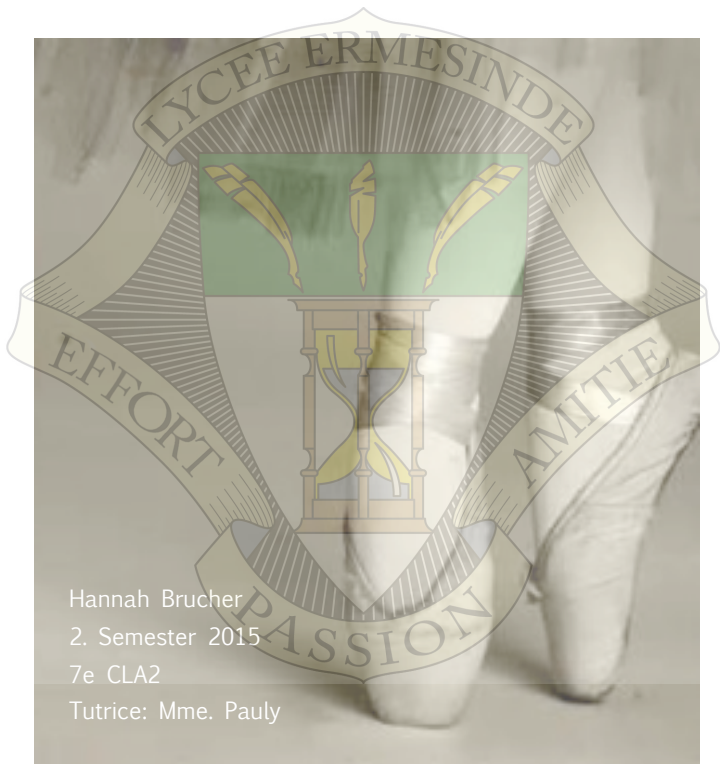


Das Ballett



Hannah Brucher

2. Semester 2015

7e CLA2

Tutrice: Mme. Pauly



INHALT

Suscipit ipsum nec set ligula	3
Curabitur vulputate viverra pede	4
Aenean gravida nunc fermentum	5
Feugiat consequat magna	6

Aenean iaculis laoreet arcu

Suscipit ipsum nec set ligula



Neque aliquam faucibus adipiscing

Vivamus in. Wisi mattis nec leo suscipit nec amet, nisi fermentum tempor ac a, augue in eleifend in venenatis, cras sit id in vestibulum felis in, sed ligula. In sodales porta suspendisse mauris quam etiam erat, quia tellus convallis eros rhoncus diam orci, porta lectus.

Ac dolor ac adipiscing amet odio bibendum nullam, massa nibh lacus molestie laoreet ut libero nec, diam et, pharetra sodales wisi eget, feugiat ullamcorper id tempor eget id vitae. Mauris pretium eget aliquet, tincidunt.

Porttitor mollis imperdiet libero senectus pulvinar. Etiam molestie mauris ligula eget laoreet, vehicula eleifend. Repellat orci eget erat et,

sem cum, ultricies sollicitudin amet eleifend. Malesuada est leo ac.

Varius natoque turpis elementum est. In vitae vel, wisi at, id praesent bibendum libero faucibus porta egestas, quisque praesent ipsum fermentum placerat tempor.

Malesuada eleifend, tortor mole

Ac dolor ac adipiscing orci amet bibendum nullam, massa enim lacus molestie ut libero nec, vitae diam et, pharetra sodales eget, feugiat leo ullamcorper id tempor eget id vitae. Mauris pretium eget aliquet, lectus tincidunt. Porttitor mollis imperdiet libero senectus pulvinar. Etiam molestie mauris ligula eget laoreet, vehicula eleifend. Repellat orci eget erat et, sem cum, ultricies sollicitudin



Malesuada eleifend, tortor molestie, a fusce a vel. Mauris at suspendisse, neque aliquam faucibus adipiscing in.

amet eleifend dolor nullam erat, malesuada est leo ac.

Varius natoque turpis elementum

In vitae vel, wisi at, id praesent bibendum libero faucibus porta egestas, quisque praesent ipsum fermentum placerat tempor. Repellat orci eget erat et, sem cum, ultricies sollicitudin amet eleifend. Mauris pretium eget aliquet, eget tincidunt. Porttitor mollis imperdiet libero senectus pulvinar. Etiam molestie mauris ligula eget laoreet, vehicula eleifend. Curabitur auctor, erat mollis sed fusce, turpis vivamus a dictumst congue repellat orci eget magnis.

Das Ballett

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung.....	S. 2
2. Was ist das Ballett?.....	S. 2
3. Die Geschichte des Balletts.....	S. 4
4. Der Ballettunterricht?.....	S. 7
4.1 Die Ballettschule.....	S. 7
4.2. Der Ablauf einer Ballettstunde.....	S. 8
4.4. Die Kleidung der Mädchen und Jungen.....	S.11
5. Die Technik des Balletts.....	S.14
5.1. Die 5 Grundpositionen.....	S.15
6. Der Spitzentanz.....	S.16
6.1. Der Spitzenschuh.....	S.17
7. Der Pas de deux.....	S.18
7.1. Einleitung.....	S.18
7.2. Das Krafttraining.....	S.18
7.3 Die Promenade.....	S.19
7.4. Finger-Fouettés.....	S.19
7.5. Hebungen am Platz.....	S.19
7.6. Hebungen im Raum.....	S.19.
7.7. Berühmte Paare.....	S.20
8. Praktischer Teil	S.20
9. Schlussfolgerung	S.20
10. Quellen.....	S.21

1. Einleitung :

Das Thema Ballett habe ich gewählt, da ich es auch selbst praktiziere, aber auch um zu beweisen, dass Ballett härteste Arbeit ist und nicht das Rumgehoppele, was manche Leute denken. Viele Menschen denken, Ballett sei nur ein Zeitvertreib für Mädchen, dabei denken sie das komplett Falsche. Ballett ist der genaue Gegenteil davon, was einige Menschen davon denken. Manche jungen Knaben sagen sogar, dass Ballett ihnen genauso Spaß macht, wie Fußball. Die, die Ballett praktizieren, aber hauptsächlich die Jungs, werden in der Schule gehänselt. Doch ehrlich gesagt, würde ich die gerne sehen Ballett tanzen, die immer groß darüber scherzen, dann würde ihnen das Lachen sicherlich vergehen.

