

Ballett- Floor- Training

1. PLIE im Stehen

Öffne deine Arme und Beinen in eine weite 2. Position.

Beuge nun deine Knie und strecke dich wieder in die Ausgangsposition.



Spanne deine Rückenmuskulatur, deine Körpermitte und Gesäßmuskulatur an.

2. Fuß Warm-up

Zur Aktivierung deiner Fußmuskulatur stell deine Füße in die 1. parallele Position.

Hebe deine Ferse vom Boden und drücke deinen Spann über deine Zehe (demi point / 1/2 Spitze).



Löse nun deine Zehenspitzen vom Boden, indem du die Zehen spitzt.

Setze deine Fußballen weder auf die Matte zurück, schiebe deinen Spann wieder über die Zehen (demi point/ 1/2- Spitze) und setze die Ferse wieder auf dem Boden ab.



Wiederhole diese Reihenfolge beliebig und wechsle deine Füße.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

3. PLIE im Sitzen

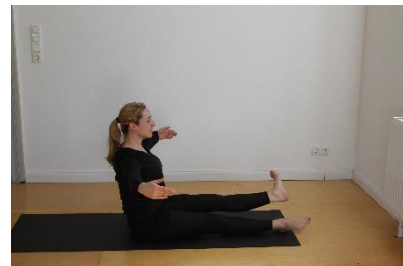
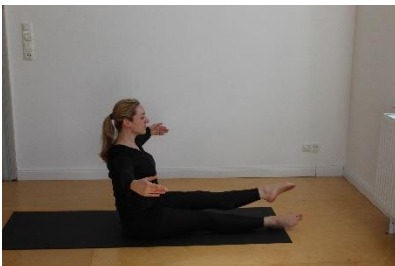
Sitze aufrecht auf deiner Matte und spüre deine Sitzbeinhöcker auf dem Boden. Spanne deine Rückenmuskulatur an und öffne deine Arme in eine weite 2. Position. Strecke deine Beine lang ausgedreht nach vorne auf dem Boden aus, so dass sich die Fersen berühren. Flexe deine Füße nun so, dass es aussieht als würdest du in der 1. Position stehen.



Beuge deine Knie ins Plie. Strecke danach die Beine mit geflexten Füßen zurück in die 1. Position und strecke deine Fußspitzen in die Länge.

4. TENDU im Sitzen

Bleibe in der aufrechten Haltung auf dem Boden sitzen.
Hebe deine Arme in die 2. Armposition und halte diese Spannung.
Deine Beine sind lang auf dem Boden ausgestreckt und befinden sich in der 1. Position.
Hebe nun dein linkes Bein mit gestrecktem Fuß ein paar cm vom Boden, -in ein in die Luft geführtes Tendü.
Halte dort und flexe deinen Fuß, bevor du ihn langsam und kontrolliert zurück auf den Boden führst.



Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.



Wiederhole diese Bewegung 4-8 x mit dem gleichen Bein, bevor du dein Bein wechselst.

5. JETE im Sitzen

Bleibe in der aufrechten Haltung auf dem Boden sitzen.

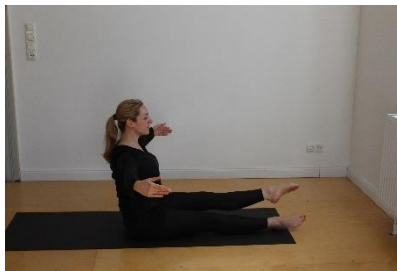
Öffne deine Arme in die 2. Position und hebe dein Sternum (Brustbein) an.

Spanne deine Rumpfmuskulatur und Körpermitte an.

Beide Beine befinden sich nach vorne ausgedreht auf dem Boden.

Strecke deine Füße und hebe nun im Wechsel dein Bein vom Boden.

Halte das Bein ein paar Sekunden in der Luft.



Stelle dir vor dein Bein verlängert sich um ein paar cm.

6. ARABESQUE auf dem Boden

Begebe dich in die Bauchlage. Deine Beine liegen lang ausgestreckt am Boden.

