

PBT - Kurs für Lehrende

Lernergebnisse

Die Lernenden erwerben ein Verständnis für:

- Die Aktivierung des Muskelgedächtnisses, um die Ausdrehung zu aktivieren
- Die Aktivierung des Muskelgedächtnisses, um Adagio Bewegungen zu verbessern
- Die Aktivierung des Muskelgedächtnisses, um Allegro zu beschleunigen/ Tempo steigern
- Die Aktivierung des Muskelgedächtnisses um das Battieren zu aktivieren
- Die Aktivierung des Muskelgedächtnisses für kontrolliertes Landen
- Verständnis dafür, in welchem Alter welche Intensitätsstufen zu implementieren sind
- Die richtigen Muskelgruppen, die die jeweiligen Bewegungen unterstützen
- Wie sich das Muskelgedächtnis auf die Ballettstunden übertragen lässt

Die gewählte Musik für diesen Workshop stammt von Music for the Ballet Class von Rob Thaller und Grant Kennedy.

Bei allen Übungen, die auf dem Boden liegend durchgeführt werden, sollten die Schüler/-innen Pilates-Matten benutzen und Haare ggf. zu einem hohen Dutt aufstecken.

Junior Level PBT Notizen

Übung 1 Core mit Port de Bras - ungefähr 7&8 Jahre

Zunächst langsam trainieren, wie durch die Wirbelsäule gearbeitet werden muss, um eine korrekte „Brückenposition“ zu erreichen. Diese Technik ist für alle Niveaustufen grundlegend.

Becken muss in einer Linie mit dem Oberschenkelknochen sein, es darf weder nach oben gebogen (arch) noch gekippt sein (drop). Denke daran, Pausen zu machen und dann erneut zu üben. Atme während der ganzen Zeit langsam. Je näher an der Leistengegend der Ball platziert ist, desto mehr Aktivierung wird der Lernende spüren.

Spüre, wie der Scheitel in die dem Becken entgegengesetzte Richtung zieht, den Nacken verlängern und Schultern öffnen. Den Brustkorb entspannen und den Nabel in Richtung Wirbelsäule sinken lassen - ein Gefühl, als würde man vom Schambein bis zum Nabel einen

Reißverschluss schließen. Den Gluteus (Gesäßmuskel) aktivieren, d.h. gefühlt von unter dem Gesäß und aus der Hüfte heraus anheben. Die Innenschenkel zusammendrücken und (weiter) spüren, wie die Energie durch die Beine und weiter durch die Zehen fließt, als würde man versuchen, die gegenüber liegende Wand zu berühren. Spüre, wie sich die Beine isolieren und in der Hüftpfanne rotieren.

Anfangs können die Hände in demi second auf der Matte liegen, damit die Lernenden die Technik spüren können, bevor sie dann später die Arme in der zweiten Position halten.

Auf das Intro der Musik Pause, dann die Brückentechnik üben, indem ganz am Anfang der Übungsphase auf zwei Zeiten hoch und auf zwei Zeiten abgerollt wird. Die Ausrichtung des Beckens und die Atmung sollten zuerst überprüft werden, bevor das port de bras hinzugefügt wird.

Schritt 2 wäre die Einführung der Arme durch die 1. zur 2. Position auf die Intro, dann in der 2. Position halten, dabei Blick zur Decke. Die Arme dann von der 3. in die 3. Position bewegen, die Hüfte bleibt gerade und der Ball bewegt sich nicht. Arme seitlich von der 3. in die Position bewegen.

Vorschlag: Die Klasse in zwei Gruppen teilen, wobei die erste Gruppe beginnt und die Übung zweimal durchführt und die zweite Gruppe einsetzt.

Übung 2 Core mit Port de Bras - ungefähr 9&10 Jahre

Diese Altersgruppe sollte selbstverständlich mit der oben beschriebenen Übung beginnen. Wenn sie kräftiger sind, bleiben sie zwischendurch oben und nach dem Öffnen der Arme in die 2. Position machen sie ein ganzes port de bras über die 5. Position, wobei die Körperausrichtung (Alignment) beibehalten werden muss.

Vorschlag: Die Klasse in zwei Gruppen teilen und jede Gruppe führt die Übung zweimal durch, wobei sie zur Musik entsprechend einsetzen. Unbedingt darauf achten, dass die Lernenden immer langsam durch die Wirbelsäule abrollen.

Übung 3 Ausdrehung - ungefähr 7&8 Jahre

Auf das Intro der Musik warten und mit dem Heben der Arme in die 1. Position einatmen, wobei die Schulterblätter sich öffnen. Den Ball so weit wie möglich zur Leiste.

