

# FACHBEGRIFFE BALLETT

Norddeutsche Tanzwerkstatt, Hannover ©2018

## **Terminologie des Klassischen Ballettes**

- Eine Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit!

## ALLGEMEIN

À la barre	„An der Stange“
À la seconde	„zur zweiten“ (Position) an der Seite.
À terre	„Auf dem Boden“
Adage/Adagio	Langsame schöne Bewegungen. Meisten sind die Beine dabei viel in der Luft und werden lange oben gehalten.
Allegro	Alle gesprungenen Schritte.
Allongé	„verlängert“ Es bezeichnet die Position der Arme mit den Handflächen zum Boden. Es kann auch bedeuten, die Arme oder die Bewegung so weit wie möglich in die (entgegengesetzte) Richtung zu verlängern, also die Position größer oder länger zu machen.
Aplomb	„Selbstbeherrschung, Selbstsicherheit, Ausgeglichenheit, Lot“ Sagt der Ballettlehrer „Mit „ <i>Aplomb!</i> “ ist das die Aufforderung eine Bewegung abzufangen, zu kontrollieren, zu balancieren.
Au milieu	„In die/der Mitte“
Balance	„Gleichgewicht“ Das freihändige Stehen auf einem oder zwei Beinen in einer Ballett Pose.
Ballon	„Luftballon“ Beschreibt die Luftphase bei Sprüngen. Dafür ist es erforderlich, den höchsten Punkt der Sprunghöhe zu erreichen und dort in der Luft „stehen zu bleiben“. Je höher der Sprung, desto effektvoller der <b>Ballon</b> . Nur in der absoluten Koordination von Sprunghöhe und Fixierung der Pose erreicht man die Wirkung des „Stehens“ in der Luft.
Bras	„Arm“
Cambré	„gebogen“
Choreograph/in	kreative/r Erfinder*in und Gestalter*in von Tänzen, der/die sogenannter „Architekt*in“ eines Tanzstückes oder Balletts.
De côté	„zur Seite“
Demi	„halb“

## ALLGEMEIN

Devant	„vorne“/„hinten“
Double	„doppelt“
En arrière	„nach hinten“
En avant	„nach vorne“
En bas	„unten“
En croix	„im Kreuz“ Ein Bewegungsablauf in Form eines Kreuzes, d. h. nach vorne schließen, zur Seite schließen, nach hinten schließen, zur Seite schließen - oder eine Variation.
En haut	„oben, hoch“
En l'air	„In die/der Luft“
En suite	„in der Folge“ Wird benutzt, wenn es gilt, einen Schritt mehrere Male hintereinander zu machen.
Etude	„Studie“ - ein kleiner Tanz.
Exercise	Training der modernen und klassischen Tänzer*innen.
Fermé	„geschlossen“
Grand	„groß oder ganz“
Grand Allegro	Alle großen Sprünge, mit viel <i>plié</i> .
Jambe	„Bein“
Ouvert	„geöffnet/offen“
Pas	„Schritt“
Pas de Deux	„Schritt zu zweit“ beschreibt ein getanztes Duett.
Petit	„Klein“
Petit Allegro	Alle kleinen Sprünge meistens schnell und leicht.
Pied	„Fuß“

## ALLGEMEIN

Port de Bras

„Arme tragen“

*Port de Bras* sind die Armbewegungen im Klassischen Ballett

Position

„Position“

Préparation

„Vorbereitung“

Révérance

Eine „Verneigung/Verbeugung“ der Tänzerin vor dem Publikum oder Lehrer

Sauté

„springen“

Spielbein

Bein, das bei einem Bewegungsablauf ohne Gewichtsbelastung eine Bewegung ausführt, während das Standbein am Boden bleibt bzw. das Körpergewicht trägt

Standbein

Bein, das bei einem Bewegungsablauf am Boden bleibt bzw. das Körpergewicht trägt, während das andere Bein (Spielbein) ohne Gewichtsbelastung eine Bewegung ausführt.

Tendre

„strecken“

Tutu

Ein Ballettrock aus Tüllstoff, der wie ein Teller steht.

## BEWEGUNGS-UND RAUMRICHTUNGEN

Croisé

„gekreuzt“

Man steht so, das sich die Beine, vom Publikum aus gesehen, überkreuzen. **Croisé** bezeichnet auch eine Raumrichtung. Man dreht dabei den Körper ein Achtel vom Spiegel weg. Im *croisé* kann das Spielbein nur vorne (***croisé devant***) oder hinten (***croisé derrière***) sein. Niemals zur Seite, da die Raumrichtung dann als ***écarté*** bezeichnet würde.

Dessous

„unten drunter“

z.B. bei *pas de bourrée*, *glissade*, *assemblé*.

**Dessous** wird benutzt um anzuzeigen, dass das Spielbein in der Bewegung von vorne nach hinten hinter das andere Bein in die geschlossene Position - oft die 5. Position - kommen soll.

Dessus

„obendrauf, über“

z.B. bei *pas de bourrée*, *glissade*, *assemblé*.

**Dessus** wird benutzt um anzuzeigen, dass das Spielbein in der Bewegung von hinten nach vorne vor das andere Bein in die geschlossene Position - oft die 5. Position - kommen soll.

## BEWEGUNGS-UND RAUMRICHTUNGEN

### Écarté devant und Écarté derrière

„abspreizen, auseinanderstehend“

*Saut écarté ist eine Grätsche oder ein Grätschsprung.*

*Écarté* bezeichnet auch eine Raumrichtung. Man dreht dabei den Körper ein Achtel vom Spiegel weg. Im *écarté* kann das Spielbein nur vom Körper aus zur Seite zeigen (niemals vorne oder hinten, da die Raumrichtung sonst *croisé* oder *éffacé* sein müsste) Im *écarté devant* zeigt das Spielbein zum Publikum.

Im *écarté derrière* zeigt das Spielbein vom Publikum weg. Der Kopf schaut im *écarté devant* zum Spielbein. Im *écarté derrière* über die Standbein-Schulter.

### Effacé

„diskret“

Man steht so, dass beide Beine, vom Publikum aus gesehen, ganz zu sehen sind.

*Effacé* bezeichnet auch eine Raumrichtung. Man dreht dabei den Körper ein Achtel vom Spiegel weg. Im *effacé* kann das Spielbein nur vorne (*effacé devant*) oder hinten (*effacé derrière*) sein -niemals Seite- da die Raumrichtung dann als *écarté* bezeichnet würde.

### En cloche

„wie eine Glocke“

*En Cloche* beschreibt eine Bewegung des Beines. Es schwingt wie eine Glocke beginnend von *devant* dynamisch zu *derrière* oder andersrum. Dabei schleift der Fuß vollständig den Boden berührend durch die 1. Position, das Standbein bleibt durchweg aufrecht und gestreckt. Das schwingende Bein kann gestreckt oder in *attitude* sein, wenn es vorne oder hinten in der Endposition ist.

Es ist möglich *en cloche* in verschiedenen Höhen auszuführen: der Fuß kann am Boden bleiben oder bis auf *grand battement* Höhe abheben. *En cloche* muss nicht zwangsweise hin und her gehen und kann somit eine einzelne Bewegung sein (z.B. das Durchführen von hinten nach vorne oder anders herum) Wird der Oberkörper dabei leicht mitbewegt nennt man es *-en suite* und hoch ausgeführt- auch *balançoire*. Im *Waganova System* heisst es auch *passé à terre (tendu en cloche)* oder *passé la jambe (en l'air)*.

### En dehors und En dedans

*En dehors* - „außerhalb von“ und *en dedans* - „innen“, beschreiben zwei Bewegungsrichtungen im Ballett.

Es gibt verschiedene Fälle:

**1. Der Tänzer steht auf einem Bein und das andere Bein bewegt sich nicht.**

Dann ist die Bewegungsrichtung der Standbein-ferse entscheidend, ob die Bewegung *en dehors* oder *en dedans* ist. Bewegt sich die Ferse nach vorne, heißt es *en dedans*, bewegt sie sich nach hinten *en dehors*. Z.B.: bei *Promenaden en dehors* geht die Standbein-ferse in kleinen Bewegungen nach hinten, bei *promenade en dedans* nach vorne. Ebenso kann man die *pirouette en dehors* & *en dedans* unterscheiden: je nachdem ob die Standbein Ferse nach vorne oder nach hinten dreht.

## BEWEGUNGS-UND RAUMRICHTUNGEN

### En dehors und En dedans

#### 2. Es gibt ein Standbein und ein Spielbein.

Ein Bild in der englischen Sprache kann helfen, es sich etwas deutlicher vorzustellen: geht die Bewegung des Spielbeins „to your back“ (nach hinten), ist es **en dehors**. Geht sie „to your front“ (nach vorne), heißt es **en dedans**. z.B. Spielbeinrichtung beim *rond de jambe a terre* und die Ellipsen beim *rond de jambe en l'air*.

#### 3. Es geht um die Ausdrehung der Beine.

Das Ausdrehen der Beine, also die typische Beinhaltung im Ballett, wird auch als **en dehors** - „nach außen“ – bezeichnet. Ein anderer gängiger Begriff dafür ist das sogenannte „turnout“.

#### 4. Es geht um die Übung.

Einige Dozenten sprechen auch von **en dedans** und **en dehors**, wenn eine Übung an der Stange von vorne nach hinten (*en dehors*) oder von hinten nach vorne (*en dedans*) ausgeführt wird. So wären zum Beispiel zwei *tendus* nach vorne, zur Seite und nach hinten *en dehors*. Zwei *tendus* nach hinten, zur Seite und am Ende nach vorne wäre *en dedans*.

### En diagonale

#### „schräglaufend“

Diagonaler Raumweg. Die Schritte werden über die Diagonale des Raumes ausgeführt.

### En face

#### „gegenüber“

Geradeaus mit dem Gesicht (und Bauch!) zum Publikum oder Spiegel stehen/tanzen.

### En manège

#### „in der Manege“

beschreibt einen kreisförmigen Raumweg, den der Tänzer zu absolvieren hat. In klassischen Solo Variationen bildet die **manège** oft mit Sprüngen oder Drehungen den Abschluss.