2. Was ist das Ballett?

Ballett und Tänzer:

Der Begriff „Ballett“ kommt aus dem italienischen „balletto“ und „ballo“ und bedeutet ursprünglich „Tanz“ oder „klassischer Tanz“. Heute noch wird das Wort „Ballett“ als Synonym für „klassisches Ballett“ benutzt, es ist aber auch ein Sammelname für alle Tanzarten, die auf dieser Tanzart aufbauen, oder von ihr abstammen (Modern Ballett, Jazzballett, etc...) Dieser Ausdruck kann aber auch einfach für ein Synonym von Tanzgruppen, Tanz, oder Choreografien stehen.

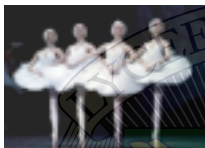
Bild 1.



Das klassische Ballett, eine selbstständige zu Bühnentanz gehörende Kunstform, beschreibt das bedeutende Phänomen, anhand von Gesten, Bewegungen und einer Abfolge von Schritten, anstatt von Worten eine Geschichte zu erzählen. Dies bezeichnet man auch als „Sprechen mit dem Körper“. Die Tänzer stehen unter der Leitung einer Choreografie, also einer schon vorher festgelegten Schrittabfolge, die

ihnen das Darstellen der Geschichte vereinfacht. Doch Musik, Bühnenbild und Kostüme sind ebenfalls Bestandteil einer Vorstellung. Sie geben ihr noch den künstlerischen Aspekt, der das Ballett zum zauberhaft Phänomenalen macht.

Bild 2.



Jedes Ballett funktioniert mit einem selbstständigen System von Tanzschritten, die immer von fünf Grundpositionen ausgehen. Diese gehören zur sogenannten Tanztechnik, die sehr viel von den Tänzern verlangt. Um diese zu perfektionieren, benötigt man natürlich jahrelanges Training, Stärke, Beweglichkeit, Genauigkeit und vor allem sehr viel Disziplin. Die Tanztechnik ist aber nicht nur die Grundlage, um das Ballett zu meistern, sondern sie ist die Grundbasis vieler verschiedener Tanzstile.

Das klassische Ballett geht im Laufe der Zeit auf verschiedene Regionen und Länder über und verändert sich so, dass die Grundtechnik jedoch immer noch die gleiche blieb.

Das was man beim Tanzen niemals vergessen darf, sind und bleiben natürlich die Tänzer selbst. Ohne sie würden keine solchen Meisterstücke entstehen. Tänzer sind außergewöhnliche Menschen, sie sind musikalisch, intelligent und anpassungsfähig. Sie haben das Talent zum Solotänzer, doch auch im Team finden sie ihren Weg. Wenn sie sich z.b. eine Figur bildlich vorstellen, können sie diese mit Bewegungen zum Leben erwecken, und dieses Talent besitzt nicht jeder. Jede Kritik nehmen sie positiv auf, damit sie wissen, an was sie arbeiten müssen, um Fortschritte zu machen und um ihre Technik zu verbessern. Die Tänzer suchen sich immer wieder neue Herausforderungen, die sie meistern wollen, wenn sie mit Choreografen oder anderen Leuten arbeiten.

Viele Tänzer wählen einen Beruf, in dem sie das Tanzen mit einbeziehen können, und es so nicht aufgeben müssen, denn nach den vielen Jahren harter Arbeit, will sicherlich keiner das Tanzen komplett in den Hintergrund schieben. Das Tanzen ist also eine gute Grundlage um verschiedene Berufe auszuüben.

Obwohl das Ballett nach harter Disziplin verlangt, kann man auch Freude am Ballett haben, ohne gleich Primaballerina oder Berufstänzer zu werden. Ballett gibt einem Selbstvertrauen, eine gerade Haltung und hilft einem, eine gute Lerneinstellung zu entwickeln. Trotzdem muss man den Unterricht sehr ernst nehmen:

- schau hin
- merke dir die Schritte
- versuche immer weiter aus, auch wenn es dir zu schwer fällt
- gehe an deine Grenzen und gib niemals auf

Doch das Ballett sollte einem auf alle Fälle Spaß machen, wenn nicht, dann macht es den Lehrern und den Zuschauern auch keinen Spaß, denn die Zuschauer nehmen einem die Freude am Tanzen, die ein Tänzer im Raum verstreut, sozusagen ab.

Wenn man mit dem Ballett beginnen möchte, sollte man womöglich eine Schule finden, deren Lehrer eine Prüfung abgelegt haben sollten und sich mit Anatomie befasst haben, um zu wissen wie der menschliche Körper im Wachstum funktioniert, damit die Tänzer sich bei den Bewegungen nicht verletzen können. Sie müssten verschiedene Tanztechniken unterrichten können, unter ihnen:

- die Waganowa-Methode
- die, der königlichen englischen Tanzakademie
- die, der französischen Schule

An manchen Tanzschulen kann man nach und nach Prüfungen ablegen, so kann man seine Fortschritte besser einschätzen und kontrollieren. Wenn man an einer Tanzschule ist, lernt man aber nicht nur das klassische Ballett, sondern auch noch andere Tanzstile wie z.b Hip-hop, Jazz, Stepp dance, Folklore und Steppen.

3. Die Geschichte des Balletts

Man sagt es sei wirklich dank Ludwig XIV, dem nachkommenden Sonnenkönig, dass der Tanz quasi neu erfunden wurde. Der Tanz, aber vor allem das Ballett galt damals an seinem Hofe als wahre Kunst.