Winkel deine Arme wie eine Sphinx auf dem Boden an, so dass deine Ellenbogen unterhalb der Schultern platziert sind. Hebe dein Sternum (Brustbein) an und schiebe deine Schulterblätter Richtung Fersen.

Hebe nun im Wechsel ein Bein in die Höhe und spüre die Kraft im Rücken und die Verlängerung des Beines.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.



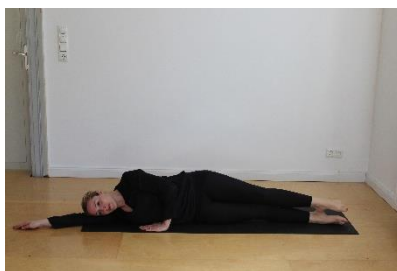
Lege dein Spielbein langsam und kontrolliert zurück auf den Boden.

7. Battement/ Passe –in der Seitenlage

Lege dich in die Seitenlage. Lasse deinen Kopf entspannt auf dem unteren Arm ruhen. Dein Nacken ist ganz locker. Spannen nun deine Körpermitte an und strecke deinen Körper in eine lange Linie. Stütze dich mit deinem freien Arm vorne auf der Matte ab, damit du dein Gleichgewicht kontrollieren kannst.

Werfe nun dein oberes Bein ausgedreht Richtung Decke.

Führe deine Fußspitze nun kontrolliert zum Knie deines am Boden liegenden Beines. Lasse dein Spielbein langsam zurück in die Ausgangsposition (gestreckte Linie) gleiten.



Achte darauf, dass du nicht hin –und her wackelst!

Wiederhole diese Bewegung 8- 10x pro Seite.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

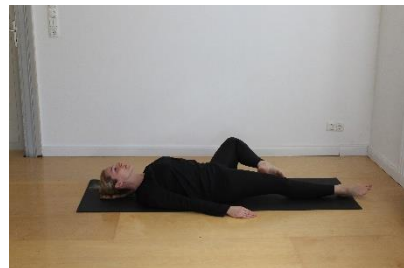
8. DEVELOPE in der Rückenlage

Lege dich auf deinen Rücken und öffne deine Arme auf Schulterhöhe in die 2. Position. Strecke dein Beine lang und ausgedreht auf dem Boden aus.

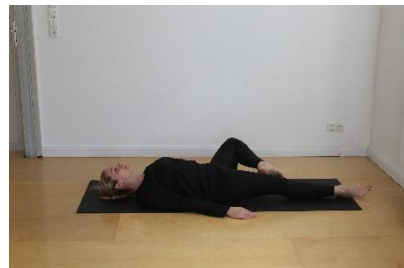
Deine Fersen „küssen“ sich und die Fußspitzen sind gestreckt!

Ziehe nun deine Fußspitzen deines linken Beines an der Innenseite deines rechten Beines bis auf Kniehöhe ins passe. Achte darauf, dass deine Beine ausgedreht bleiben!

Führe dann deine Fußspitze, angeführt von deiner Ferse, Richtung Decke in einen 90/90 Winkel (Developpe). Strecke deine Beine in die Länge!



Führe anschließend deine Fußspitze zurück zum Standbein- Knie (passe) und öffne dein Spielbein zur Seite auf (a la seconde). Danach schließt du zurück ins Passe und lässt die gespitzten Zehen am Innenbein deines Standbeins zurück Richtung Boden führen.



Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

9. Stretching

Sitze wieder aufrecht auf deinen Sitzbeinhöckern.

Öffne deine gestreckten Beine in die 2. Position (in ein weites "V").

Variante 1:

Lehne dich im Wechsel über die Seite zu deinem ausgestreckten Bein und führe deinen oberen Arm in einem großen Bogen über den Kopf.



Variante 2:

Laufe mit deinen Fingerspitzen vor deinen Körper und nähere dich mit deinem Oberkörper dem Boden.



Atme gleichmäßig und genieße die Dehnung !

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.