## ARME

### Bras bas oder vorbereitende Position

#### „Arm tief/unten“

Vorbereitende Armposition, die gerundete Armposition unten, oder die Grundhaltung der Arme. Im **bras bas**, der Grundposition der Arme, werden der Unterarm und der Oberarm gegensinnig zueinander verschraubt. Das bedeutet, dass der Oberarm im Schultergelenk nach innen gedreht wird und der Unterarm nach außen. Diese dreidimensionale Verschraubung bleibt auch während der Bewegung im *port de bras* erhalten. Die Schulterblätter sind nach hinten, unten und außen platziert und werden dort stabil gehalten.

## ARME

### Demi-bras

„halber Arm“, Armposition zwischen der 1. + 2. Position, mit den Handflächen etwas nach oben gedreht (anbietend, präsentierend)

### Demi-seconde (allongé)

Armposition auf dem halben Weg zwischen *Bras bas* und der 2. Position, Arme und Hände im *allongé*.

### En couronne

„wie eine Krone“

3. Position der Arme, dabei die Hände leicht überkreuzen. Das sieht man z. B. in Balletten wie „Giselle“ oder „Spectre de la Rose“. In manchen Stilen wird die normale 3. Armposition *en couronne* genannt.

### Épaulement

**Ausrichtung - Épaule/Schulter**

Beide Schultern und beide Beckenkämme sind dabei geöffnet - ungefähr ein Achtel weggedreht von vorne - und das Gesicht zeigt zum Publikum. Lediglich durch diese geringe Drehung des Oberkörpers, dreht der Tänzer eine Schulter ein wenig mehr nach vorne. Die Bewegung wirkt dadurch sehr tänzerisch. Im **Waganova** System wird mit *épaulement* auch das Zusammenspiel von Kopfhaltung /Schultergürtel (Neigung, Drehung) und Raumrichtung beschrieben. Es ist entscheidend für die Grazie und Linie im Klassischen Tanz.

### Port de bras

Im klassischen Ballett können verschiedene Armbewegungen ausgeführt werden. Beide Arme - oder an der Stange auch nur einer der Arme - bewegen sich kontinuierlich und harmonisch durch die verschiedenen Armpositionen. Das *port de bras* spielt eine wichtige Rolle im Ballett, denn die Armbewegungen vervollständigen und erweitern die durch den Einsatz von Kopf, Oberkörper und der Beine geschaffenen Linien. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie ein *port de bras* ausgeführt werden kann. Der Kopf folgt den Armen während der gesamten Bewegung, senkt sich aber niemals zu weit gen Brust.

**Wichtig beim port de bras ist eine kontrollierte und korrekte Haltung und Platzierung der Arme.**

Der Einsatz der **Atmung und der Augenlinie** sind ebenfalls von großer Bedeutung, um koordinierte und saubere Übergänge auszuführen. Die Schultern sollten stets entspannt bleiben - aus optischen Gründen, aber auch um die Bewegungsfähigkeit nicht einzuschränken.

**Halbes/Kleines Port de bras oder Demi Port de bras**

Bei einem kleinen/halben *port de bras* wird ein - oder beide Arme - durch *bras bas* über die erste Position zur zweiten Position geöffnet und von dort auch wieder zu *bras bas* gesenkt. In der englischen Ballettlehre spricht man von einem „*Simple port de bras*“. Wird das *port de bras* andersrum ausgeführt, also von der zweiten Position durch die erste Position über *bras bas* in die zweite Position, nennt man dies „*Reverse*“. Andere Lehrer bezeichnen den ersten Weg auch als *en dehors* und die reverse Richtung als *en de dans*.

Das demi Port de Bras ist in der russischen und englischen Schule gleich.

# ARME

## Port de bras

### Erstes Port de bras

Hier wird das *port de bras* von *bras bas* über die erste Position zur dritten (Waganova) bzw. fünften Position (RAD) und von dort über die zweite Position zurück zu *bras bas* ausgeführt. Im Englischen wird dieses *port de bras* „*Full port de bras*“ genannt.

### 2.- 6. Port de bras

In der russischen Schule gibt es insgesamt sechs *port de bras*, welche genau festgelegt sind. Das 2. - 6. *port de Bras* ist im Ablauf komplex und können hier nicht ausführlich beschrieben werden. Sie umfassen auch *port de bras cambré* mit abgebeugtem Oberkörper vor, rück und seitwärts.

## Position des Bras

### Armpositionen der Waganowa-Methode:

Einer der berühmtesten Ballettstile der Welt ist die Waganowa-Methode. Dieser Stil wird vor allem in Russland gelehrt, aber auch an den staatlichen Schulen in Deutschland und weltweit. Die Gründerin, **Agrippina Waganowa**, benennt nur 3 grundlegende Armpositionen des klassischen Tanzes.

Sie meint, dass alle anderen Armpositionen nur Versionen dieser 3 Grundpositionen sind. Zusätzlich gibt es die Ausgangsstellung, die so genannte „vorbereitende Position“.

So lassen sich die Positionen vereinfacht beschreiben:

Die **vorbereitende Position**: Die leicht gerundeten Arme werden vor dem Körper zusammengehalten. Die Finger sind locker und eng aneinander liegend. Weder Arme noch Hände berühren den Körper und es gibt einen leichten Abstand zwischen den Händen.

**Die 1. Position**: Die Arme befinden sich wie in der vorbereitenden Position, aber in der Höhe des Bauchnabels. Die Arme sind leicht gerundet und werden von den Oberarmen getragen.

**Die 2. Position**: Die Arme werden von der 1. Position bis zu Seite geöffnet, wobei der Ellenbogen ganz leicht gerundet ist. Ellenbogen ist leicht tiefer als die Schulter, die Hand mit dem kleinen Finger auf Höhe des Ellenbogens. Das Handgelenk ist lang und die Hand zeigt nach vorne, die Schultern bleiben „gesetzt“, wie in allen anderen Positionen auch.

**Die 3. Position**: Die Arme haben die gleiche Form wie in der vorbereitenden Position, aber die Hände sind oben im „Bilderrahmen“.

Außerdem gibt es den Begriff der **kleinen (petite) und großen (grande) Pose**. Bei der kleinen Pose ist dabei ein Arm in der 2. Position und ein Arm in der 1. Position, was im RAD (Royal Academy of Dance) System der 3. Position entspricht. Bei der großen Pose ist dabei ein Arm in der 2. Position und ein Arm in der 3. Position, was im RAD System der 4. Position entspricht.



## ARME

### Position des Bras

#### Armpositionen der Englischen Methode:

**Royal Academy of Dance** hat ihre Wurzeln und Hauptquartier in London. Die RAD verwendet zusätzlich zu der vorbereitende Position, *5 grundlegende Armpositionen* im Ballett:

Dabei sind die **vorbereitende Position**, sowie die **1. und 2. Position** gleich wie die der Waganowa-Methode. Auch RAD's **5. Position** ist so wie die 3. Position der Waganowa-Methode: beide Arme sind also oben.

Zusätzlich kommt die 3. und 4. Position dazu:

**Die 3. Position:** Der eine Arm befindet sich in 1. Position und der zweite Arm in der 2. Position (im Waganova System = *petite pose*)

**Die 4. Position:** *normal (ordinaire)*: Der eine Arm befindet sich in 2. Position und der andere in 5. Position (im Waganova System = *grande pose*).

**Und die 4. Position crossed:** Der eine Arm befindet sich in 1. Position und der andere in 5. Position.

## POSITIONEN | POSEN

### Arabesque penchée

#### „geneigt, schräg“

Die *arabesque penchéé* ist eine Weiterentwicklung der *arabesque*-Position. Hier wird der Oberkörper nach vorn abgesenkt und das hintere Bein noch weiter angehoben. Aufmerksam dabei beachten: die Spannung im Rücken darf nicht verloren gehen! Ziel ist es, die Beine so weit wie möglich zu spreizen - in den Spagat oder darüber hinaus.

### Arabesque

#### „Verzierung“

Standbein und Spielbein sind beide gleichmäßig ausgedreht, wobei das Spielbein gestreckt nach hinten (*derrière*) in die Luft gehoben wird. Dabei ist wichtig, dass beide Beine wirklich ganz bewusst lang und gestreckt bleiben und mit Energie in die jeweilige Richtung führen. Nur dann bekommt die Pose die für sie typische Ausstrahlung. Die Arme spielen bei der *arabesque* ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie vervollständigen das Gesamtbild und die Position. Je nach Armhaltung in Kombination zum Spielbein, spricht man von einer ersten, zweiten, dritten oder vierten *arabesque*. Die Arme sind in jedem Fall lang - *allongé*, also nicht gerundet(!), und die Handflächen zeigen nach unten Richtung Boden.

#### Hinweis:

Im Unterricht wird auch oft nur die Armposition „*Arabesque*“ genannt, wenn beide Arme sanft verlängert - im *allongé* - sind und die Handflächen nach unten zeigen. Das Bein muss dafür nicht hinten und/oder in der Luft sein.

## POSITIONEN | POSEN

## Attitude

## „Haltung“

Wie auch bei der *arabesque* stehst du auswärts auf deinem Standbein und hebst das Spielbein in die Luft - in der Regel auf eine Höhe von 90 Grad, aber je nach Übung und körperlichem Leistungsstand kann sie auch niedriger oder höher gehalten werden.

Es gibt drei Unterschiede zur *arabesque*:

1. **Das Spielbein ist gebeugt.** Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel ist dabei in modernen Attitüden etwas größer als 90 Grad.

2. **Die Arme sind rund.**

3. **Das Spielbein kann nach vorne (*devant*), nach hinten (*derrière*) oder zur Seite (*à la seconde*) gehoben werden.**

Wird das Bein vorne (*devant*) gehalten, ist der Unterschenkel mit der Ferse so weit oben wie möglich, ohne die Platzierung des restlichen Körpers durcheinander zu bringen. Wird das Bein hinten (*derrière*) gehalten, versucht der Tänzer den Unterschenkel parallel zum Boden zu platzieren, die Ferse ist dabei hinter dem Körper zentriert und bildet den tiefsten Punkt.

Eine seitliche (*à la seconde*) attitude wird im Ballett eher selten und wenn dann als verbindende Bewegung und nicht als Pose genutzt. Bei einer *arabesque* ist das Bein ausschließlich *derrière*.

**Wichtig ist, dass man darauf achtet, dass das Spielbein die Ausdrehung behält.**

Bei der *attitude derrière* sollte das Knie demnach nicht Richtung Boden zeigen. Die Ausdrehung startet von der Hüfte an abwärts und das Knie ist so weit wie möglich unterstützend angehoben, ohne dass man den Po oder die Hüfte seitlich herausschiebt. In *effacé* ist das Knie aus optischen Gründen auf jeden Fall mehr als 90 Grad gebeugt.