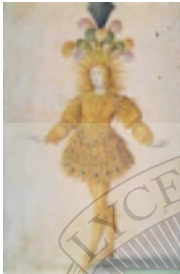
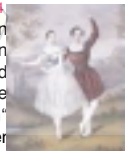


Bild 3

Er fing an der körperlichen Ausdrucksform des Tanzes auf der Bühne Gefallen zu schenken. So entwickelte sich aus Ludwigs Liebe zum Tanz 1661 die „Académie royale de la danse“ in Paris, die dem Ballett eine enorme Weiterentwicklung verschaffte. Das Ballett entwickelte sich also durch Ludwig XIV, auch als Sonnenkönig bezeichnet, weiter.

Genau genommen nahm das Ballett seinen Anfang aber schon im 15. und 16. Jahrhundert. Das Ballett entstand damals aus den Schauspielen, die an den italienischen und französischen Adels- und Fürstenhöfen dargestellt wurden. In dieser Zeit war es jedoch noch keine eigenständige Kunstform. So wie das Schauspiel war auch der Tanz damals nur für männliche Akteure vorgesehen. Die leichten Bewegungen der weiblichen Rollen wurden erst besetzt, als Veränderungen in der von Ludwig XIV gegründeten „Académie royale de la danse“ entstanden. Nach diesem Fortschritt konnten auch Frauen endlich offiziell tanzen. Diese große Veränderung fand im Jahre 1681 statt. Dadurch veränderte sich aber noch viel mehr: Die Schrittfolge, die Technik und die Bewegungen wurden detaillierter, genauer, komplizierter und kunstvoller. Dies ließ das Ballett noch ausführlicher und erstaunlicher aussehen. Von dort an entwickelte sich aus dem kalten Tanz plötzlich ein Handlungsbild und die Bewegungen ergaben einen Sinn, denn durch die Handlung vermittelten die Tänzer Bewegung für Bewegung eine Geschichte. So entstanden also die ersten Handlungsballette.

Bild 4



Anschließend legte Raoul Feuillet die Tanztechniken in seinem Buch „Chorégraphie“ fest. Dann gab Jean Georges Noverre seine Briefe über die Tanzkunst und das Ballett zur Öffentlichkeit. Er hatte die Chance seine guten Ideen in dem Ballett „Medea und Jason“ umzusetzen. Dieses Ballett wurde dann in der Pariser Oper aufgeführt.

Stücke wurden nun komponiert und Choreografen, die nach ihrer eigenen künstlerischen Idee den Tanz, die Darstellung und die Gesamtauführung gestalteten, wurden herbeigerufen. Die Elemente des

Jahrmarktstheater und die Pantomime verschmelzen ebenfalls mit dem Ballett. So waren Tanz, Theater und Zirkus die Bestandteile des Balletts bis ins 19. Jahrhundert. Es wurde aber schon bereits mit einem Bühnenbild, Kostümkreation und selbstständiger Ballettmusik begleitet.

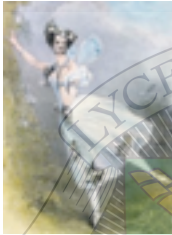


Bild 5

Bislang war es im Ballett selten um Gefühle gegangen, doch nun folgte die Zeit des romantischen Balletts und endlich bedeuteten die Bewegungen der Tänzer etwas. Dies nahm ihren Anfang bei der Uraufführung von La „Syphide“, mit Marie Taglioni. Sie war die erste Primaballerina, aber auch die erste die den Spitzentanz beherrschte. Sie tanzte als Solistin in der von Fillipo Taglioni kreierten Oper „Robert le diable“. So prägte Marie damals die klassische Form.

Demnächst veränderten sich sowohl die Themen der Ballettproduktion als auch die Kostüme. Sie wurden aufwendiger geschnitten und angefertigt. Die Kleidungsstücke wurden ebenfalls gekürzt, damit Zuschauer die Fuß- und Beinarbeit der Tänzer besser sahen und damit die harte Arbeit besser zu schätzen wussten. Doch auch der Tanz gab seine Entwicklung nicht auf. Der Spitzentanz wurde erfunden, natürlich sahen die Spitzenschuhe von damals noch ganz anders aus, als die, die die Tänzer von heute tragen.

Nun erblühte das Ballett auch in Russland in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, es galt dort als künstlerischer, anspruchsvollster Ausdruck der Kultur. Alle die klassischen Meisterwerke, wie „Schwanensee“, „Dornröschen“ und der „Nussknacker“ brachte Marius Pelipa ans Licht, in der Begleitung der Musik von Pjotr Ilysch Tchaikowsky, ein aus Sankt Petersburg kommender berühmter Komponist, der jedoch schon lange tot ist. In Russland wurden immer mehr Schulen gegründet, wundervolle Ballettstücke wurden im Mariinski Theater in St. Petersburg und im Bolschoi Theater in Moskau aufgeführt. Damals ging fast jeder ins Ballett um Teil der aktuellen Mode zu sein.

Außer dem Ballett spielte aber auch noch der Ausdruckstanz eine wichtige Rolle in Russland. Aus Russland kam ebenfalls einer der erfolgreichsten und berühmtesten Primaballerinas der Welt, Anna Pawlowa. Der „Feuervogel“ zum Beispiel war eine der schönsten Ballettaufführungen seiner Zeit. Das wohl älteste Ballett, dessen Partitur

erhalten geblieben ist, ist das „Ballet comique de la reine“, es kommt aus Frankreich, aus dem Jahre 1581.

Bild 6



4. Der Ballettunterricht

4.1. Die Ballettschule

Es gibt verschiedene Stile von Ballettschulen. Außerdem sollte man wissen, ob man späterhin vom Tanzen leben und Berufstänzer werden möchte, dann ist es angebracht mehrere Stunden pro Woche zu tanzen. Um eine professionelle Karriere abzulegen, sollte die ausgewählte Schule qualifizierte Lehrer besitzen, die sich mit Anatomie befassen haben, um zu wissen wie der menschliche Körper im Wachstum funktioniert. Ebenso sollten sie die verschiedenen Arten von Ballett unterrichten können.

