

BALLETT FÜR ERWACHSENE

BALLETT

- verlangt ein bisschen ausdauer.
- bis geschmeidigkeit, beweglichkeit, koordination, gute haltung und kondition erreicht sind, braucht es eine langsame, stetige steigerung der übungen.
- übungen wiederholen klingt langweilig aber der erfolg macht dann doch freude.

so funktioniert BALLETT

- zuerst sollte man sich aufwärmen
- dann folgen die übungen, die sich vom fuss bis zur halswirbelsäule hinaufarbeiten

zum beispiel

plié sind kniebeugen in auswärtsposition - fördert die spannung

tendu streckt die beinmuskulatur

jeté stärkt die inneren beinmuskeln

port de bras positionen und bewegungen der arme, die die übungen ergänzen und verschönern und so weiter ...

und

dehnungen der sehnen und muskeln gehören genauso dazu wie die dauernde erinnerung: „bauch einziehen, schultern runter, hals strecken und anspannen“

KATHARINA RIZZI-MAAR

ballettlehrerinnen werden besser,
je älter sie sind 😊

