

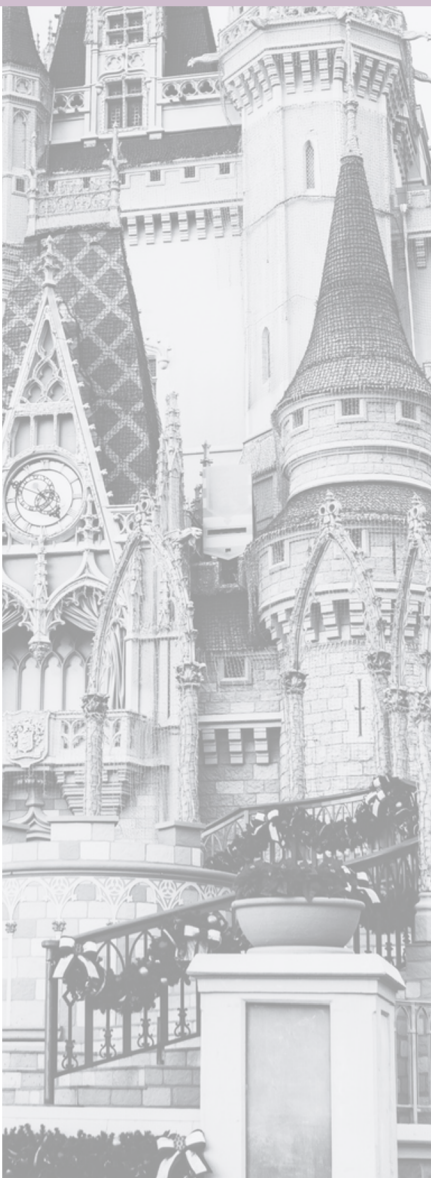


# Ballett meets Disney

Workshop im Rahmen des Digitalen BTV Bildungsfeuerwerk

Referentin: Annika May Bock

[www.annika-may.com](http://www.annika-may.com)



## Aufbau einer Ballettstunde

Der Aufbau einer Ballettstunde ist immer gleich bzw. sehr ähnlich. Es ist hierbei egal, ob die Stunde eine Anfängerstunde oder für Profitänzer ausgelegt ist. Eine typische Ballettstunde ist in zwei Abschnitte unterteilt: Barre und Centre, also Stange und Zentrum/Mitte. Außerdem endet der Ballettunterricht immer mit einer *Révérence*.

Der Unterricht beginnt mit Übungen an der Ballettstange. Diese wird hierbei als Unterstützung genutzt. Alle Übungen an der Stange werden zweimal ausgeführt, wobei die Körperichtung gewechselt wird, um beide Körperseiten gleichmäßig zu trainieren. Die Arbeit an der Stange hilft, den Körper und das Gewicht zu platzieren, Kraft und Ausdauer aufzubauen und an den Grundlagen der Technik arbeiten zu können.

# Ballett meets Disney

Referentin: Annika May Bock

[www.annika-may.com](http://www.annika-may.com)

Zu Beginn des Unterrichts werden Übungen mit einem kleinen Bewegungsradius ausgeführt. Mit fortschreitender Stunde steigern sich Bewegungsgröße und Umfang der Übung, wodurch die Tänzer:innen optimal auf den nachfolgenden Teil der Stunde vorbereitet werden.

Nach dem Stundenabschnitt an der Ballettstange gehen die Tänzer:innen in die Mitte des Studios/Raumes. Hier wird nun ohne Stange gearbeitet. Viele der Übungen hier ähneln denen an der Stange. Auch diese werden allmählich dynamischer und umfassen größere Ganzkörperbewegungen, je weiter der Unterricht in der Mitte fortschreitet. Die Übungen in der Mitte beinhalten typischerweise ein Adagio, welches eine Kombination aus fließenden, anmutigen Bewegungen, die in einem langsamen Tempo ausgeführt werden, ist, Pirouetten und Walzerschritte sowie einen Allegro-Teil, in welchem schnellere, lebhaftere Bewegungen wie Sprünge eingeführt werden.

Der Ballettunterricht wird mit einer Révérence (frz. Verbeugung) abgeschlossen. Diese abschließende Kombination wird zu langsamer Musik getanzt und endet meist in einer Verbeugung als Dank für die Unterrichtsstunde gegenüber dem:der Lehrer:in, den anderen Tänzer:innen und dem (imaginären) Publikum.

Folge dem Link im QR-Code für noch mehr Ballettwissen!



Hast du außerdem noch Fragen?  
Dann wende dich gerne an mich!



@annikamaydance



annikamaydance@gmail.com

[www.annika-may.com](http://www.annika-may.com)



## Quellen:

- Koegler, Horst/ Günther, Helmut. 1984. Reclams Ballettlexikon. Stuttgart: Reclam.
- Grant, Gail. 2008. Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet. Hawthorn: BN Publishing.
- BalletHub LLC. 2022. Ballet Terms Dictionary. <https://ballethub.com/ballet-terms-dictionary/>. Zugriff am 20.04.2024.
- American Ballet Theatre. Ballet Dictionary. <https://www.abt.org/explore/learn/ballet-dictionary/>. Zugriff am 20.04.2024.