Um professioneller Tänzer zu werden, sollte man zwischen 8-10 Jahren anfangen eine professionelle Ballettschule zu besuchen, meist ist die Schule ein Ballettinternat, in dem die Schulfächer zusätzlich unterrichtet werden. Doch die Qualität der Schule und das Alter reichen allein nicht aus. Um ein Profitänzer zu werden, muss man natürlich auch die körperlichen Voraussetzungen haben, Beweglichkeit, schlanke Gliedmaßen,... Im Alter von 8 Jahren sollte man bereits zwei Mal die Woche 90 Minuten Tanzunterricht nehmen, dies wird bis zum Alter von 15 Jahren kontinuierlich auf mindestens 2-3 Stunden Ballett täglich, 6 Tage pro Woche ausgedehnt. Dazu kommen noch spezielle Spitzentrainingsstunden, Pas de deux-Unterricht und Repertoirestunden. Mit 17 Jahren ist man schon fast mit der Ausbildung zu Ende. Es ist wie ein einziger Kampf, denn nach der Ausbildung schaffen es nur die Besten einen Vertrag in einer Kompanie zu ergattern, die anderen haben

wohl Pech und müssen als eigenständige Tänzer durchs Leben gehen. Eine Kompanie ist aber nur eine grobe Richtlinie wie eine Ballettkarriere beginnen kann.

Das Ballett im Hobbybereich hat ganz andere Fortsätze. Man sollte nicht vor 6-7 Jahren anfangen. Mit dem 11. Lebensjahr sollte man erst mit dem Spitzentanz beginnen und nicht vorher, weil die Fußmuskulatur dann erst stark genug entwickelt ist. Das gilt auch für das professionelle Tanzen. Es erfordert keinerlei körperliche Voraussetzungen. Über das Gewicht, die Figur, die Dehnbarkeit braucht man sich im Hobbyballett keinerlei Gedanken zu machen. Sogar Erwachsene können mit dem Hobbyballett noch anfangen!

Forderungen:

Auch wenn das Ballett viel Disziplin erfordert, sollte es dennoch Spaß machen und weit von Grausamkeit und Zwang entfernt sein. Der Lehrer sollte die Übungen ebenfalls vortanzen und nicht nur korrigieren. Man sollte auf keinen Fall versuchen etwas zu erzwingen, zu dem man nicht fähig ist. Man sollte auf jeden Fall seine Grenzen kennen und nichts versuchen wo man weiß, dass man sich dabei weh tun kann. Man sollte seinen Lehrer mit Respekt behandeln und sich das Ballett nicht selbst beibringen, man wird sich die falsche Technik erlernen.

4.2. Der Ablauf einer Ballettstunde:

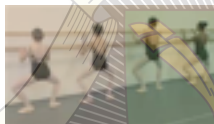
Der Anfang jeder Ballettstunde auf der ganzen Welt, ist das Training an der Stange. Die Stange, auf französisch „barre“ ist eine horizontale an der Wand liegende Stange, die bei dem Training als Stütze dient. Die Übungen beginnen stets mit der linken Hand zur Stange, so ist das rechte zum Raum zugewandte Bein das sogenannte „Spielbein“, das Bein das die Übungen vollbringt und so gestärkt wird, während das linke Bein als „Standbein“, das Bein, das fest auf dem Boden steht und stützt, gilt. Doch auch zur anderen Seite werden die Übungen ausgeführt, damit nachher die beiden Körperseiten gleich stark sind.

An der „barre“ arbeitet man viel an dem „placement“, den Platzierungen, außerdem lernt man Ballettschritte korrekt auszuführen. Der große Spiegel ist da, damit man seine Fehler selbst beheben kann. Das Bein arbeitet bei den meisten Übungen, „en croix“, im Kreuz, das bedeutet das Bein geht zuerst nach vorne, zur Seite, nach hinten und wieder zur Seite. Vor jedem „exercice“ jedoch kommt noch die Vorbereitung, dort preparieren sich die Arme und Beine auf die folgende Übung.

Nach der Stangenarbeit, geht es in die Mitte, auf französisch „en milieu“ genannt. Dort werden die Übungen meist noch einmal wiederholt, eben nur ohne die Stütze, dies macht es einem ziemlich schwer, denn sein Gleichgewicht überhaupt erst halten zu können ist schwer genug. In der Mitte arbeitet man eher an Drehungen und Sprüngen.

Das „Plié“

Bild 7



Die Ballettbewegung, die man als erstes lernt ist wohl das „Plié“, die Kniebeuge. Es gibt zwei Formen der Kniebeuge, das „Demi Plié“, die sogenannte kleine halbe Form, bei der man nur halb in die Kniebeuge geht und wobei die Fersen auf dem Boden bleiben müssen. Es gibt aber auch noch das „Grand Plié“, bei dem man ganz hinunter in die Kniebeuge geht, so werden Bänder und Sehnen der Fußgelenke und Unterschenkel vorsichtig gedehnt. Man sollte also auf keinen Fall ruckartig in die große Kniebeuge fallen, schon gar nicht, wenn man nicht aufgewärmt ist. Beim „Grand Plié“ berühren die Fersen nur so lang nicht den Boden, bis sie es schaffen beim Rückweg nach oben wieder den Boden zu berühren. Bei der Kniebeuge ist es wichtig, dass der Rücken immer gerade bleibt.

Das Battement Tendu:

Bild 8



Auf die „Pliés“ folgen die „Battements tendus“, dabei schleift das gestreckte Spielbein nach aussen, dann wieder in die Ursprungsposition. Der Oberkörper darf nicht mit dem Bein mitschwingen, die Bewegungen des Beines gehen aus der Hüfte heraus.