## (Sur le) Cou-de-pied

Das sogenannte „*außergewöhnliche oder außerordentliche sur le cou-de-pied*“ wird von vielen Lehrern auch *coupé* genannt. Es ist am selben Ort angelegt wie das *sur le cou-de-pied* aber der Fuß umschmiegt das Standbein **nicht**, also „umwickelt“ nicht. Beim „*außergewöhnlichen sur le cou-de-pied devant*“ berührt der kleine Zeh oberhalb des Knöchels das Standbein, hinten ist es die Ferse, welche angelegt ist.

**Wichtig in allen Positionen ist, dass man keinen „Bananen- oder Sichelfuß“ macht.**

Man achte darauf, dass im *cou-de-pied derrière* die Fußspitze weg vom Standbein ist. Beide Beine sind von der Hüfte abwärts ganz bewusst ausgedreht, das Becken bleibt aufgerichtet und das Standbein ist lang. Technisch ist es die gleiche Arbeit wie bei einem *passé/retiré*.

## POSITIONEN | POSEN

## Passé / Retiré

## „vergangen/zurückgezogen“

Ein *retiré* bezeichnet im englischen Ballett das Hochziehen des Spielbeinfußes zu einer Position etwas unterhalb der Kniescheibe. Der kleine Zeh berührt dabei die Vertiefung unter dem Knie. Bei einem *retiré á la seconde* ist der Fuß seitlich am Bein angelegt, bei einem *retiré devant* vorne und bei einem *retiré derrière* hinten am Bein. In der russischen Schule wird die gleiche Position wie oben beschrieben „*passé*“ genannt.

**Hinweis:** *Passé* kann aber auch beschreiben, dass das Spielbein von der angelegten Position auf der Vorderseite mit dem Schließen nach hinten wechselt oder andersrum.

Im **englischen Ballett** ist das *retiré* die Position und das *Passé* ausschließlich das Wechseln von vorne nach hinten oder hinten nach vorne.

Die meisten Lehrer bei uns sagen „*Passé*“ zur Position und zum Wechsel.

**Das passé kann also sowohl eine Position als auch eine Übung sein!**

**So macht man ein passé/retiré:**

Der Fuß löst sich auf dem Weg zum passé/retiré durch die halbe Spitze gleitend vom Boden über *cou-de-pied* - umwickelt oder nicht - am Bein entlang. Der Oberschenkel wird entsprechend des Auswärts nach außen gedreht, wobei das Becken gerade und aufgerichtet bleibt. Um zur Ausgangsposition - erste oder fünfte Position - zurückzukehren, beschreibt der Fuß denselben Weg zurück und gleitet wieder am Bein entlang zurück nach unten, entwickelt sich auch hier durch die halbe Spitze, bis der Fuß wieder am Boden steht.

Wird das *passé/retiré* aus der zweiten oder vierten Position ausgeführt, geht der Fuß so rasch wie möglich und auf kürzestem Weg zu seiner Endposition am Knie. Die *passé/retiré-Position* erfordert unbedingt ein stabiles Standbein. Das bedeutet, man darf nicht „im Standbein sitzen“, sondern muss sich „hochziehen“. Das Becken ist über dem Hüftgelenk zentriert und die Leiste und das Standbein sind maximal langgezogen. Auch der Beckenboden arbeitet mit und zieht den Sitzbeinhöcker der Standbeinseite nach vorne-oben-innen.

## Sur le cou-de-pied

## „am Hals des Fußes“

Es beschreibt die Fußposition, bei der der Spielbeinfuß über dem Knöchel des Standbeins umwickelt angelegt wird. Das bedeutet, der Fuß wird in einer vollständig gestreckten Position am Knöchel angelegt, wobei die Zehen sich etwas zurück bewegen und die Ferse vorne bleibt. Die Sohle des Spielfußes berührt so das Standbein. Das Knie des Spielbeins ist dabei gebeugt und stark ausgedreht.

Sus-sous  
(auch sous-sus)

## „über-unter“

ist das Zusammenziehen der Füße von ganzer Sohle zu 5. Fußposition auf halber Spitze.

## ÜBUNGEN À LA BARRE

### Balançoire

#### „Schaukel, Wippe“

Wird wie ein **grand battement** „*en cloche*“ ausgeführt, aber der Oberkörper reagiert mit: Wird das Bein nach vorne geworfen beugt sich der Oberkörper mehr oder weniger stark ins *cambré* rück, wird das Bein nach hinten geworfen wird der Oberkörper aus dem Becken - Standbein-Schaukel - leicht nach vorne gekippt, ohne dass der Rücken seine Spannung verliert. Zumeist beginnt ein **Balançoire** aus der geöffneten Position *tendu* vor oder rück. Es kann aber auch aus der 5. Position beginnen.

### Dégagé

#### „freimachen, loslösen“

Aus einer geschlossenen Position schleift der Spielbeinfuß in eine offene Position am Boden. In der Praxis wird häufig auch dann **tendu** gesagt, wenn die Bewegung nicht abgeschlossen wurde, sondern das Bein noch offen ist.

**Im englischen Ballett** ist das anders definiert: nämlich als **dégagé**. Von *tendu* spricht man hier wirklich nur, wenn das Bein in der beschriebenen Art und Weise öffnet und auch wieder schließt.

### Développé

#### „entwickelt“

Ein **développé** beschreibt eine langsame, sich entfaltende Bewegung des Spielbeines. Das **Développé** ist eine wunderbare Übung für hohe Beine. Es kann in alle drei Richtungen ausgeführt werden: Nach vorne (*devant*), zur Seite (*à la seconde*) oder nach hinten (*derrière*). Der Fuß entwickelt sich durch die halbe Spitze über *cou-de-pied* und schleift am Bein entlang nach oben bis zum Knie (*passé/retiré*). Von dort geht es durch eine attitude bis zur vollständigen Streckung des Beines. Die Arme unterstützen die Bewegung und vervollständigen das Bild. Meist führen sie koordiniert zur Beinbewegung ein *port de bras* aus. Das **développé** wird in der Regel so hoch wie möglich ausgeführt. Je gedehnter man ist, desto leichter wird es, weil der körperliche Widerstand geringer ist. Beim „petit développé“ wird das Bein über das *cou-de-pied* auf eine Höhe von 45 Grad gebracht oder die Fußspitze endet auf dem Boden (*à terre*). Dann ist es wie ein *soutenu* ohne Akzent.

### Enveloppé

#### „einwickeln“

Das **enveloppé** wird genauso ausgeführt wie das **développé**, aber vom Ablauf her genau anders herum. Das Bein führt durch die halbe Spitze bis zum *tendu* und hebt sich von dort in die Luft (wie ein *relevé lent*), um dann durch ein *passé/retiré* am Standbein entlang zu schließen. Einfach ausgedrückt: das Bein wird gestreckt in die Luft gehoben, dann kommt der Fuß mit ausgedrehtem Spielbein zum Knie und schleift mit Kontakt zum Standbein zurück auf den Boden. Das **enveloppé** kann in unterschiedlichen Höhen und sowohl auswärts als auch parallel (z.B. in Jazz oder Modern) ausgeführt werden. Wenn das Bein choreographisch auf anderem Weg in ein ausgestrecktes Bein in der Luft gekommen ist und es von dort ins *passé/retiré* geführt wird, ist das ebenfalls ein **enveloppé**. Entscheidend ist also die Bewegung von einem gestreckten Bein in ein *passé/retiré*.

## ÜBUNGEN À LA BARRE

### Flex & Pointe

**Das Flexen und Strecken** - *Pointe* - des Fußes wird im Tanz anders betitelt als in der Medizin. Wird der Fuß im Tanz geflext, so nennt man das in der Medizin **Dorsalextension**. Wird der Fuß gestreckt, so ist das in der Medizin eine **Plantarflexion**. Besonders bei der Fußstreckung, also der medizinischen Flexion ist das für Tänzer etwas verwirrend. Die Bewegung des Flexens und Streckens findet im oberen Sprunggelenk statt. Ist der Fuß gestreckt und soll schnell geflext werden, beginnt die Bewegung im Sprunggelenk und die Ferse schiebt sich nach vorne raus, während die Zehen entspannt bleiben. Ist der Fuß geflext und soll gestreckt werden, wird die Ferse nach hinten oben gezogen und der Spann streckt sich, bevor sich die Zehen strecken. Der Fuß geht also über die halbe Spitze in die Streckung. Das ist nicht nur aus ästhetischen Gründen wichtig.  
**Merke: Ein Tänzer streckt seinen Fuß immer über halbe Spitze!**

### Fondu

#### „geschmolzen“

Ein **battement fondu** ist eine Bewegung, bei der Standbein und Spielbein gleichzeitig in einer gebeugten sowie in einer gestreckten Position ankommen sollen. Diese Übung ist ausgesprochen gut für alle Koordination, das Gefühl von Länge im Spielbein und die Bewegungsqualität. Zusätzlich entwickelt sich Stärke und Kontrolle bei Sprüngen. Während sich das Standbein beugt, wird das Spielbein koordiniert dazu ins ausserordentliche *sur le cou-de-pied* gebracht. Streckt sich das Standbein, entfaltet sich das Spielbein durch eine *kleine attitude* zu einem gestreckten Bein auf 45 Grad nach vorne (*devant*), zur Seite (*à la seconde*) oder nach hinten (*derrière*). Beide Beine kommen gleichzeitig in der Streckung an. Das *fondu* fordert insgesamt eine große Kontrolle der Auswärtsdrehung in beiden Beinen und eine stabile Platzierung auf dem Standbein.