1,2: Langsam hochrollen (zur Brückenposition, s.o.)

3,4: Füße flex und strecken

5,6: Wdh. 3,4

7: Durch die Wirbelsäule abrollen

8: Beine ausdrehen

Wiederholen mit ausgedrehten Beinen

Die Körperausrichtung und die Atmung der Lernenden überprüfen

Die Zahl der Wiederholungen hängt von der Technik der Lernenden ab, es kann durchgehend in Gruppen gearbeitet werden

Übung 4 Ausdrehung - ungefähr 9&10 Jahre

Ausgangsposition: Beine parallel mit dem Ball so nahe wie möglich an der Leiste

Auf die Intro: Durch den unteren Rücken hochrollen in die Brückenposition und die Arme in die 1. Position bringen

Sicherstellen, dass das Becken und Oberschenkel in einer Linie ausgerichtet sind

1 & a 2& 3: langsam die Füße flexen

4: Füße strecken

3x wiederholen bis Count 12

13-16: Die Phrase langsam nutzen um die Beine vom Hüftgelenk aus auszdrehen

Übung mit ausgedrehten Beinen wiederholen

Wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen ist die Qualität der Körperhaltung. Die Lernenden werden mit der Zeit Kraft aufbauen und die Übung dann entsprechend wiederholen oft können.

Übung 5 Haltungskontrolle

Ausgangsposition: Die Lernenden sitzen auf der Mitte des Balls, die Füße sind parallel. Sie ziehen sich von der Lendenwirbelsäule nach oben, während sie gleichzeitig den Trapeziusmuskel nach unten ziehen.

Wichtig ist, dass sich die Oberschenkel in einem 90° -Winkel zum Boden befinden.

Auf die Intro: Langgestreckt auf dem Ball sitzen und die Arme lang und nach unten gerichtet auf den Seiten des Balls platzieren ohne den Ball zu halten.

Die Höhe des Beins ist nicht so wichtig wie die Stabilität des Kindes und sein Verständnis für die natürliche Gewichtsverlagerung.

Parallel beginnen. Den Fuß am Boden entlangwischen, bis zu dem Punkt, wo er den Boden verlässt (nicht weiter heben).

Abwechselnd beide Beine benutzen und beim dritten Mal „wischen“ ein Flex und Strecken hinzufügen.

Dieselbe Sequenz mit ausgedrehten Beinen wiederholen.

Die zusätzlichen Übungsteile erst dann hinzufügen, wenn die Lernenden völlig stabil sind.

1: Lift rechtes Bein

2: Cou-de-pied devant

3: Ausstrecken

4: Schließen

Mit links wiederholen

Erst wenn die Lernenden völlig stabil sind, das folgende port de bras hinzufügen: durch die 2. Position zur 3. Pos. und zurück zur 2. Position. Ein natürlicher Fluss der Arme sollte gefördert werden, kann aber nur gelingen, wenn die Mitte aktiv und die Ausrichtung des Beckens stabil ist.

Übung 6 Port de bras

Ausgangsposition: Auf der Mitte des Balls sitzend, Wirbelsäule langgestreckt

Die eingenommene Haltung wird die Form des port de bras verbessern

Die Lehrenden können jegliche Kombination aus ihrem Unterricht verwenden

Ein Beispiel:

1-4: Mit dem rechten Arm durch die 1. zur 2. Position und zurück zu bras bas

5-8: Wdh. Mit dem linken Arm

1-8: 2x durch die 1. zur 2. Position

1-8: rechter Arm zur 1. Arabesque, Wdh. mit links

1-8: zu 3. Arabesque mit rechts, dann links

Es ist wichtig, Kinder schon in jungen Jahren dazu zu ermutigen, mit den Armen und dem Kopf zu atmen ohne Spannungen im port de bras. Das kann nur gelingen, wenn die Körpermitte aktiv ist.

Übung 7 Gewichtsverlagerung

Diese Übung kann zunächst mit einem Partner durchgeführt werden, der die Hände des Schülers/der Schülerin auf dem Ball hält, um eine zusätzliche Stütze zu bieten.

Ausgangsposition: Vor dem Ball in einer großen 2. Position stehen; die Fingern berühren leicht Ball, der sich hinter dem Schüler/der Schülerin befindet, und halten ihn so in Position.

Auf die Intro: Leicht auf die vordere Seite des Balls niederlassen, wobei das Becken gut hochgezogen ist, die Füße eng an den Ball bringen und die Arme in die 2. Position öffnen.

