiser
 Glückliche
 Bei youtube zu finden unter: <https://www.youtube.com/watch?v=IOtpgnQ-hDk>

und vielleicht jemand nettes der die die untenstehenden
 Tanzvorschläge vorliest

Zum Beginn: Nimm eine passende Anfangsposition ein.

Die „nette Person“ liest dir folgenden Satz vor.

Fantasie und Fantadu schließe beide Augen zu...

stell dir vor, du kannst fliegen, mit den Vögeln um die Wette.

Währenddessen überlegst du dir schon einmal, wie du diesen Satz in deinen Bewegungen vertanzen kannst.

Ist der Satz beendet darfst du deine Musik starten und nach deinen Überlegungen frei vertanzen.

Nach dem gleichen Prinzip könnt ihr auch mit den folgenden Sätzen fortfahren

Fantasie und Fantadu schließe beide Augen zu...

stell dir vor, du bist der Mond. Abends wenn dir Kinder schlafen, wanderst du über den Sternenhimmel und leuchtest in die Schlafzimmer.

Stell dir vor, du bist ein Apfelbaum, In deinem Haar da nisten Vögel, und deine Arme werden nicht müde, die Blätter und die Äpfel zu tragen.

Stell dir vor, du bist der Wind. Du braust und saust über Äcker und Wiesen und prustet dem Drachen und den Kindern ins Gesicht. Und wenn du Luft holst, rührt sich kein Grashalm und kein Blättchen.

„Tanzlose“

Was benötigst du: Musik die zu magst

Wenn du keine Idee hast, gibt es hier einen Tipp:

Die Wilden Hühner Overtüre

Bei Youtube zu finden unter: <https://www.youtube.com/watch?v=6JfrwhJCt2M>

Die unten aufgeführten Tanzlose

Zum Beginn: Ziehe verdeckt drei Tanzlose

Aus deinen gezogenen Losen kannst du dir nun eine eigene kurze Bewegungsfolge gestalten und diese vielleicht ja auch später deinen Eltern vortanzen.

So kannst du deine kleine eigene Aufführung im Wohnzimmer präsentieren.

gehen	drehen	springen
Tendu	Plié	Relevé
Port des bras	über den Boden rollen	Position auf einem Bein

--	--	--