### Frappé

#### „schlagen“

**Frappé** beschreibt eine schlagende, starke Bewegung des Fußes. Die Bewegung beginnt entweder mit gestrecktem oder geflextem Spielbeinfuß im *cou-de-pied*, also auf Höhe des Fußknöchels vom Standbein. Von dort „schlägt“ der Spielbeinfuß nach außen bis das Bein vollständig gestreckt ist. Beide Varianten (*pointe* oder *flex*) können nach vorne (*devant*), zur Seite (*à la seconde*) oder nach hinten (*derrière*) ausgeführt werden. Die Zehen sind am Ende minimal vom Boden angehoben während das Bein ganz gestreckt und innerlich verlängert wird. Beginnt der Spielbeinfuß geflext, so streift der Fußballen (halbe Spitze) auf dem Weg nach außen über den Boden und der Fuß entfaltet sich gemeinsam mit dem Knie des Spielbeins zur vollen Streckung. Um die Bewegung zu wiederholen, kehrt der Fuß in die Ausgangsposition zurück, ohne dabei den Boden zu berühren. Bei einem *frappé* verändert sich die Höhe des Oberschenkels nicht und auch die Auswärtsdrehung bleibt während der gesamten Bewegung stabil. **Die Betonung des frappés** ist immer außen. Das bedeutet, dass man die gesteckte Position in der Luft so schnell wie möglich erreicht und so lange wie möglich hält. Dadurch ist der Rhythmus oft nicht ganz gleichmäßig und die Bewegung bekommt etwas sehr Kraftvolles. *Frappés* können auch als double oder triple ausgeführt werden. Hier wechselt der Fuß über die Seite am Fußknöchel die Position, bevor er nach außen schlägt.

## ÜBUNGEN À LA BARRE

### Grand battement (Jeté)

#### „großer geworfener Schlag“

Hier wird das Spielbein mit Schwung so hoch wie möglich nach vorn, zur Seite oder nach hinten geworfen. Der Oberkörper darf nicht mitreagieren und das Standbein muss absolut gestreckt bleiben. Das Zentrum bleibt gestrafft und ruhig. Das **grand battement** geht über das *tendu* zum *jeté* und wird durch die eingesetzte Kraft/Schwung bis zum *grand battement* getragen. Der Radius des Beines ist so groß wie es die saubere Platzierung des Beckens erlaubt. Vom höchsten Punkt wird es über dieselben Positionen zurück in die 5. (oder 1./3.) Position gebracht. Dabei soll die Aufwärtsbewegung des Beines schnell und die Abwärtsbewegung mit einer kontrollierten Verlangsamung vor dem *tendu* ausgeführt werden.

### Jambe sur la barre

#### „Bein auf die Stange“

beschreibt die Übung des Auflegens des Beines auf die Ballettstange, zumeist eingeleitet mit *développé*, zum Zwecke der Dehnung.

### (battement tendu) Jeté

#### „geworfen“

Das **battement tendu jeté** - manchmal auch als *glissé* oder *dégagé* bezeichnet - beschreibt, wie auch das *tendu*, das Öffnen und Schließen des Spielbeins nach vorne (*devant*), nach hinten (*derrière*) oder zur Seite (*à la seconde*). Der Fuß gleitet dabei wie bei einem *battement tendu* über den Boden durch die halbe Spitze und wird dann kontrolliert bis 35 Grad (je nach Tempo auch niedriger) in die Luft „geworfen“ und dort kurz fixiert. Mit Fixierung ist hier aber kein Stopp gemeint, sondern eine aktive Verlängerung des Beines.

Das *jeté* kann aus der ersten, dritten oder fünften Position ausgeführt werden. Die Geschwindigkeit der Ausführung und die Akzentuierung (Akzent außen oder innen) können variieren. Beim *jeté* sollte man, genau wie beim *tendu*, auf eine aktive Standbeinarbeit achten. Auch hier ist das Becken über dem Hüftgelenk zentriert und gewährleistet so Stabilität und eine kontrollierte Auswärtsdrehung - mit beiden Beinen, auch dem Standbein!

### Jeté piqué auch Jeté pointé

#### „piksen, einstechen“

Das **kurze Tippen** des gestreckten Fußes auf den Boden, z.B. in Kombination mit einem *jeté*, wird **piqué** - oder auch **pointé** - genannt. Der Fuß erhebt sich sofort wieder in die Luft und die Betonung ist oben. Im Unterricht wird dafür oft das Bild einer heißen Herdplatte verwendet, auf welche getippt wird.

## ÜBUNGEN À LA BARRE

### Petit battement

#### „kleiner Schlag“

Das **petit battement** ist eine kleine, schlagende Bewegung des Spielbeinfußes. Der Fuß ist beim Anlegen um das Spielbein „gewickelt, also „*sur le cou-de-pied*“ oder auch im außergewöhnlichen *cou-de-pied* vorne oder hinten angelegt. Bei der Ausführung des **petit battements** bleibt der Oberschenkel nach außen gedreht und bewegt sich nicht, bzw. so wenig wie möglich. Das Kniegelenk ist entspannt und der Unterschenkel öffnet sich seitlich so weit, dass der Fuß nach hinten (*derrière*) schlagen kann, bevor er sich wieder öffnet und in die Ausgangsposition zurück geführt wird. Der Fuß öffnet sich maximal bis senkrecht unter das Spielbeinknie.

**Tipp:** Am Besten übt man das **petit battement** erst langsam und kontrolliert, damit das Bein wirklich seitlich öffnet und nicht „vor-rück“ schwingt. Dann versucht man das Tempo allmählich zu steigern, bis man die Bewegung richtig schnell ausführen kann.

### Plié

#### „Knie beugen“

Das **plié** ist eine der wichtigsten und häufigsten Bewegungen im Tanz. Nicht nur Sprünge sondern auch viele Drehungen beginnen und enden mit einem **plié**. Das **plié** ist elementarer Bestandteil der Tanztechnik und überall zu finden. Man kann es in allen Fußpositionen auswärts und auch parallel ausführen.

Beim **demi-plié** beugen sich die Knie nur soweit, dass die Fersen am Boden bleiben können. Bei einem **grand-plié** werden die Knie vollständig gebeugt. Dies führt dazu, dass sich in der 1., 4. und 3. bzw. 5. Position die Fersen etwas vom Boden lösen. In der 2. Position bleiben die Fersen auch im **grand-plié** am Boden, aber die Beugung ist stärker als im **demi-plié**.

### Reihenfolge der Übungen an der Stange

Die Reihenfolge der Übungen an der Stange ist traditionell auf der ganzen Welt ähnlich: Man beginnt nach dem Aufwärmen stets mit **plié, tendu, jeté**. Manchmal wird **tendu** oder **jeté** mit **soutenu** kombiniert, oder oft wird **eté piqué** auch bei den **jeté** eingefügt. Dann geht es weiter mit **rond de jambe á terre, fondu, frappé**. Oft ist es auch zuerst **frappé** und dann **fondu**. Das hängt vom Lehrer und der Schule ab. **Fondu** wird häufig mit **rond de jambe en l'air** kombiniert. Dann folgen **petit battement**, was auch häufig schon mit **frappé** geübt wird, dann **développé/relevé lent, grand battement** und eine Dehnung - **jambe sur la barre** oder Ähnliches.

Natürlich gibt es unterschiedliche Lehrmethoden und Schulen und jeder Lehrer passt immer auch die Reihenfolge an das Können und die Bedürfnisse der Schüler an. Da ist es ein erheblicher Unterschied, ob man eine Kinderballett Klasse unterrichtet oder Ballettmeister in einer Ballettcompagnie ist. Trotzdem wird man die wichtigsten Grundübungen in jedem **Ballett Exercise** wiederfinden.

## ÜBUNGEN À LA BARRE

### Relevé / Élevé

#### „hochgehoben, hochgezogen“

Beim *relevé* drückt man sich mit gestreckten Beinen auf halbe Spitze, oder auch auf ganze Spitze.

**Hinweis:** Manche Lehrer unterscheiden zwischen *élevé* und *relevé*:

bei *élevé* erhebt und senkt man sich mit gestreckten Beinen. *Relevé* beginnt und endet im *plié*. Am gebräuchlichsten ist die Bezeichnung *relevé* für beide Varianten. Das *relevé* ist in allen Positionen und auch auf nur einem Bein möglich. In der fünften Position werden je nach Stil die Füße und Beine sofort nach der Erhebung zusammen gezogen und geschlossen oder offen gelassen. Schließt sich eine Balance an, werden die Füße in der Regel in allen Stilen geschlossen. *Élevés* stärken die Knöchel in Vorbereitung auf *relevés*, auf Sprünge, auf das Training in Spitzenschuhen und sie trainieren das Körpergefühl für platzierte Balancen, die man z.B. für Drehungen braucht.

### Relevé lent

#### „langsam heben“

Das Bein führt mit gestrecktem Bein/Knie durch die halbe Spitze bis zum *tendu* (vorn, seit oder rück) und hebt sich von dort in die Luft und führt auf demselben Weg wieder zurück in die Ausgangsposition (1., 3. oder 5. Position).

### Rond de jambe

#### „Kreis des Beines“

Ein *rond de jambe* ist eine kreisende Bewegung des Beines, die sowohl *en dehors* als auch *en dedans* ausgeführt werden kann. Beide Beine sind dabei vollständig gestreckt und die Bewegung ist kontinuierlich. Das bedeutet, auch dann wenn mit einem Akzent gearbeitet wird, stoppt das Bein in keiner Position, sondern bewegt sich immer weiter. Das *rond de jambe* ist eine Bewegung, welche eine maximale Auswärtsdrehung fördert und die Kontrolle des Spielbeins und des Standbeins entwickelt und festigt.

#### Rond de jambe à terre - „Kreis des Beines am Boden“

Beim *rond de jambe à terre* bleibt die Fußspitze des kreisenden Beins in Kontakt mit dem Boden. Die kreisende Bewegung kann in der ersten Position oder auch aus einer *tendu* Position beginnen und wird mit gestrecktem Fuß ausgeführt. Wenn das Bein die erste Position passiert, wird die Ferse auf den Boden abgesenkt. Es ist genau der gleiche Bewegungsablauf wie bei einem *tendu*: das *tendu* vorne, hinten, Seite wird mit einem Halbkreis verbunden.

#### Demi grand rond de jambe en l'air - „halber großer Kreis des Beines in der Luft“

Hier ist das Bein während der kreisenden Bewegung in der Luft, beschreibt aber nur einen viertel Kreis. Also z.B. von vorne (*devant*) zur Seite (*à la seconde*) oder von der Seite nach hinten (*derrière* oder *endedans*)



## ÜBUNGEN À LA BARRE

### Rond de jambe

#### **Grand rond de jambe en l'air - „großer Kreis des Beines in der Luft“**

In diesem Fall findet die kreisende Bewegung von vorne, nach hinten oder von hinten nach vorne mit dem Bein in der Luft statt. Wir haben also einen halben Kreis. In der Regel bleibt dabei das Bein konstant auf einer Höhe von 90 Grad. Je nach Ansage kann es aber auch tiefer, z.B. auf Höhe von 45 Grad ausgeführt werden.

