

# Lfd. Unterrichtseinheiten

Probestunde vereinbaren: 0179/9074713

## dienstags:

Ballett für absolute Anfänger: 18:00 - 19:30h

Ballett für Anfänger mit Vorkenntnissen: 19:45 - 21:15h

## donnerstags:

Ballett 65+: Mobilität & Kraft: 18:00 - 19:00h

Ballett für absolute Anfänger: 19:30 - 21:00h

## freitags:

Ballett für Anfänger mit Vorkenntnissen: 18:00 - 19:30h

**Unterrichtsort:**

**Dieselstraße 6, 71229 Leonberg**

**Kursbeschreibung siehe unten!**

# Kursbeschreibung

## **Ballett 0: Ballett für absolute Anfänger**

**Ziel des Kurses:** Entwicklung eines grundsätzlichen Verständnisses von Bewegung und Ballett, gezielter, ballettspezifischer Aufbau von Kraft, Koordination und Mobilität sowie Körperhaltung und Körperspannung. Die Erarbeitung von individuellen, effizienten Bewegungsmustern sowie das individuelle „Turnout (Außwärtsdrehung der Beine) als Bewegung“ stehen im Vordergrund. Die Übungen werden langsam ausgeführt, um die Bewegungsschritte zu erlernen. Auf diesem Level werden noch keine Kombinationen von unterschiedlichen Ballettelementen durchgeführt, um die Konzentration auf die Bewegungsqualität zu halten.

## **Ballett I: Ballett für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen**

**Ziel des Kurses:** Erarbeitung weiterer Ballettelemente aus unterschiedlichen Fußpositionen, Erarbeitung der Fähigkeit zur Synchronisierung mit der Musik unter den Vorgaben unterschiedlicher Tempi und Bewegungsakzentuierungen. Die Übungen werden in unterschiedlichen Tempi und aus verschiedenen Fußpositionen ausgeführt. Die Komplexität der Bewegungseinheiten nimmt langsam zu - verschiedene Ballettelemente werden in einfachen Kombinationen miteinander verbunden.

# Kursbeschreibung

## **Ballett II: Ballett für Anfänger mit Vorkenntnissen**

**Ziel des Kurses:** Erarbeitung und Vertiefung der Ballett-Grundelemente, Verbesserung der individuellen Bewegungsqualität und Bewegungsmuster, Integration und Koordination von Arm und Kopf, Durchführung der Ballettelemente auf unterschiedlichen Beinhöhen und in unterschiedlichen Tempi, Erarbeitung der ersten (bodennahen) Sprünge sowie Vorbereitung auf Drehungen. Die Übungen werden in unterschiedlichen/wechselnden Tempi und aus verschiedenen Fußpositionen ausgeführt. Die Komplexität der Bewegungseinheiten nimmt zu - verschiedene Ballettelemente werden in längeren und anspruchsvolleren Kombinationen miteinander verbunden.

## **Ballett III: Ballett für Anfänger mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen**

**Ziel des Kurses:** Dynamische Armbewegungen, fließende Koordination von Kopf, Armen und Beinen, Integration der Grundbewegung „hohe halbe Spitze“ in Ballettelementen, Drehungen, vertikale Sprünge. Die Übungen werden in unterschiedlichen/wechselnden Tempi und aus verschiedenen Fußpositionen und auf „hoher halber Spitze“ ausgeführt. Die Komplexität der Bewegungseinheiten wird durch die unterschiedlichen Bewegungskombinationen unter Berücksichtigung der Elementcharaktere bestimmt. Die Ballettübungen können mit Wendungen an der Stange durchgeführt werden.

# Kursbeschreibung

**Ballett 65+: Mobilität & Kraft:** Speziell für Menschen über 65, die ihre Mobilität und Freude an der Bewegung bis ins hohe Alter durch Tanz erhalten möchten.

**Ziel des Kurses:** Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, Erhaltung der Lernfähigkeit bis ins hohe Alter, Stärkung des individuellen Körperbewusstseins und Selbstwertes; Unterstützung bei der Wahrnehmung von Eigenkompetenz, Steigerung der Freude an Bewegung und soziale Integration in eine Gruppe.

In den Unterrichtseinheiten werden verschiedene Elemente aus unterschiedlichen Bewegungskonzepten mit den Grundlagen aus Ballett und Tanz kombiniert. Die Übungseinheiten sind individuell konzipiert und ausgerichtet auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden. Ziel ist, die Teilnehmenden zwar individuell zu fordern, aber nicht zu überfordern.