

Ballett

Übungseinheit (notiert von Anne-Kathrin Bödeker, 23.03.2020)

Musik: **Canon in D Major, Johann Pachelbel**

(ich habe mit dem Stück von *nocturnefm* bei youtube gearbeitet)

6. Position, langsam zählen, 1-8 vorweg

- **langsam** rechte Ferse heben, wechsel zur linken Ferse usw. (1-8)
- beide Fersen heben (und), absetzen (1) } 8 x (1-8) und direkt in 1. Position öffnen
- halbe Spitze im Wechsel in der 1. Position (1-8)
- beide Fersen heben und absetzen } 8 x, in 1. Position bleiben
- 2 x demi plié. 1 grand plié
- Füße turn in, port de bras / Oberkörper vor, wieder hoch mit **geradem Rücken**, turn out 1. Position,

stretch Oberkörper mit rechtem Arm nach links (zur Stange, zum Stuhl, zur Wand, zum linken Arm, zu wasauchimmer,...) (5,6), ebenso nach rechts (7,8)

wechsel in 2. Position

- 2 x demi plié. 1 grand plié
- stretch wie in 1. Position, wechsel in 4. Position
- 2 x demi plié. 1 grand plié
- cambré derrière (1,2,3,4), relevé balance (5,6,7), abrollen und Positionswechsel in 5. Position (8)
- 2 x demi plié. 1 grand plié
- cambré derrière, ein grand port de bras über seit, vor tief, links, rück, Positionswechsel in 1. Position

- tendu vor, seit, rück, seit (in 1. Position schließen)

wiederholen

- tendu vor, plié 4. Position, wieder zurück in tendu, schließen in 1. Position, ebenso seit, ebenso rück, ebenso seit
- 2 auftaktige tendus in die 5. Position, ebenso seit, rück, seit

wiederholen

- 2 auftaktige jetés in die 5. Position, ebenso seit, rück, seit

2 pointés vor, direkt 2 seit, 2 rück, 1 seit und schließen in 5. Position

- coupé vorn im plié, Standbein strecken und Spielbein vorn ausstrecken (fondu),

ebenso seit, rück, seit

- wiederholen etwas höher, am Ende schließen
- passé (1,2), développé devant / nach vorn und halten (3,4), direkt ins passé (5,6)

développé a la seconde / zur Seite (7,8)

- direkt passé (1,2), développé derrière / rück (3,4), wieder passé (5,6), développé a la seconde (7,8) enden tendu seit

- 4 rond de jambes pas terre en dehors

4 rond de jambes pas terre en dedans

- wiederholen pas terre, enden 1. Position
- seit heben, 3 rond de jambes en l'air en dehors, 3 en dedans, schließen
- wiederholen en l'air
- verschiedene Balancen (passé, attitude, arabesque,...)

Bleibe immer im Zählrhythmus vom Anfang.

Je nachdem welches Stück Du nimmst hast Du am Ende mehr Zeit oder weniger.

Sehr schön finde ich auch '*Canon in D (Pachelbel's Canon) - Cello & Piano*' von *brooklynduo*. Das ist beispielsweise etwas kürzer.

Das sollte euch als kleine Trainingseinheit über die stundenfreie Zeit bringen. Viel Spaß, ein- und ausatmen, genießen!