

Inhalt

Einleitung	4
Vor dem Training	6
Fertig machen	8
Aufwärmen	10
Gute Haltung	12
Grundpositionen	14
Weitere Positionen	16
An der Stange	18
Perfekte <i>pliés</i>	20
<i>Battements tendus</i>	22
<i>Battements glissés</i> und <i>grands battements</i>	24
<i>Développés</i>	26
<i>Relevés</i>	28
In der Mitte	30
Richtungen	32
<i>Adagio</i>	34
<i>Petit allegro</i>	36
Schritte im Raum	38
<i>Allegro</i>	40
<i>Grand allegro</i>	42
Zum Schluss	44
Und dann?	46
Ballettinternat	48
Auf der Bühne	50
Ballettcompagnie	52
Sieben Ballette	54
Berühmte Tänzer	58
Glossar	62
Register	64