1,2: Das Gewicht nach rechts verschieben, wobei das Becken gerade bleibt

3,4: durch den Fuß zur linken Seite rollen

Nochmals wiederholen

Wenn die Schüler/-innen ihr Becken und die Körperhaltung kontrollieren können, mit port de bras wiederholen

Wiederholung nur für 9- und 10-jährige Schüler/-innen

1-8: Heben und zur rechten Seite drehen, dabei das Gewicht vollständig in die Arabesque übertragen

9-16: Wdh. Nach links

Übung 8 Glissade Bewegung

Vorschlag: Diese Übung zunächst mit einem Partner, der die Hände des Schülers/der Schülerin hält, durchführen, dann alleine arbeiten lassen

Ausgangsposition wie in Übung 7 (Gewichtsverlagerung), Intro: Niederlassen auf dem Rand des Balls, Füße eng an den Ball heranziehen

1-8: 4x Gewichtsverlagerung mit dem Blick nach vorne

1-8: 4x glissade mit klarer, schneidender Bewegung der Füße

Auf diese Weise kann man Glissade devant und derriere oder dessous und dessus trainieren

Wenn die Kinder sicher sind, kann ein port de bras hinzugefügt werden

Übung 9 Partnerübung für die Mitte und Fußarbeit

Paare bilden lassen, bei denen beide Partner ungefähr gleich groß sind.

Ausgangsposition: Die Partner liegen auf gegenüberliegenden Seiten des Balls. Die Füße sind parallel und die Hände sind hinter dem Nacken

Auf die Intro: Die beiden Partner rollen hoch zur Brückenposition, wobei die Füße sich nicht bewegen.

1-4: Sie pressen die Füße zusammen und benutzen den Widerstand des/der anderen

5-8: In die gegenüberliegende Richtung drücken, Füße bleiben parallel

Counts 1-2, 3-4, 5-6, 7-8: 4 x in schnellerer Abfolge durchführen

Zweite Gruppe setzt mit der Musik ein.

Wenn die Schüler/-innen diese Übung lernen, brauchen sie evtl. noch jemanden, der ihnen die Füße zusammenhält, bis sie mehr Stabilität in der Körpermitte erlangt haben.

Übung 10 Attitude devant Linie

Ausgangsposition: Hinter dem Ball stehend mit dem rechten Fuß auf der Mitte des Balls, die Ferse ist deutlich in Attitude devant Position gehoben, die Arme sind in 3. Position (opposition).

Wichtig: Die Hüfte der Schüler/-innen muss gerade und das Standbein gehalten sein.

Die Position auf die Intro halten und die Körperhaltung spüren. Wenn der Ball sich bewegt, befindet sich das Becken nicht in der richtigen Ausrichtung

1 & 2: Fondu, sicherstellen, dass das Knie über den Zehen ist

2: strecken

3-6: 2x wiederholen

7 & 8: beim letzten Mal strecken aus dem fondu, Arme in die 2. Position öffnen, Bein nach vorne und zurück zu 3. Position

Diese Abfolge wiederholen

Die 2. Gruppe setzt auf die Musik ein, während die erste Gruppe das Bein wechselt, um die 2. Seite durchzuführen.

Übung 11 Developpé devant

Ausgangsposition: Flach auf dem Boden liegen mit den Füßen auf der Mitte des Balls; Beine sind locker und Füße in der 5. Position, rechts oben. Die Hände liegen auf dem Boden in demi second.

Auf die Intro: Hochrollen zur Brückenposition, Füße bleiben in der 5. Position.

1,2: Den rechten Fuß zur retiré position hochziehen, dabei die Hüfte gerade und das Becken ausgerichtet halten, das Standbein ist gehalten

3, 4: Den rechten Fuß zurück zur 5. Position

5-8: wiederholen

1-4: Das Bein wie oben hochziehen und ins developé devant strecken

5-8: Langsam in die 5. Position schließen, dabei verlängern; Becken muss gerade bleiben

Zweite Gruppe setzt mit der Musik ein; währenddessen macht sich die erste Gruppe bereit, um die Übung mit links zu wiederholen.

Es ist besonders wichtig, dass das Becken in der Ausrichtung bleibt, erst dann kann die Übung mit nur einem Finger (??) am Boden durchgeführt werden.

Jüngere Schüler/-innen können die Übung ohne die developé Bewegung durchführen (nur retiré und zurück).

Für das Schließen des Beins vom developé in die 5. Position sollte das Bild benutzt werden, dass die Zehen langsam einen Regenbogen von der Decke zurück zum Standbein malen.

Übung 12 Arabesque Kräftigung - ungefähr 9&10 Jahre

Ausgangsposition: In der 5. Position links Bein vorne stehen.

