

# Unterrichtseinheiten

Probestunde vereinbaren: 07152 - 3312071 oder über Kontaktformular

Studio BEMOTIONlab: Dieselstraße 6, 71229 Leonberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa & So
		<b>Fit dank Baby*</b> MINI/MAXI ab 09:30	<b>MIND Mobilität &amp; Kraft:</b> 18:00- 19:00		
<b>Ballett-/ Tanz- Workshops</b> **	<b>Ballett 0/I</b> 18:00- 19:30				<b>Ballett-/Be- wegungs- Workshops</b> **
	<b>MIND Bewegung straining</b> auf Anfrage  19:45- 20:45	<b>Ballett- Workshops</b> **	<b>Wechseln des Kurs- angebot**</b>  19:15- 20:15 (20:45)	<b>Ballett I/II</b> 18:00- 19:30	

\*Anmeldung direkt bei Derya: [www.amodys.de](http://www.amodys.de)

\*\* weitere Infos: [www.bemotionlab/workshop](http://www.bemotionlab/workshop)

Beschreibung der Kurse von BEMOTIONlab  
siehe unten!

# Kursbeschreibung

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

**Ziel dieser Unterrichtsstufe:** 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 (Auswärtsdrehung 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 dieser Unterrichtsstufe:** 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 an der Stange in einfachen Kombinationen miteinander verbunden.

# Kursbeschreibung

## **Ballett II: Ballett für Anfänger mit Vorkenntnissen / leichte Mittelstufe**

**Ziel dieser Unterrichtsstufe:** 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/par terre) Sprünge sowie Vorbereitung für Drehungen.

Die Übungen werden in unterschiedlichen/wechselnden Tempi, Akzentuierung und aus verschiedenen Fußpositionen ausgeführt. Die Komplexität der Bewegungseinheiten nimmt zu - verschiedene Ballettelemente werden in längeren und anspruchsvolleren Kombinationen miteinander verbunden. Der Transfer von der Stange zur Mitte/Center steht hier ebenfalls im Fokus.

# Kursbeschreibung

## Ballett III: Ballett für Anfänger mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen / Mittelstufe

**Ziel dieser Unterrichtsstufe:** 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, Drehungen/Wendungen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen musikalischen Akzentuierungen und Bewegungscharaktere bestimmt. Die Ballettübungen werden sowohl an der Stange als auch in der Mitte ausgeführt.

# Kursbeschreibung

**MIND-Bewegungstraining Mobilität & Kraft**: speziell für Menschen, die ihre Mobilität und Freude an der Bewegung bis ins hohe Alter durch achtsame Bewegungen aus unterschiedlichen Bewegungskonzepten (bspw. Spiraldynamik, Yoga, Pilates) in Kombination mit tänzerischen Elementen erhalten möchten. Die Übungseinheiten sind individuell konzipiert und ausgerichtet auf die Bedürfnisse, Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmenden.

**Ziel dieses Bewegungstrainings**: 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.

**Hinweis: In regelmäßigen Abständen werden in Form von offenen Workshops spezielle Themen aus dem Bereich Bewegung fokussiert betrachtet!**

**Spezialisierte Workshops: siehe [www.bemotionlab.eu/workshop](http://www.bemotionlab.eu/workshop)**

# Kursbeschreibung

**MIND Bewegung für Vielsitzer/innen (siehe [www.bemotionlab.eu/workshop](http://www.bemotionlab.eu/workshop)):** ein Kurs zum Erlernen und Üben von achtsam ausgeführten Bewegungen aus unterschiedlichen Bewegungskonzepten (bspw. Spiraldynamik, Yoga, Pilates) zur Verbesserung der Mobilität und Flexibilität im Alltag.

**Ziel dieses Bewegungstrainings:** In diesem Kurs wird gemeinsam ein individueller Übungsplan für gesunde Haltung, Kraft, Koordination und Beweglichkeit erarbeitet, geübt und stetig erweitert. Die Übungselemente selbst sind so konzipiert, dass sie sich unauffällig in den Büroalltag integrieren lassen und somit die bewegungsorientierte Eigenkompetenz steigern können.

**Ballett-Workshops:** die Intensiv-Workshops sind für Personen konzipiert, die gerne fokussiert an speziellen Ballettthemen arbeiten möchten, um diese im Anschluss in ihr Balletttraining zu integrieren. Damit alle Teilnehmenden von den Workshops profitieren, wird darum gebeten, vorab Kontakt mit BEMOTIONlab aufzunehmen. Grundsätzlich sind - soweit nicht konkretisiert - alle Ballettlevel herzlich willkommen!