

# 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
 <b>Kapitel 4 Stange und Mitte Stufe 2</b> .....	 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
 <b>Kapitel 5 Stange und Mitte Stufe 3</b> .....	 97
Lehrplan für Stufe 3 – Stange .....	98
<i>Demi- und 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

<b>Kapitel 6 Bodenübungen</b> .....	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
 <b>Anhang</b> .....	 158
Literaturverzeichnis	
Bildnachweis	
Dank	
Zur Autorin	