#### **Rond de jambe en l'air - „Kreis des Beines in der Luft“**

Ein *rond de jambe en l'air* ist eine kreisende Bewegung des Unterschenkels, bei welcher das Bein seitlich gehoben beginnt und endet. Beim *rond de jambe en l'air en dehors* auf 45 Grad verfolgen die Zehen des Spielbeinfußes eine gerade Linie zum Standbein und berühren fast die Wade, um dann mit der Ferse voran und einer kleinen kreisenden Bewegung aus dem Knie das Spielbein *en dehors* wieder zur vollen Streckung zu bringen. Bei 90 Grad wird das Standbein fast am Knie berührt, bei über 90 Grad als Ausgangsposition gibt es keinen Kontakt mehr zum Spielbein. *En dedans* wird diese Bewegung ebenfalls ausgeführt, aber mit dem Unterschied, dass das Bein über vorne und beginnend mit der kreisenden Bewegung zum Standbein geführt wird und dann über die gerade Linie wieder nach außen gestreckt wird.

Das Knie ist ein **Drehschnarniergelenk** und hat im gebeugten – und nur im gebeugten – Zustand eine minimale Drehfähigkeit. Diese wird beim *rond de jambe en l'air* genutzt. Es erfordert eine ausgeprägte Kontrolle der Auswärtsdrehung und Stabilität im Standbein, um diese Bewegung gesund und korrekt ausführen zu können.

#### **Double rond de jambe en l'air - „doppelter Kreis des Beines in der Luft“**

Hierbei ist der Bewegungsablauf genau wie bei einem *rond de jambe en l'air*, aber mit dem Unterschied, dass zwei Kreise hintereinander ausgeführt werden und sich erst dann das Spielbein wieder ganz streckt.

#### **Grand rond de jambe jeté - „großer, geworfener Kreis des Beines“**

Das *grand rond de jambe jeté* ist eine Bewegung mit Schwung, deren Akzent oben am höchsten Punkt ist. *En dehors* beginnt die Bewegung mit einer niedrigen attitude *devant* (vorne), die leicht geöffnet ist. So, wie wenn man aus einer ersten Position eine attitude *devant* macht. Anschließend wird das Bein mit Schwung zu einer hohen *à la seconde* (Bein seitlich) Position geführt und von dort in ein *tendu derrière* (rück). *En dedans* beginnt es mit einer niedrigen attitude *derrière* (rück), geht über eine hohe *à la seconde Position* und endet im *tendu devant* (vorne).

## ÜBUNGEN À LA BARRE

### Soutenu

#### „gespannt“

Ein *soutenu* - oder *petit développé à terre*, oder

**pas de cheval** kann verschieden aussehen, je nachdem wie fortgeschritten man ist. Für Anfänger bedeutet es ein *tendu* auszuführen bei gleichzeitiger Beugung des Standbeinknies ins *demi-plié*. Beim Schließen folgt eine 5. Position - entweder auf ganzer Sohle oder auf *relevé* - bei gleichzeitigem Strecken des Standbeinknies. Wenn man fortgeschrittener ist wird das *soutenu* mit einem *cou-de-pied* begonnen. Das Bein wird anschließend mit Energie in die gewünschte Richtung auf 45% *en l'air* nach außen gestreckt und anschließend mit gleichzeitigem *Standbein plié* (manchmal auch gestreckt) auf den Boden gesetzt. **Im amerikanischen System** nennt man diese Bewegung auch „*pas de cheval*“. Sie wird sehr akzentuiert nach außen ausgeführt, wobei das *cou-de-pied* den Auftakt hat. Es ist eine hervorragende Übung für die Artikulation des Fußes.

### Soutenu en tournant

Eine Drehung die man an der Stange zum Seitenwechsel verwendet. Man beginnt dann mit einem *sus-sous* oder mit der beschriebenen Bewegung des *soutenu*.

### (battement) Tendus

#### „gestreckt“

Ein *battement tendu*, egal ob nach vorne (*devant*), zur Seite (*à la seconde*) oder nach hinten (*derrière*), beschreibt immer das Öffnen und Schließen des gestreckten Beines auf dem Boden (*à terre*). Der Fuß entwickelt sich dabei durch die halbe Spitze bis zur vollständigen Streckung. Das *tendu* kann aus der ersten oder der dritten/fünften Position sowie parallel (vor allem in Jazz und Modern) ausgeführt werden. Auch die Geschwindigkeit der Ausführung und die Akzentuierung können variieren.

**Wichtig ist, dass auch das Standbein aktiv arbeitet.** Ganz besonders dann, wenn man auswärts steht, muss das Standbein im gleichen Maß die Auswärtsdrehung halten wie das Spielbein. Dabei versucht man nicht im Becken „zu sitzen“, sondern die Standbeinseite ganz lang zu machen und dabei das Zentrum zu aktivieren. Man soll darauf achten, dass die Linie vom Mittelpunkt der Kniescheibe zwischen den Sprungbeinen und dem Fuß entlang zwischen dem zweiten und dritten Zeh gerade ist. Das Knie muss also „über die Zehen schauen“. Nur dann arbeitet man mit dem bestmöglichen Auswärts und bleibt damit gesund für den Körper. Der Fuß, welcher das *tendu* ausführt, versucht ganz bewusst zu artikulieren und mit leichtem Druck über den Boden zu „wischen“. Alle kleinen Knöchelchen und Sehnen und Muskeln wollen mitarbeiten und bewegt werden - so bewusst wie möglich. *Tendus* stärken den Einsatz des Fußes und beanspruchen alle Fuß- und Beinmuskeln. Außerdem sind sie eine wichtige Basis für jede Art der Fußarbeit. Man schult damit das Bewusstsein, wie der Fuß im Tanz „funktioniert“ und baut wichtige Muskeln auf.

# BALLETTBEGRIFFE AU MILIEU

Sie werden z.T. auch an der Stange benutzt.

## Tombé

### „fallen“

**Tombé** ist eine Gewichtsverlagerung auf das gebeugte Standbein. Der Tänzer „fällt“ von einem Bein auf das andere. Bei einem **tombé pas de bourré** wird ein **tombé** mit einem *pas de bourrée* kombiniert. Das **tombé** wird gerne als *préparation* für eine Drehung genutzt, zum Beispiel *tour dégagé* über die Diagonale. Bei einem **tombé coupé assemblé** folgt auf das **tombé** direkt ein *coupé*, welches dann in das gesprungene *assemblé* überleitet.

## Piqué (Posé)

### „einstecken“

Es hat sich so eingebürgert, dass man **piqué als Abkürzung** für alle möglichen Bewegungen nimmt, die dieses „Aufsteigen“ auf ein gestrecktes Bein beinhalten. Wenn man auf ein gestrecktes Bein auf halbe oder ganze Spitze steigt, nennt man das **piqué**. **Im englischen Ballett** nennt man genau die gleiche Bewegung **posé**. In der Regel wird in allen Stilen versucht, dass das **piqué**, also das Bein welches aufsetzt, so weit wie möglich nach vorne (oder zur Seite) zieht. Man möchte also nicht unter dem Körper auf die halbe Spitze steigen, sondern mit der Bewegung den Körper nach vorne (oder zur Seite) bewegen.

Wir wollen einmal zusammen **die wichtigsten Bewegungen** durchgehen, die man im Zusammenhang mit dem *piqué* kennen sollte.

**Grundsätzlich gilt: Die Fußspitze des gestreckten Spielbeins „sticht“ in den Boden und wird zum Standbein.**

**Piqué arabesque:** Die **piqué arabesque** ist ein ganz typisches Beispiel für „das Aufsteigen auf ein gestrecktes Bein auf halber Spitze“. Der Fuß zieht weit nach vorne und man schiebt sich in einem Stück so schnell wie möglich mit dem Gewicht über das Standbein in eine *arabesque*. Dasselbe kann man natürlich auch in andere Posen wie *attitude* u.a. praktizieren.

**Piqué als kurzes Tippen auf den Boden** - auch **pointé** genannt:

Das kurze Tippen des gestreckten Fußes auf den Boden - z.B. in Kombination mit einem *jeté* - wird **piqué** oder auch **pointé** genannt. Der Fuß erhebt sich sofort wieder in die Luft und die Betonung ist oben. Im Unterricht wird dafür oft das Bild einer heißen Herdplatte verwendet, auf welche getippt wird.

## Coupé

### „schneiden“

Das eine Bein „schneidet“ den Boden unter dem anderen Fuß weg, dabei wechselt man das Standbein. Das **coupé** leitet immer einen Standbeinwechsel ein. Das Bein, welches das **coupé** ausführt setzt dabei in die 5. Position vor oder rück zum anderen Bein ein, und wird so zum Standbein. Zum selben Zeitpunkt bewegt sich das andere Bein aus der 5. Position heraus und wird zum Spielbein.

## BALLETTBEGRIFFE AU MILIEU

Sie werden z.T. auch an der Stange benutzt.

### Marché

„laufend, marschierend“

z.B. **battement tendu marché** sind *tendus à la seconde* abwechselnd rechts und links ausgeführt und hinten in die 5. Position geschlossen. Durch diese fortlaufende Wiederholung bewegen sich die *tendus* ein wenig vom Platz, man „marschiert“ rückwärts. Dasselbe ist natürlich auch vorwärts möglich oder mit *jeté* oder *grand battement*.

### Fouetté

„schaumig geschlagen“

Ein **fouetté** ist eine voll koordinierte Bewegung, bei welcher der Körper sich mit einer Drehbewegung des Standbeins vom Spielbein weg dreht. Du kannst dir vorstellen, dass dein Fuß vom Spielbein wie ein Schlüssel in einem Schloss steckt und genau an dieser Stelle bleiben muss: Der Schlüssel dreht sich, aber er bleibt im Schloss. Die Bewegung passiert also hauptsächlich in deinem Standbein und im Oberkörper. Zum Beispiel beginnt die Bewegung mit einem *tendu à la seconde* während die Arme in der zweiten Position gehalten werden. Der Körper dreht sich dann mit einer viertel Wendung weg vom Standbein zu einer ersten *arabesque*. Das Spielbein ist nun hinter dem Körper (*derrière*). Ein **fouetté** kann eine viertel oder halbe Wendung sein. Im **englischen Ballett** wird nur die Drehbewegung des Standbeins weg vom Spielbein als **fouetté** bezeichnet. Geht die Bewegung zum Spielbein, so nennt sich dies Rotation. In unserer Schule werden beide Richtungen als **fouetté** bezeichnet. Das **fouetté** fordert eine unglaublich starke Kontrolle aus der Körpermitte. Dazu muss vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur während der Drehbewegung ganz bewusst arbeiten. Das Gewicht ist sicher über dem Standbein platziert, damit die Ferse sich heben kann, um die Wendung auszuführen.