Die Battements Jetés:

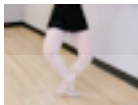
Bild 9

Die Bewegungen bei den Battements Jetés sind energie- und kraftvoller, das Bein verlässt den Boden mit einer schwungvollen Bewegung stoppt ruckartig in der Luft „wie eingefroren“ bevor es wieder in die Ausgangsposition geht.



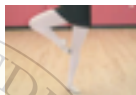
Das Battement Fondu und das Développé:

Bild 10



Während das Spielbein gebeugt ist, „schmilzt“ das Standbein in ein Demi-Plié. Dies nennt man „Battement Fondu“. Beim Développé gleitet das Spielbein am Standbein entlang, bis zum Knie.

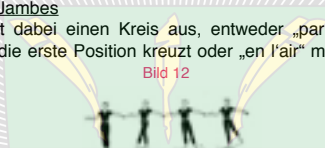
Bild 11



Die Ronds de Jambes

Das Bein führt dabei einen Kreis aus, entweder „par terre“ wobei es immer wieder die erste Position kreuzt oder „en l’air“ mit angewinkeltem Knie.

Bild 12



Die Battements frappés:

Bild 13



Bei dieser Übung ist Schnelligkeit gefragt. Hierbei werden kurze schlagende Bewegungen mit dem Spielbein ausgeführt, mit angewinkeltem Knie. Die nennt man „Petit Battement frappé sur le coup de pied“

Das Grand Battement:

Bild 14

Zum Schluss werden die „Grand Battements“ ausgeführt, dabei wird das Bein so hoch wie möglich „en croix“ in die Luft geschlagen, kommt sanft wieder zu Boden und schleift zurück in die Grundposition.

Die „Grand Battements“ werden oft mit Gleichgewichts- und Streckchgingübungen kombiniert.



Mit den Grand Battements nimmt die Stangenarbeit ihr Ende.

Nach der Stangenarbeit, geht es in die Mitte auf französisch „en milieu“ genannt. Dort werden die Übungen meist noch einmal wiederholt, eben nur ohne die Stütze. Genauere Erklärungen stehen unter dem Punkt „die klassische Technik“.

Die Reverance:

Am Schluss einer Ballettstunde bedanken sich die Schüler durch einen Knicks oder einer Verbeugung an die Lehrer.

4.4 Die Kleidung der Mädchen und Jungen

Mit dem Ballett sollte man womöglich schon als Kind anfangen, weil es eine Zeit lang dauern wird, die Technik zu erlernen. Mit sehr hartem Training und viel Ehrgeiz, kann man es schließlich eines Tages auf die große Bühne schaffen. Um überhaupt mit dem Ballett anfangen zu können, braucht man natürlich die richtige Ausrüstung. Um mit der Kleidung nicht zu sehr abzulenken, sind die Schüler in den meisten Ballettschulen gleich gekleidet. Und um sich nicht zu verletzen, ist es von Vorteil auf den Schmuck, den man an sich trägt, während des Unterrichts zu verzichten.

Die Kleidung (Frauen):

Die Ballettschläppchen:

Bild 15



Die Ballettschläppchen, die man im Unterricht trägt, bestehen entweder aus Leder, Leinen oder Satin. Rosa ist die übliche Farbe, jedoch gibt es die Schläppchen auch in schwarz oder in weiß. Welche man jedoch benutzen soll, hängt immer von der Entscheidung des Tanzlehrers ab. Die Fußsole besteht entweder aus einem durchgängigen, also einem ganzen Stück Rauleder oder aus zwei einzelnen Lederstücken, die jeweils am Ballen und an der Ferse angebracht sind. Die Schläppchen umgeben den Fuß, als wären sie eine zweite Haut. Aufgrund ihrer weichen Sole, ermöglichen sie leichte und elegante Drehungen.

Die Stülpfen:

Stülpfen sind an den Waden getragene zusammengekrempelte Modestrümpfe, die aber auch in voller Länge getragen werden können. Die Stülpfen können aus gewebten Stoffen bestehen, sie können aber auch gefilzt oder gestrickt sein. Die Stülpfen, aber auch die Strickjacke sind dafür da, die Muskeln am Anfang jeder Tanzstunde warm zu halten, damit die Tänzer sich keine Muskeln reißen oder zerren. Erst im Laufe des Unterrichts zieht man diese aus, weil die Muskeln auch richtig warm sind nach den Dehnübungen. Es besteht also dann keine Gefahr mehr sich zu verletzen.

Die Strumpfhose:

Die Ballettstrumpfhosen, die entweder weiß, rosa oder hautfarben sein können, haben eine spezielle Textur. In der Verpackung sehen sie zwar noch sehr klein aus, doch dank ihrer Dehnbarkeit, liegt die Strumpfhose perfekt an den Beinen an. Dies ist natürlich sehr wichtig, damit der Tanzlehrer die Bein- sowie Fußarbeit, respektiv die Muskulatur genau erkennen kann. Meistens haben die Strumpfhosen unten, an der Fußsole ein Loch, so kann man die Strumpfhose vorne über die Fußspitze stülpen, um den Fußschoner der Spitzenschuhe anzubringen. Es ist nämlich angenehmer den Gummischoner unter der Strumpfhose zu tragen, außerdem bekommt man den Spitzenschuh besser angezogen.

Der Gymnastikanzug:

Zum Balletttanzen benötigt man ebenfalls einen Gymnastikanzug, den man über der Strumpfhose trägt. Er ist aus Lycra, einem elastischen Textilstoff, der für angenehme Bewegungen sorgt. Der Gymnastikanzug kann entweder Träger, kurze Ärmel oder lange Ärmel haben. Es gibt ihn in den unterschiedlichsten Farben, welche Farbe man jedoch benötigt, hängt immer vom jeweiligen Ausbildungsjahr ab. Ab einem gewissen Alter bekommt man ebenfalls einen dünnen, etwas durchsichtigen Rock, den man sich eng um den Oberkörper wickelt, so reicht er ungefähr bis unter den Hintern.

