

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
----------------	----------

<b>Ballett-Workout – Die Grundlagen</b>	<b>6</b>
---------------------------------------------	----------

<b>Was ist Ballett-Workout?</b>	<b>8</b>
---------------------------------	----------

Die Wurzeln	9
Kurzer Blick in die Ballettgeschichte	9
Im Einklang mit dem Körper	11
Interview mit der Autorin	12
Für jedermann geeignet	14
Intensiv von Kopf bis Fuß	15
Das Programm	15
Ein bisschen Yoga ...	15
... mit Pilates garniert	16
Die Exercises	17
Ihr Körper als Trainingsgerät	18
Einfach in Bestform	18
Graziöse und perfekte Haltung	19
Eine aufrechte und gesunde	
Wirbelsäule	20
Power aus dem Körperzentrum	21
Kraft, Ausdauer, Balance und	
Beweglichkeit	21
Beweglich von Kopf bis Fuß	23
Körpereigene Grenzen erweitern	23
Üben Sie konzentriert und	
kontrolliert	24
Faszination Ausstrahlung!	25
Ihre Erfolgsphilosophie	25
Goldene Regeln	27

<b>Los geht's! Die Basis-Exercises</b>	<b>28</b>
--------------------------------------------	-----------

<b>Leichter Start</b>	<b>30</b>
-----------------------	-----------

Turnout (1. Position)	31
Turnout (2. Position)	32
Kopfkreisen	33
Relevé (Auf die Zehenspitzen heben)	34
Demi plié (Halbe Kniebeuge)	35
Grand plié (Große Kniebeuge)	36
Tendu (Fußgleiten)	37
Rond de jambe par terre (Beinkreis auf dem Boden)	38
Petit battement (Kleiner Beinschlag)	39
Passé (Ein Bein heben)	40
Attitude vor (Ein Bein gebeugt nach vorn heben)	41
Attitude rück (Ein Bein gebeugt nach hinten heben)	42
Arabesque (Ein Bein gestreckt nach hinten heben)	43
Seitbeuge	44
Körperkreis	45
Vor- und Rückbeuge	46

# **Die Mittelstufe:**

## **Exercises im Stand**

## **48**

<b>Haltung – Körperkraft –</b>	
<b>Balance</b>	<b>50</b>
Springen in der ersten Position	51
Taillenformer	52
Seitbeuge mit Plié	53
Plié auf Zehenspitzen	54
Rond de jambe en l'air (Beinkreis in der Luft)	55
Passé-développé	56
Grand battement (Großer Beinschlag)	58
Tischplatte (Flat Back)	59
Rückenübung mit Beckenkippung (Contract – Release)	60
Körperdreieck über Kopf	61
Körperdreieck mit Plié	62
Attitude-Arabesque	64
Attitude-Arabesque kopfüber	65
Attitude-Arabesque mit Push-ups	66
Arabesque – Seitliche Standwaage kopfüber	67
Balance: Körperdreieck im Stand	68
Balance: Attitude (Haltung)	69

## **Auf zum Endspurt!**

## **Exercises am Boden**

## **70**

<b>Workout &amp; intensives Stretching</b>	<b>72</b>
Breite Liegestütze: Brust-Push-up im Kniestand	73
Enge Liegestütze: Trizeps-Presse im Kniestand	74
Passé-développé im Kniestand	75
In Seitenlage: Passé mit Beinrotation	76
Gerader Bauchaufzug	77
Bauchaufzug mit Grand battement	78
Changement (Fußwechsel) im Sitz	79
Beinstreckung im Sitz	80
Brustexpander mit Oberschenkel- dehnung	81
Im Schulterstand: Plié – Grätsche	82
In Bauchlage: Changement (Fuß- wechsel)	84
Körperbrücke	85
Dehnung der Körperrückseite	86
Piriformis-Stretch im Sitz	87
Oberschenkeldehnung im Kniestand	88
Grätsche mit Rumpfdehnung	89
Nackendehnung im Schneidersitz	90
Überkreuzdehnung in Rückenlage	91

## **Anhang**

Register	92
Literatur	94
Impressum	96