



WS 401-02 | Schwebebalken - Artistik für Nicht-Choreographen
Referent: Moritz Schmidt
Sonntag, 09.02.2025 | 09:00 – 10:30 Uhr

A. Komponenten der Artistik

1. Künstlerische Darstellung

- Schlechte Körperhaltung
- Ungenügende Amplitude
- Ungenügende Amplitude bei Beinschwüngen
- Ungenügende Fußarbeit
 - Fußposition
 - Relevé
- Ungenügendes Einbeziehen sämtlicher Körperteile
- Rhythmus und Tempo
 - Ungenügende Variation der Bewegung in Rhythmus und Tempo
 - Darbietung der gesamten Übung als eine Serie nicht verbundener Elemente und Bewegungen

2. Komposition

- Aufgang ohne Schwierigkeitswert
- Ungenügende Ausnutzung des gesamten Geräts
 - Fehlende komplexe Bewegungen seitwärts
 - Fehlende Kombination von balkennahen Bewegungen/Elementen
- Einseitige Nutzung von Elementen

B. „Sehen“ lernen

- Körperhaltung in Bezug auf Beinspannung, Hüft- und Rumpfposition, Brustkorb, Schultern, Kopf und Arme
- Einbeziehung aller Körperteile in die Bewegung
 - NUR Armbewegungen sind NICHT ausreichend
 - Gewünscht sind zusätzlich Rumpf/Rippen/Hüfte/Schultern/Kopf
 - Körperwellen, Contractions, Kopfrollen, Hüft-/Schulterbewegungen, Verwirrungen
 - NICHT nur einmal in einer Übung, sondern an mehreren Stellen bzw. in einem längeren Choreographiestück





- Fußarbeit
 - Wenn ein Relevé gezeigt wird, muss es gut gezeigt werden (Riststreckung)
 - Pirouetten (mit Schwierigkeitswert) sind Elemente nach dem CoP. Damit zählt das Relevé nicht zur Fußarbeit, sondern zum Body Shape
 - Drehungen ohne Schwierigkeitswert -> Relevé
 - Keine Relevé = kein Abzug!
 - Füße müssen gestreckt sein, wenn sie den Balken verlassen
 - Unterscheidung zwischen Choreographie mit absichtlich geflexten Füßen und „nur“ nicht-gestreckten Füßen



- Beinschwünge
 - Beinschwünge vw. Und sw. Müssen mit Fuß auf Kopfhöhe sein
 - Needle-Kicks müssen einen Spreizwinkel von 180° aufweisen.
 - Arabesque: hüft hoch oder höher
 - Ring: kopfhoch
 - Beinschwünge unter waagrecht sind keine Beinschwünge
 - Beinschwünge als Vorbereitung für Elemente sind keine Beinschwünge

C. Trainingspraxis

- Erarbeitung der Grundbewegungen, Kraft und Beweglichkeit mit besonderem Bezug zur Außenrotation der Beine -> modifiziertes Ballett!
- „Sitz- und Standprogramm“ am Balken mit Fokus auf die künstlerische Darstellung
- "Linienprogramm" am Balken
- Basiselemente (akrobatisch und gymnastisch) mit Fokus auf die Haltung
- Übungslinien mit Artistik