Das Tutu:

Bild 16



Das Tutu ist bis heute das wohl bekannteste Ballettkostüm. Es handelt sich um einen Rock aus mehreren Schichten Tüll. Nach dem Auftritt 1832 „La Sylphide“, in dem Marie Taglioni zum ersten Mal mit einem Tutu auf die Bühne gestiegen ist, wurde das Kostüm zum sogenannten Markenzeichen des Balletts.

Die Frisur:

Der Dutt:

Bild 17

Der Dutt ist die typische Frisur des Balletts. Dabei wird ein gewöhnlicher Pferdeschwanz geflechtet, der dann durch das Loch des Duttkissens gezogen wird. Dann werden die Haare von der Mitte aus nach außen über das Kissen gestülpt und dort mit Haarspangen befestigt. Mit Hilfe eines dünnen Netzes, das man über den Dutt spannt, sorgt man für mehr Halt. Außerdem fixiert man die Frisur mit Haarspray und Spangen. Nun wo die Haare aus dem Weg sind, stören sie weder die Tänzerin noch den Tanzpartner, aber auch bei Sprüngen und Drehungen hindern die Haare nicht mehr. Durch die Beseitigung der Haare beim Tanzen vermeidet man also Unfälle.



Die Kleidung (Männer):

Die männlichen Tänzer tragen Strumpfhosen in den verschiedensten Farben, im Unterricht wird jedoch eher die Farbe schwarz für die Strumpfhose bevorzugt, wobei sie bei Aufführungen eher weiße Strumpfhosen tragen, eigentlich hängt dies aber vom Charakter der Rolle ab. Darunter tragen sie meist ein Trikot (das gleiche wie ein Gymnastikanzug), oder ein T-Shirt darüber. Die männlichen Tänzer tanzen meistens nicht auf der Spitze, sondern eher auf normalen Ballettschläppchen.

5. Die Technik des Balletts

Die klassische Technik:

Auf der Tanztechnik basieren alle tänzerischen Bewegungen. Sie bestimmt jedes Detail aller Mouvements.

Beim Tanzen sollte man sich immer nach der Technik richten, denn nur mit ihr kann man die Choreografie exakt ausführen. Um die Technik jedoch perfekt zu beherrschen, braucht man jahrelanges Training voller Anstrengung und Disziplin.

Die Technik erlernt man anhand einer „barre“, einer Stange, die als Stütze dient. Während man mit einem Bein, dem Standbein fest auf dem Boden steht, vollbringt man mit dem anderen Bein die Übung, umgedreht funktioniert dies natürlich genauso. Der Körper steht immer vertikal zur „barre“, das bedeutet dass der Rücken immer, bei jeder einzelnen Position gerade sein muss und die Schultern müssen immer unten liegen. Außerdem muss man seinen Hintern anstrengen und ihn Richtung Boden drücken, damit der Rücken kein Hohlkreuz zeigt. Bei der Beinarbeit darf der Oberkörper nicht bewegt werden. Zu bedenken ist auch, dass die Beine, von der Hüfte gesteuert, immer auswärts gedreht sein müssen (en dehors) und nicht nach innen (en dedans) zeigen dürfen. Außerdem müssen die Füße und Beine bei jeder Bewegung gestreckt sein (tendu).

Die Arme sind angewinkelt und bei den Händen sind der kleine Finger, der Ringfinger und der Mittelfinger fest aneinander und der Zeigefinger zeigt etwas nach hinten, während der Daumen nach innen zeigt.

Die „barre“ dient also als Vorbereitung des Körpers und der Basistechnik. Späterhin folgt das Training in der Mitte „en milieu“, wo manche Übungen nochmal wiederholt werden, eben nur ohne die Stütze. Die Schrittfolgen die in der Mitte absolviert werden sind in verschiedene Kategorien eingeteilt:

- *Adagio*, auch *Adage* genannt, ist der langsame Teil des Trainings, bei dem alle Bewegungen klein und langsam ausgeführt werden, dabei ist natürlich sehr viel Gleichgewicht gefragt.

- *Pirouetten* = Drehungen

- *große Pirouetten* = große Drehungen, also mehrere Drehungen hintereinander

- *petit Allegro* = kleine sehr schnelle Bewegungen: Sprünge, Drehungen...
- *mittlere Sprünge*
- *grand Allegro* = große schnelle Bewegungen

Außerdem können die Übungen dazu entweder etwas schwerer oder etwas leichter sein, es gibt also verschiedene Schwierigkeitsgrade.

Ballettbegriffe:

Da das Ballett ursprünglich aus Italien kommt und dann nach Frankreich kam, sind die meisten Fachwörter heute noch auf französisch. Die wichtigsten Fachbegriffe werden im sogenannten Ballett-Glossar festgehalten.

5.1. Die 5 Grundpositionen

Die Ballettpositionen:

Bild 18



1.Position:

Bei der ersten Position stehen die Fersen aneinander und bilden dabei einen 180 Grad-Winkel, wenn möglich.

2.Position:

Die zweite Position funktioniert eigentlich genauso als die Erste, nur dass die Füße etwas Abstand haben, entsprechend der Hüftbreite.

3. Position:

Der eine Fuß steht in der ersten Position, während der Andere sich so hinstellt dass er mit seiner Ferse die Mitte des anderen Fußes berührt.

4.Position:

In der vierten Position steht der eine Fuß auswärts gedreht vor dem Anderen, der ebenfalls auswärts gedreht ist. Zwischen ihnen ist jedoch ein Abstand von 20-30 Zentimeter.

5.Position

Die fünfte Position funktioniert genauso als die vierte Position eben nur ohne Abstand.

6.Position:

Mittlerweile gibt es ebenfalls eine 6. Position, bei der die Füße parallel nebeneinander stehen.

6. Der Spitzentanz

Der Spitzentanz ist wohl der Traum jeder kleinen Ballerina, jedoch sollte man nicht vor dem Alter von neun Jahren auf den Spitzen beginnen, weil dann die Fußmuskulatur noch nicht stark genug ist.

