

RELEVÉ und PLIÉ

(von Anne-Kathrin Bödeker)

(6. Position, "Füße in der Garage", Hände eingestützt)



Ich stelle mich ganz gerade hin
und hebe dazu noch mein Kinn.

Dann geh' ich hoch ins RELEVÉ (= auf der halben Spitze stehen mit gestreckten Beinen)



Ich stelle mich schnell wieder auf,

ganz gerade sind der Rücken und Bauch.
Ich bieg' die Beine, seht mal wie



zusammen sind die beiden Knie.

Schnippschnappschabbelapppi (→ 1. Position)



Ich stelle mich ganz gerade hin
und hebe dazu noch mein Kinn.



Dann geh' ich hoch ins RELEVÉ
und falle um ohjeminihne!



Ich stelle mich schnell wieder auf,
ganz gerade sind der Rücken und Bauch.
Ich bieg' die Beine, seht mal wie
dieses nennt man dann PLIÉ!