Das **fouetté** kann auch ein Sprung (**fouetté sauté** - siehe Sprünge) oder eine Drehung (**fouetté en tournant** - siehe Drehungen) bezeichnet werden.

### Contretemps

„Gegentempo, Gegentakt“

Verbindungsschritt zum Richtungswechsel oder zur Einleitung eines Schrittes.

### Temps lié

„verbundene Zeit“

Dabei wird das Gewicht langsam von einem Bein auf das andere verlagert. Das **temps lié** ist eine verbindende Bewegung mit einer Gewichtsverlagerung und einem koordinierten Einsatz von Armen, Beinen und Kopf bzw. des ganzen Körpers. Es kann in unterschiedlichen Ausrichtungen und Posen, sowohl *à terre* (auf dem Boden) als auch *en l'air* (in der Luft) ausgeführt werden.

## BALLETTBEGRIFFE AU MILIEU

Sie werden z.T. auch an der Stange benutzt.

### Pas de bourrée

#### „Bourrée-Schritt“

Es gibt sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten ein *pas de bourrée* auszuführen. Die Unterschiede bestehen darin, wie man in den Schritt hineingeht (was dem Schritt vorangeht), wie man die Füße setzt und in welche Raumrichtungen. Gemein haben alle Varianten, dass es grundsätzlich 3 Schritte sind, die der Fußpositionierung 5. Position-2. Position (oder 4. Position) - 5. Position folgen. Ein Beispiel: Beim *tombé pas de bourré* geht dem *pas de bourrée* ein *tombé* voraus, beim *chassé pas de bourrée* ein *chassé* etc.

### Glissade

#### „Schleifschritt“ - von einem Bein auf das andere

*Glissade* ist ein gleitender Verbindungsschritt, aber kein richtiger Sprung! Er führt aus der 5. in die 5. Fußposition, dicht über dem Boden. Er kann gewechselt oder umgewechselt ausgeführt werden. Entweder *à la seconde* oder auch *éfface* oder *croisé* durch die 4. Position.

### Balancé

#### „Wiegeschritt“

Das *balancé* ist eine lyrische *terre-à-terre-Bewegung im Walzerrhythmus* mit Betonung auf dem ersten Schritt. Der Tänzer beginnt mit einem gebeugten Standbein, während sich das andere Bein mit einer leichten Gleitbewegung zur zweiten Position streckt. Anschließend wird das anfängliche Standbein für einen Augenblick ins *cou-de-pied derrière* gebracht, bevor der Ballen Gewicht aufnimmt und dieses wieder zurück auf das neue Standbein *en fondu* verlagert wird. Man kann also sagen: der Ablauf der Bewegung ist „tief-hoch-tief“. Das *balancé* kann auch in anderen Varianten ausgeführt werden, zum Beispiel „tief-hoch-hoch“. Nach der Übertragung durch die zweite Position zu *cou-de-pied derrière* erhebt man sich hierbei zur halben Spitze in der fünften Position. Das vordere Bein kann kurz zum *cou-de-pied* gehoben werden und schließt sich dann zur fünften Position auf der halben Spitze zurück. Alternativ kann sich das vordere Bein zu *dégagé devant* verlängern und anschließend ebenfalls zur fünften Position auf halbe Spitze schließen. Das erneute *balancé* beginnt dann mit einem *tombé*. Das *balancé* kann hin und her (*de côté*), vor und zurück (*en avant* und *en arrière*) oder gedreht (*en tournant*) ausgeführt werden.

### Balancé en tournant

In diesem Fall führt man während dem *balancé* eine **Drehung** aus. Pro Schritt kann man eine viertel oder halbe Wendung durchführen.

## BALLETTBEGRIFFE AU MILIEU

Sie werden z.T. auch an der Stange benutzt.

### „Walzerschritt“

Das *pas de valse* - **Walzerschritt** - wird wie das Balancé im 3/4 Takt ausgeführt und besteht aus jeweils drei Schritten. Während des ersten Schrittes schleift das zweite Bein entweder durchs *plié* in der ersten Position nach vorne, um den zweiten Schritt einzuleiten, oder der Fuß wird durch ein *petit développé* (also auf Höhe des *cou-de-pied*) gestreckt nach vorne gebracht. Der erste Schritt geht tief durch ein *demi-plié*, die nachfolgenden zwei Schritte erheben sich auf die halbe Spitze. Nachdem ein *pas de valse en avant* ausgeführt wurde, leitet ein zweites *pas de Valse* die Drehung ein. Die ersten zwei Schritte machen jeweils eine halbe Wendung, der dritte Schritt erfolgt wieder geradeaus. So kann man mehrere *pas de valse* hintereinander ausführen. Bei jedem Schritt überholen sich die Beine - nicht in die 5. Position schließen - so dass der Schritt raumgreifend wird.

### „Basken-Schritt“

Im *pas de basque* beginnt man im *plié* in der 5. Position und schleift das Spielbein zunächst ins *croisé devant* bis zur Streckung. Dann beschreibt das Spielbein ein *rond de jambe*, das Gewicht wechselt mit einem kleinen Sprung von einem Bein auf das andere und man schleift durch die 1. Pos in die *tendu croisé derrière* Position andere Seite. Der Wechsel durch die erste Position kann auch mit einem *petit développé passé* ausgeführt werden.

### „Spaziergang“

Eine *promenade* ist eine Bewegung der Standbeinferse, die sich in kleinen Abschnitten nach vorne - en dedans - oder nach hinten - en dehors - bewegt. Während der *promenade* ist das Spielbein in einer Pose fixiert oder bewegt sich von einer Pose in eine andere.

## DREHUNGEN

TOUR oder PIROUETTE

### „Kette“

*Chaîné* ist eine Drehung in der ersten Position auf halber Spitze, die in der Regel mehrfach hintereinander ausgeführt wird. Eine Drehung besteht aus zwei halben Wendungen, bei der die erste Position auf halber Spitze fixiert bleibt und das Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert wird. Jede Verlagerung ist eine halbe Wendung in die gleiche Richtung wobei man sich vom Platz weg durch den Raum bewegt. Es gibt in der Regel zwei Möglichkeiten das *chaîné* zu beginnen: z.B. von einem *fondue* im *dégagé devant* mit einem viertel *rond* zur Seite und einem Schritt auf die halbe Spitze (*piqué/posé*). Sie können auch mit einem *chassé* über die zweite Position beginnen.

## DREHUNGEN

TOUR oder PIROUETTE

**Fouetté en tournant****Fouetté als Drehung = Fouetté en tournant**

Das **fouetté en tournant** ist eine berühmte Drehung. Die Tänzerin steht dabei auf einem Bein und „peitscht“ mit dem anderem herum, um den Körper einmal um sich selbst zu drehen. In Schwanensee sind es sogar 32 Drehungen am Stück. Das Standbein beugt und streckt sich jeweils während einer Drehung. Es geht hier also nicht um eine Drehung in der Hüfte wie z.B. beim *fouetté sauté*, sondern um eine Bewegung im Unterschenkel des Spielbeins. Es gibt unterschiedliche Arten ein *fouetté en tournant* auszuführen und dazu jeweils auch verschiedene Präparationsmöglichkeiten. Das bedeutet der Akzent ist oben auf halber Spitze mit dem Bein *à la seconde* (zur Seite). Das Spielbein kann dabei aus dem *croisé* - dann führt der Unterschenkel beim Zurückführen ins *passé/retiré* ein kleines *rond* aus - oder direkt über vorne geöffnet werden - direkt rein und raus gehen.

**Pas de basque en tournant**

Das **pas de basque en tournant** - auch **soutenu en tournant en suite** genannt - sind zwei kleine Schritte in die 5. auf der halben Spitze gefolgt von einer Drehung, wobei man die Füße - schnell - wechselt. Das 2. Bein wird sehr schnell in die 5. Position gesetzt, so dass man in die 5. fast ein bißchen hineinspringt.

**(Tour) Piqué****„einstecken“**

Diese Drehung gibt es sowohl *en dedans* als auch *en dehors*. *En dedans* ist die Variante, die du zuerst ausüben wirst. Die gedrehte Variante *en dedans* wird **tour piqué - piqué turn, piqué en dedans oder im englischen Ballett posé pirouette en dedans** - genannt. Die Drehung bewegt sich vorwärts und wird häufig in der Diagonalen - manchmal auch *en manège* - ausgeführt.

Bei der **tour piqué** handelt es sich um eine Drehung auf einem Bein (Standbein), während das Spielbein auswärts im *passé* hinten angelegt wird. Deine Ausgangsposition ist in der Regel *croisé* und man beginnt mit einem Fuß im *tendu* vor einem aufgestellt, Arme in der *petit pose*. Anschließend öffnet man das Spielbein seitlich (*ecarté*) und führt den Arm gleichzeitig mit. Das Standbein vertieft währenddessen ins *plié*, so dass man von diesem Bein in ein hohes *passé* - auf halbe oder ganze Spitze mit Spitzenschuhen - abstoßen kann.

Sobald der Standbeinfuß mit der halben Spitze den Boden berührt, beginnt die Drehung um 360 Grad *en dedans*. Sie endet mit einem *coupé dessous im dégagé devant*. Dabei schleift der Spielbeinfuß am Bein entlang nach unten, nimmt Gewicht auf und beugt sich, während das andere Bein nach vorne gestreckt wird und ist somit wieder in der Ausgangsstellung. Die Arme unterstützen die Drehung, indem sie in der *petite pose* beginnen. Von dort öffnet sich der führende Arm mit dem viertel *rond de jambe* in die zweite Position. Während der Drehung schließen sich die Arme in die erste Position und öffnen sich beim *coupé dessous* wieder in die *petit pose*.

# DREHUNGEN

TOUR oder PIROUETTE

## (Tour) Piqué

**Wichtig sind eine schnelle Gewichtsverlagerung** vom gebeugten Standbein auf das gestreckte, neue Standbein und die korrekte Koordination der Arme. Bei einer *tour piqué* wird der Körper immer direkt in die Drehrichtung ausgerichtet.