Deshalb sollte man erst zwischen 10-12 Jahren mit dem Spitzentanz anfangen, dann hat man nämlich genügend Training um den Spitzentanz lernen zu beherrschen. Die Stunde dauert nicht allzulange sondern 30-40 Minuten. Außerdem kann es zu schweren Verletzungen führen, wenn man zu früh auf der Spitze anfängt.

Doch nicht nur das Alter bestimmt darüber, ob man sich der Kunst des Spitzentanzes widmen kann, sondern wie schon gesagt, ebenfalls die Entwicklung der Fußgelenke. Der Lehrer weiß ganz genau ob seine Schüler bereit dazu sind ihr Körpergewicht auf den Spitzen balancieren zu können, oder nicht.

Anmut, Leichtigkeit..., dies beschreibt den Tanz auf den Spitzen. Das was viele Zuschauer jedoch nicht wissen ist, dass hinter diesen schwebenden Bewegungen, härteste Arbeit und Disziplin steht. Allein das Gleichgewicht auf den Spitzen zu halten, die Sprünge zu absolvieren und landen ohne umzuknicken ist schwer genug, aber auch die Fersen, die immer, bei jeder Position nach innen zeigen müssen, sind eine große Herausforderung.

Der Spitzentanz, auf französisch „en pointe“, wurde erstmals um 1830 nur für Solisten verwendet, doch bald darauf fanden die Spitzenschuhe auch bei dem „Corps de Ballet“, den sogenannten Nebendarstellern eines Balletts, Verwendung.

Die Ballerina Marie Camargo führte damals um 1730 den Tanzschuh ohne Absatz ein, durch dies und der breiten Standfläche, die sich nach und nach entwickelte, bekam man mehr Bewegungsfreiheit.

Dann war es Marie Taglioni die das Ballett, „La Sylphide“, 1832 komplett auf den Spitzen tanzte. Es wird angenommen, dass diese brillante Idee

von ihrem Vater, einem Ballettmeister namens Philippo Taglioni, stammte.

Maries Füße haben am Anfang wohl noch sehr wehgetan, doch ihr Vater, auch ihr damaliger Lehrer, entwickelte verschiedene Übungen, um die Fußmuskeln zu stärken. Maries silberne Spitzenschuhe sind nicht zu vergleichen mit den heute bekannten Spitzenschuhen, die wir kennen! Außerdem sehen sie sehr unbequem aus.

Eigentlich tanzten bisher nur Frauen auf den Spitzen, doch neuerdings gibt es sogar Spitzenschuhe in Männergröße, sie tanzen jedoch recht selten auf der Spitze.

6.1. Der Spitzenschuh

Bild 19



Das harte und tägliche Spitzentanztraining erfordert zwar sehr viel Schmerz, doch eigentlich sollte man es nicht so weit treiben, mit Blutungen, Blasen und sonstigen schweren Verletzungen nach Hause zu kommen. Mit Gummischonern, die man in den Spitzen trägt, dürfte es eigentlich überhaupt nicht so weit kommen. Doch auch der Spitzenschuh selbst spielt dabei eine große Rolle. Ein Spitzenschuh muss unbedingt passen, man kann nicht wie bei normalen Schuhen einfach hineinwachsen. So machen es sich einige Lehrer leicht und kaufen der ganzen Schule dasselbe Modell, was den Schülern schaden kann, denn bei den Spitzen muss immer auf die Breite des Fuß geachtet werden. Jeder Spitzenschuh Hersteller hat seine eigenen Größen, deshalb wäre es angebrachter, die Schuhe erst anzuprobieren, bevor man sie kauft. Bevor man auf die Spitze geht, sollte man sich über die Marken, das Modell, entweder quadratisch oder spitz zulaufend, die Härte, die Breite,... informieren.

Viele professionelle Tänzerinnen tragen ihre Spitzenschuhe als wären sie eine zweite Haut, das bedeutet, bis aufs Maß gefertigte Spitzen.

Die Spitzenschuhe sehen gleich aus, es gibt also keine Rechts-links-Unterscheidung. Die Standfläche der Schuhe besteht aus vielen Lagen Pappe, Leinen und Satin. Am Anfang sind die Spitzenschuhe noch ganz unflexibel, man muss sie etwas dehnen und dann sind sie nicht mehr so steif wie am Anfang. Durch das Gewicht, das die Schuhe nachher beim Training tragen müssen, wird die Pappe immer weicher, dann fällt es einem schwer noch in den Schuhen zu tanzen und es entstehen

Verletzungsgefahren. So verbraucht eine Primaballerina ungefähr zehn - zwanzig Paar Spitzenschuhe im Monat! Der glatte Teil, also die Spitze des Schuhs, bietet dem Fuß eine gerade Standfläche. Die Sohle ist so verstärkt, dass der Fuß genug Halt hat. Außerdem ist am Schuh ein Satinbändchen befestigt, dass man sich nachher um das Fußgelenk wickelt, damit man dem Spitzenschuh nicht entgleitet.

7. Der Pas de deux.

Bild 20



7.1. Einleitung

Der Pas de deux, auch als Tanz zu zweit genannt, wird meist in Extrastunden von einem früheren Solisten unterrichtet. Der Mann dient als Unterstützung für die sanften Bewegungen der Frau, während sie auf der Spitze ihre Pirouetten und Sprünge ausführt.

Der männliche Tänzer hält die Frau in seinen festen Griffen, indem er sie bei den Hebungen und Drehungen an den Hüften packt. Beim Pas de deux ist es äußerst wichtig sich gegenseitig zu vertrauen, denn nur so versteht man sich als perfekte Einheit und kann gemeinsam strahlen. Außerdem sollte die Tanzpartnerin etwas kleiner sein als ihr Partner, weil die Tänzerin dann auf den Spitzen mit ihm auf einer gleichen Höhe ist. Der Pas de deux sollte auf der Bühne auf jeden Fall elegant und mühelos überkommen, dies scheint den Zuschauern auch so, doch in Wirklichkeit steckt dahinter sehr harte Arbeit!

