

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 und 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 |