Die *tour piqué* ist nicht nur eine beliebte Drehung für Technik-Kombinationen durch die Diagonale, sondern auch auf den großen Bühnen ein beeindruckender Höhepunkt der Balletttänzerinnen, wenn sie mit Leichtigkeit über die Bühne schweben und in einer Variation mehrere *piqués* hintereinander drehen.

**Wichtig ist, dass dein Körper in einem Fluss arbeitet** - dabei sollte man immer darauf achten, dass die Arme und Beine miteinander und nicht gegeneinander agieren. Bevor man beginnt zu drehen, sollte man ruhig zuerst versuchen einige Male die Koordination der verschiedenen Körperteile zu verinnerlichen, so dass man später in der Drehung eine stabile Mitte finden kann.

**Dazu ein Tipp:** Oft legt man den Fokus während einer technischen Übung auf die Abfolge selbst, in diesem Fall also auf die Drehung. Man sollte versuchen ebenso viel Bewusstsein auf eine saubere Landung zu legen, damit es später leichter fällt mehrere *piqués* hintereinander zu drehen. Denn die Landung ist bereits die Vorbereitung für die erneute Drehung!

## Pirouette

**„sich im Kreis drehen“, „schnell seinen Standpunkt ändern“**

Die *pirouette* bezeichnet eine zentrierte, einfache oder mehrfache Drehung um die eigene Körperachse, meist auf einem Bein. Während der Drehung können verschiedene Haltungen oder Posen eingenommen werden. Die häufigste Pose ist das *passé/retiré*. Aber auch *arabesque*, *attitude* und *à la seconde (grand tour oder grande pirouette)* ist sehr beliebt. Eine *pirouette* kann entweder *en dedans* - z. B. auf dem rechten Bein rechtsherum - gemacht werden oder *en dehors* - z. B. auf dem rechten Bein linksherum.

## Spot

**Die rasche Kopfbewegung während der Pirouette, das „Spotten“,** ist für Drehungen im Tanz typisch, vor allem im Ballett und Jazz. In Modern gibt es auch Drehungen, die bewusst ohne *Spot* ausgeführt werden. Beim „Spotten“ fixieren die Augen so lange wie möglich einen Punkt (den *Spot*), bevor der Kopf der Drehung des Körpers folgt. Das Kinn zeigt also maximal bis über die Schulter, bevor der Kopf rasch dreht und die Augen so schnell wie möglich den Punkt erneut fixieren. Der *Spot* hilft, das Schwindelgefühl zu reduzieren und sich im Raum zu orientieren. Vor allem bei mehreren Drehungen hintereinander sorgt der *Spot* für vermehrten Schwung. Der *Spot* kann richtungsführend sein. Je nach Anforderungen - z.B. bei *piqué en manège* für die Kreisrichtung) wird der *Spot* gewechselt. Der *Spot* kann eine neue Richtung definieren oder den Endpunkt einer Drehung bestimmen. Für das „Spotten“ ist es wichtig, dass der Kopf ausbalanciert auf der Halswirbelsäule platziert ist. Das bedeutet, dass der Kopf auf einer Ebene bleibt und nicht seitlich oder nach oben ausweicht.



## DREHUNGEN

| TOUR oder PIROUETTE

## Tour

## „Drehung“

**Tour** ist ein Allgemeinbegriff für Drehungen. Viele Posen können auch *en tournant*, also gedreht, getanzt werden. Sind es Posen wie *arabesque*, *attitude* oder gestrecktes Bein *à la seconde* heißen sie **grand tour**.

## Tour Dégagé

## Piqué als Drehung endehors

Die **tour Dégagé** wird auch **tombé piqué endehors** oder **posé pirouette en dehors** oder umgangssprachlich unter Tänzern **lame duck** (lahme Ente) genannt. Bei einem **piqué endehors** erfolgt ein ähnliches Prinzip wie bei **tour piqués** oder **soutenu**. Allerdings wird hier vorher noch das Standbein gewechselt. Beginnend von einem **dégagé devant en fondu** führt das Spielbein einen Viertel Kreis zur Seite aus. Durch ein **tombé en avant** verlagert sich das Gewicht auf das Spielbein, während das andere Bein sich minimal vom Boden hebt und direkt zur Seite geführt wird. Das Gewicht wird mit einem **piqué** durch die vierte oder fünfte Position auf das neue Spielbein verlagert, während das andere Bein in der **pirouette** Position im **passé devant** anlegt. Der Körper vollführt währenddessen eine Drehung *en dehors*.

Die **tour dégage** kann ebenfalls mehrfach hintereinander ausgeführt werden.

## SPRÜNGE

## (Pas) Chassé

## „jagen, verjagen“

Der **„das eine Bein verfolgt das andere“-Sprung** aus einer offenen (2. oder 4.) in eine offene Fußposition, dabei werden die Füße in der Luft geschlossen. Aus einem geschlossenen Anhüpfer mit gestreckten Beinen in der Luft: Rückfall in die geschlossene Position mit weichem **plié**, aus diesem sofort den vorgeschobenen Fuß mit der ganzen Sohle und mit der Körperlast **demi-plié** vorschieben in eine weit geöffnete 4. Fuß-Position, wieder Aufsprung vom vorn belasteten Bein, wobei das rückwärtige Bein – schleifend einschließend – für die neue Sprungdauer - in der Weiterbewegung nach vorn mit wieder gestreckten Füßen und Beinen - in der 5. Position in der Luft „anklebt“. Rückfall auf beide Füße etc. Nachstell-, Schleifschritt und Wechselsprung-Kombinationen möglich.

## SPRÜNGE

### Assemblé

#### „sammeln“

Ein **assemblé** beginnt in der 5. Position, springt von einem Bein ab und landet wieder in einer 5. Position auf 2 Beinen gleichzeitig. Das Spielbein schleift aus der 5. Position heraus - nach vorne, zur Seite oder nach hinten.

Während des Herausschleifens wird der Absprung im Standbein durch eine „saftiges“ *plié* unterstützt. Der eigentliche Absprung erfolgt, wenn sich das Spielbein ins *dégagé* löst. In der Luft schließen die Beine in eine 5. Position und in dieser wird dann die Landung weich - wie jeder Sprung im *plié(!)* - abgefangen.

### Ballonné

Das **ballonné** ist ein Schritt, bei dem man beim Absprung das Spielbein zur Seite oder nach vorne auf 45° wegstreckt. Die Landung ist auf demselben Bein wie der Absprung. Bei der Landung wird das Spielbein gebeugt und zurück ins *cou-de-pied* gebracht. Der Akzent beim **ballonné** ist immer innen, also beim *cou-de-pied*. Das **ballonné** kann auch ohne Absprung ausgeführt werden und ist in dieser Variante oft Teil der *frappé* Übung an der Stange. Abgesprungen kommt es meist im *petit allegro* zum Einsatz.

### Balloté

#### „geschaukelt“

Ein Sprung von einem auf das andere Bein. Man winkelt ein Bein nach dem andern in der Luft an, und landet während man das Spielbein in der Luft ausstreckt. Das Spielbein führt also jeweils ein **battement développé** aus. Dabei „schaukelt“ der Oberkörper etwas mit. Das heißt er neigt sich leicht nach hinten, wenn das **balloté**-Bein nach vorne streckt und leicht nach vorne wenn das Bein hinten ausstreckt. Es kann auch statt mit *développé* mit einem gestreckten Bein ausgeführt werden.

### Batterie

#### „Schlagfolge“

Aneinanderschlagen der Beine während eines Sprunges (z. B. *entrechat six*)

### Changement

#### „Wechsel“

Ein **changement de pied sauté** ist ein Sprung von zwei auf zwei Beine.

Es ist ein Sprung bei dem die Beine in der fünften oder dritten Position beginnen, in der Luft an der höchsten Stelle des Sprungs wechseln, wobei sie sich so wenig wie möglich voneinander trennen, also durch eine kleine erste Position in der Luft wechseln, um wieder in der fünften oder dritten Position zu landen. Wenn anfangs der rechte Fuß in der fünften oder dritten Position vorne war, ist nun der linke Fuß vorne.

## SPRÜNGE

### Échappé (sauté)

#### „entfliehen, entweichen“

Die Beine „entkommen“ in der auseinander Bewegung in die 4. oder die 2. Position, dann „sammelt“ man sie wieder ein geschlossenes „*fermé*“.

Ein *échappé* ist ein Sprung von zwei auf zwei Beine. Die Beine starten in einer geschlossenen Position (erste oder fünften Position) und öffnen sich beim ersten Sprung in die zweite oder vierte Position. Streng genommen ist ein *échappé* nur ein Sprung in eine geöffnete Position. In einer Sprungfolge wird häufig nach dem *échappé* direkt wieder geschlossen. Dabei können die Füße gewechselt oder nicht gewechselt werden. Das ist dann ein *échappé (sauté) fermé*.

Will man anzeigen, dass die Füße beim schließen wechseln wird der Sprung auch als *échappé sauté fermé changé* bezeichnet.

### Échappé (sauté) battu

Die Beine schlagen während des Sprunges nochmals an /schließen in der Luft in die 5. Position / bevor man landet.

### Emboîté

#### „ineinanderfügen“

*Emboîté* ist eine Art *jeté*, in der der Tänzer sich fortbewegt und von einem Bein auf das andere springt und das Spielbein alternierend im *cou-de-pied* anlegt. Es kann auch gedreht über die Diagonale ausgeführt werden.

### Entrechat quatre

Springen in die 5. Position und dabei die Füße zweimal in der Luft rück/vorn wechseln. Zum Schluß hat man wieder das gleiche Bein vorne - wie am Anfang.

### Failli

#### „etwas brechen“

Das *failli* ist ein Verbindungsschritt und wird z.B. als Vorbereitungsschritt vor einem Sprung eingesetzt. Aber auch nach einer *piqué arabesque* wird häufig ein *failli* gemacht um in den nächsten Schritt hinein zu gehen.

Ein *failli* wird auch *passé á terre* genannt. Ein *sissonne ouvert* wird oft gefolgt von einem *failli/chassé passé* nach vorne.

Aufgrund der Dynamik des *failli* hilft es dem Tänzer mehr Absprungkraft für den nächsten Sprung zu entwickeln.