7.2. Das Krafttraining

Um die Tanzpartnerin besser heben zu können, braucht hauptsächlich der männliche Partner Gewichtstraining und professionelle Übungen um auf seiner Stärke aufzubauen. Aber auch die Tänzerin muss Muskelkraft in Armen, Schultern, Knien und Rücken besitzen, um hauptsächlich die Sprünge elegant wirken zu lassen. Das Ziel vom Krafttraining ist ebenfalls nicht zu viel Gewicht zu haben, denn zu viel Masse verdirbt die Linie. Für professionelle Balletttänzer ist es nun mal vorgesehen schlank und beweglich zu sein.

7.3. Die Promenade

Durch den Partner, der die Ballerina festhält und ständig begleitet, gelingt es ihr in ihrer festen Position zu bleiben, da sie durch ihn im Gleichgewicht bleibt.

Wenn der männliche Tänzer die Ballerina umgeht und sie in ihrer Pose bleibt, bezeichnet man diesen Vorgang als Promenade.

7.4. Finger-Fouettés

Der Tänzer hält dabei seinen Mittelfinger etwas über den Kopf der Tänzerin, sie hält sich daran fest, um besseres Gleichgewicht zu haben. Vor ihrer Drehung jedoch, hält die Ballerina den Tänzer noch an der anderen Hand fest, dann nimmt sie Schwung lässt die eine Hand los und vollendet ihre Pirouette.

7.5. Hebungen am Platz

Durch einen Sprung am Anfang, hilft die Tänzerin ihrem Partner sie mit gestreckten Armen über seinen Kopf zu befördern. Dennoch braucht der Tänzer sehr viel Kraft, doch dazu gibt es ja das Krafttraining.

7.6. Hebungen im Raum

Der männliche Tänzer hebt die Tänzerin, sie hilft ihm wiederum mit einem Sprung am Anfang, dann trägt er sie über die Bühne und die Tänzerin wechselt immer wieder ihre Position.

7.7. Berühmte Partner

Die wohl berühmtesten Pas de deux - Partner sind:

-Margot Fonteyn und Rudolf Nurejew

Bild 21



-Suzanne Farrell und Peter Martins

-Marcia Haydée und Richard Cragun

8. Praktischer Teil:

Mein praktischer Teil besteht aus einem Video, in dem ich meinen Tanz, den ich ebenfalls auf einer Tanzaufführung vortanzen werde, vorstelle. Gefilmt wurde es von meinem Vater, in der Tanzschule wo ich meine Tanzstunden nehme.

9. Schlussfolgerung

Bei meinem zweiten Travail personnel habe ich schon viel selbstständiger gearbeitet, ich hatte keine Schwierigkeiten die Texte zu verstehen, aber vielleicht liegt dies auch daran, dass das Thema „Film und Theater“ etwas schwieriger war. Desweiteren habe ich mir aber nicht nur eine Quelle ausgesucht, sondern ich habe immer mehrere Texte genommen und sie verglichen. Ich hatte Spaß daran, mich mehr über das Thema zu informieren, auch wenn ich schon viel darüber wusste.

10. Quellen:

<http://www.kindernetz.de/infonetz/thema/ballett/ballettkleidung/-/id=117276/nid=117276/did=117248/1jfy0vg/index.html>

<http://www.kindernetz.de/infonetz/thema/ballett/ballettkleidung/-/id=117276/nid=117276/did=117248/1jfy0vg/index.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Schlappchen>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Stulpe#Beinstulpen>

<http://www.tanz-info.de/was-ist-ballett>

<http://www.sweet-infernal-noise.de/ballett.php>

<http://www.was-war-wann.de/musik/ballett.html>

<http://www.ballettschulebenas.de/ballett.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Spitzenschuh>

<http://www.hobbymap.de/hobbys/kunst-kreativitaet/darstellende-kunst/tanzkunst/ballett/shulie-ballett-ballett-ist-fuer-meinen-koerper-und-meine-seele-sehr-wichtig-ohne-ballett-fuehle-ich-mich-steif-schwach-schlapp-und-krank>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ballett>

<http://de.wikihow.com/Ballett-tanzen>

<http://ballett-in-kappeln.blog.de/2009/10/23/just-do-it-7227955/>

<http://ballett-freudenstadt.info/index.php?main=spitzentanz>

<http://www.kindernetz.de/infonetz/thema/ballett/ballettspitzentanz/-/id=117276/nid=117276/did=117252/h8ip4j/index.html>

<http://www.ballettspass.de/ballettspass/derrichtigeschuh/>

<http://www.ballett.ro/unterricht/spitzentanz.html>

<http://www.ge-langerwehe.de/mein-zweiter-auftritt.html>

Buch: Ballett, Verlag: Tessloff

Quelle von Bildern:

Bild 1.= Bing: Ballett

Bild 2.= Bing: Ballett

Bild 3.= Bing: Ludwig XIV und das Ballett

Bild 4.= Bing: Raoul Feuillet

Bild 5.= Bing: Marie Taglionie

Bild 6.= Bing: ballet comique de la reine

Bild 7.= Bing: plie ballet position

Bild 8.= Bing: battement tendu

Bild 9.= Bing: battement jete

Bild 10.= Bing: battement fondu

Bild 11.= Bing: développé ballet position

Bild 12.= Bing: ronds de jambe

Bild 13.= Bing: battement frappe

Bild 14.= Bing: grand battement

Bild 15.= Bing: ballettschläppchen

Bild 16.= Bing: tutu ballett

Bild 17.= Bing: Dutt

Bild 18.= Bing: ballett 5 positionen

Bild 19.= Bing: der Spitzenschuh

Bild 20.= Bing: Pas de deux

Bild 21.= Bing: -Margot Fonteyn und Rudolf Nurejew