### Fouetté sauté

Das *fouetté sauté* ist ein Sprung von einem auf dasselbe Bein.

Die Ausführung entspricht der bei „*fouetté*“ beschriebenen, nur dass das Standbein zum Absprungbein wird.

## SPRÜNGE

### Gargouillade

#### auch *double rond de jambe sauté*

Ein *gargouillade* ist wie ein *pas de chat* bei dem beide Beine in der Luft ein *rond de jambe* ausführen. Der Schritt ist sehr fortgeschritten und wird heutzutage nicht mehr so oft gemacht. Das eine Bein wird zunächst ins *dégagé* seitlich gebracht um dann ein kleines *rond de jambe en l'air* zu machen. Währenddessen erfolgt der Absprung vom anderen Bein, welches dann ebenfalls ein *rond de jambe en l'air* ausführt. Die *rond* müssen in der Luft ausgeführt werden und vor der Landung in der 5. Position beendet sein.

### Grand jeté

#### „Groß geworfen“

Das *grand jeté* ist der berühmte Spagatsprung im *grand allegro*. Er kann mit *développé* oder gestrecktem Bein (*battement*) ausgeführt werden. Wird der Sprung mit *développé* ausgeführt wird er in der Waganova Technik auch *grand jeté pas de chat* genannt.

Ein *grand jeté* ist ein Sprung von einem Bein abgesprungen und auf dem anderen gelandet.

### Jeté entrelacé

#### „verflochten geworfen“

Das *jeté entrelacé* entspricht dem *grand jeté en tournant* in der englischen Schule und ist ein Sprung von einem auf das andere Bein. Das *entrelacé* ist nicht nur ein beliebter Sprung für das Training - er wird auch oft auf der Ballettbühne gezeigt - sowohl von Frauen als auch von Männern. Dabei wird das Spielbein dabei möglichst hoch wie ein *battement* in die Luft geworfen. Der Tänzer springt ab, dreht sich in der Luft um 180 Grad und das ursprüngliche Spielbein wird zum neuen Standbein, während das vorherige Standbein nun das *battement* macht. Die Landung ist in *plié 1. arabesque*. Umgangssprachlich wird dieser Schritt auch als Scherensprung bezeichnet, weil der Bewegungsablauf dem einer Schere ähnelt. Die genaue Ausführung ist schwierig und deshalb verzichte ich hier auf eine detaillierte Ausführung.

### Pas de chat (saut de chat)

#### „Katzen-Schritt/Sprung“

Sprung aus der 5. Position mit Landung in der Absprungposition, dabei werden beide Knie während des Sprungs gebeugt und die Beine zum *passé* angezogen: Ein *pas de chat* beginnt in der 5. Position mit *plié* und dem Absprung von einem Bein. Das andere Bein zieht in ein *passé* und zügig danach wird auch das Absprungbein in ein *passé* gebracht. Für einen Moment sind beide Beine in einem hohen *passé*, das aussieht wie ein *grand plié* in der Luft nur mit gestreckten Füßen. Dann wird das Bein, das zuerst das *passé* gemacht hat auch zuerst wieder abgesetzt und das linke folgt gleich nach und setzt zurück in die 5. Position. *Pas de chat* kann man auch aus der 4. Position beginnen und in der 4. Position enden. Sie können Teil des *petit allegro* als auch des *grand allegro* sein.

## SPRÜNGE

### Pas de couru

#### „laufender Schritt“

Das *pas de couru* ist ein häufig benutzter Vorbereitungs-/Anlaufschritt für Sprünge im *grand allegro*, z.B. für *grand jeté*. Es hat einen spezifischen Rhythmus um die Absprungqualität durch die Geschwindigkeit und das dynamische *plié* zu verbessern und so den Sprung noch höher in die Luft zu katapultieren.

### Petit jeté

#### „klein geworfen, einfach geworfen“

Auch *jeté simple* oder *jeté ordinaire*.

Ein *petit jeté* ist ein Sprung von einem auf das andere Bein. Das Spielbein herauschleifen (meist zur Seite), von einem Bein auf das andere springen, das neue Spielbein wird dabei im außerordentlichen *sur le cou de pied* angewinkelt. Ein *jeté* kann *dessus* oder *dessous* ausgeführt werden. Der Fuß, der heraus schleift, gibt den Namen an:

Bei einem *jeté dessus* schleift der hintere Fuß heraus und endet vorne.

Ablauf *jeté dessus*: Vom *demi-plié* in der fünften Position gleitet der hintere Fuß *à la seconde* etwas unter 45°, was mit dem Absprung des Standbeins vom Boden koordiniert wird. Bei der Landung schließt sich das Bein vor das Standbein, welches in der Luft voll gestreckt wird und man landet im *fondu (plié)* auf dem Spielbein, während sich das Standbein *derrière* im außerordentlichen *cou-de-pied* anlegt. Von hier kann sich das *jeté* wiederholen, in dem erneut das hintere Bein durch die fünfte Position schleift.

Beim *jeté dessous* beginnt der vordere Fuß die Bewegung und endet hinten.

Das andere Bein endet vorne im außerordentlichen *cou-de-pied*.

In der Regel ist das *petit jeté* ein Sprung, der am Platz bleibt. Führt man mehrere *jetés* hintereinander aus, bewegt man sich automatisch durch den Fußwechsel nach vorne oder hinten. Selten wird das *jeté* auch vom Platz weg bewegt.

Es kann *en avant* (nach vorne), *en arrière* (nach hinten) oder *de côté* (zur Seite) gesprungen werden.

### Royal

Springen in die 5. Position dabei die Füße in der Luft zuerst vorn anschlagen, dann nach hinten wechseln. Zum Schluß hat man das andere Bein vorne.

### Saut de basque

#### „Basken-Sprung“

Ein komplexer Sprung, von einem Bein abgesprungen und auf dem anderen gelandet. Eingeleitet mit einem Herauswerfen des Spielbeines *à la seconde* und einer gleichzeitigen halben Wendung, landet man das *saut de basque*, dass in der Luft zuvor einmal komplett herumgedreht in einem hohen *cou-de-pied* auf dem neuen Standbein.

Die genaue Ausführung ist schwierig und deshalb verzichte ich hier auf eine detaillierte Erklärung.

# SPRÜNGE

## Sauté

Ein *sauté* oder *temps levé sauté* ist ein Sprung von zwei auf zwei Beine. Der Sprung beginnt und endet in einem *demi-plié* mit den Fersen fest auf dem Boden. Der Druck zum Verlassen des Bodens wird durch das *plié* erzeugt. Die Streckung der Beine erfolgt auf dem Weg in die Luft während sich der Fuß durch die halbe Spitze abhebt und von den Zehen abstößt. Ein *sauté* kann in der ersten, zweiten oder vierten Position oder mit parallelen Beinen gesprungen werden. Der Sprung beginnt und endet immer in der gleichen Position. Das Bein sowie Spann und die Zehen werden in der Luft vollständig gestreckt.

## Sisonne

Für *sisonne* gibt es keine Übersetzung. Wahrscheinlich kommt der Name vom Erfinder des Schrittes. *Sisonne* ist ein Sprung von 2 Beinen abgesprungen und auf einem Bein gelandet. *Sisonne* gibt es in vielen unterschiedlichen Formen und Varianten. Die wichtigsten sind unten beschrieben. Die Posen in der Luft während des Sprunges sind z. B. *arabesque* oder *attitude*. *Sisonne* kann man auch *en tournant* machen, „*battieren*“, oder das Spielbein beim Absprung mit *développé à la seconde* öffnen. Man kann es *en avant*, *à la seconde* und *en arrière* machen.

## Sisonne simple (ordinaire)

Man springt von 2 Beinen aus der 5. Position ab und landet auf einem Bein mit dem anderen Bein angewinkelt im *cou-de-pied* vorn oder rück angelegt.

## Sissone fermé

Man springt von der 5. Position von beiden Beinen ab, wirft die Beine in der Luft auseinander - in eine der oben beschriebenen Posen - und schließt dann mit einer minimalen Verzögerung des Spielbeines wieder in die 5. Position. Manche Lehrer wollen beim *sisonne fermé* auch, dass man auf beiden Füßen gleichzeitig landet.

## Sissone ouvert

Man springt von der 5. von 2 Beinen und wirft die Beine in der Luft auseinander und landet mit einem Bein in der Luft - in *arabesque* oder *attitude* oder dem Bein vorne oder zur Seite gestreckt *en l'air* - und schließt dann einen anderen Schritt an, z.B. *pas de bourrée*, *assemblé* oder *coupé*.

## Soubresaut

„plötzlicher Sprung, Zusammenzucken“

Ein *sauté* in der fünften Position wird *soubresaut* genannt, da sich hier die Beine in der Luft eng zusammenziehen. *Soubresaut* ist ein ungewechelter Sprung von 2 Beinen auf 2 Beine.

## SPRÜNGE

### Temps levé

#### „hochgehobene Zeit“

Ein *temps levé* ist ein Sprung von einem Fuß, der auf dem selben Fuß wieder landet. Beginnend mit einem *fondus (plié)* im Standbein, erfolgt ein senkrechter Sprung in die Luft. Der Standbeinfuß wird in der Luft vollständig gestreckt. Das andere Bein kann dabei zum Beispiel in *arabesque*, *passé/retiré* oder einer anderen Position gehalten sein; z.B. in Haltung *cou-de pied* bei *petit jeté temps levé*.

### Tour en l'air

Gesprungene Drehung um die eigene Achse, die Füße bleiben in der Luft in der 5. Position. Die *tour en l'air* wird meistens von Männern ausgeführt.

## BEGRIFFE FÜR SPITZE

| Noch unvollständig!

### Échappé relevé double

Zwischen dem *échappé* und dem *fermé* wird „unterbrochen“ und ein extra *relevé* in der 2. Position ausgeführt.

### Pas de bourée courru

Winzige „Tippelschritte“ (Nachstellschritte) in die 5. Position auf Spitze. Dabei bewegt sich der hintere Fuß immer etwas „überkreuzter“, so dass man nur allmählich vom Fleck kommt. Der Oberkörper bewegt sich dabei fast schwebend über den Beinen. Die schnelle Fußbewegung darf sich nicht in einer Oberkörpererschütterung oder einer auf und ab Bewegung abzeichnen. Selbstverständlich kann man das *pas de bourée courru* auch auf halber Spitze (*demi-pointe*) ausführen