Auf die Intro: Knie lockern/beugen und mit dem Oberkörper auf den Ball rollen, bis sich die Hüftknochen am vorderen Ende des Balls befinden. Hände sind flach auf den Boden. Die Schüler/-innen verlängern den Körpern und spüren die Energie durch die Zehen.

Das Standbein bleibt lang und ausgedreht, das Spielbein wird gehoben.

1,2: rechtes Bein hinter die Wirbelsäule heben und Trapezius nach unten ziehen

3,4: Zurück in 5. Position

3x wiederholen

Zweite Gruppe setzt auf die Musik ein; erste Gruppe rollt zurück in die Ausgangsposition und führt dann die zweite Seite durch

Übung 13 a al second & Arabesque - ungefähr 9&10 Jahre

Partnerübung

Ausgangsposition: Ein Schüler/Eine Schülerin auf der Seite des Balls mit einem Bein in a la second leicht auf den Ball aufgelegt, Ausdrehung halten

Partner/-in steht vor dem Ball und platziert die Hände leicht unter den Ellbogen des/der Ausführenden, dessen/deren Arme sich in einer korrekten 2. Position befinden müssen.

1 &a: Fondu, sicherstellen, dass das Knie genau über den Zehen ist

2: Strecken

3-6: 2x wiederholen

7, 8: Kleine Pivots in die Arabesque-Linie ohne dabei das Knie zu beugen, das Gewicht auf dem Ballen lassen. Partner/-in unterstützt die Arme in die 1. Position; Körperhaltung überprüfen

9-14: Die Abfolge in der Arabesque wiederholen; Pivot zurück in die 2. Position

Zweite Gruppe setzt mit der Musik ein; erste Gruppe macht sich bereit für die linke Seite; Partnerwechsel und Wiederholung

Übung 14 Kontrolliertes Landen - 9&10 Jahre

Übung in einer Gruppe zu dritt.

Zunächst sollte der Lehrer hinter den Schüler/die Schülerin treten und ihn/sie beim Rollen über den Ball in der Taille unterstützen.

Der/Die Ausführende steht hinter dem Ball mit dem rechten Bein devant auf dem Ball. Beide Partner stehen seitlich des Balls und unterstützen den Arm in der zweiten Position mit ihrer Handfläche nach unten. Eine Hand oberhalb und eine unterhalb des Ellbogen.

1,2: Der/Die Ausführende drückt aus dem Fondu und rollt zu einer kontrollierten Landung über den Ball. Die Partner machen kleine Laufschriffe nach vorn, um bei der kontrollierten Landung zu helfen.

3,4: Aus dem Fondu hochdrücken und zurück in die Ausgangsposition durch Zurückrollen mit kontrollierter Landung. Die Partner müssen aufpassen und zurückrennen.

Die Kombination kann je nach Klassenzusammensetzung unterschiedlich sein

Die Schüler/-innen üben und wechseln dann die Rollen je nach Ihrer Ansage

Übung 15 Kontrolle mit dem kleinen Ball

Ausgangsposition: Die Schüler/-innen liegen auf dem Rücken mit den Händen hinter dem Nacken. Den kleinen Ball zwischen die Füße klemmen, mit den Fersen festhalten und in die Ausdrehung halten

1-3: Die Beine zu 90 Grad heben

4-6: Knie beugen, dabei den Ball kontrollieren

Noch 2x in diesem Rhythmus wiederholen

Den Ball in die Hände nehmen, hochwerfen, fangen und zur Seite legen; zurück zur Ausgangsposition

Vom Anfang wiederholen, nach dem Wurf die Beine in eine große zweite Position öffnen

Übung 16 Intrinsische und Mittelfuß-Stärkung

Ausgangsposition: Auf dem Boden liegend mit den Füßen auf der Mitte des Balls. Das Resistance Band über dem Mittelfuß platzieren und die Zehen bedecken. Die Seiten des Bands mit den Händen nach unten ziehen.

Auf die Intro: Durch den unteren Rücken in die Brückenposition rollen. Die Ellbogen können in den Boden gepresst werden, um Stabilität zu erlangen. Der rechte Fuß ist geflext, während der linke Fuß gestreckt bleibt.

1,2: Durch den rechten Fuß rollen, bis er ganz gestreckt ist

3,4: Zurückrollen zu flex

3x wiederholen

Nächste Gruppe setzt auf die Musik ein

Mit links wiederholen

Die Anzahl der Wiederholungen kann gesteigert werden, wenn sich Technik und Kraft gesteigert haben.

Übung 17 Allegro

Ausgangsposition: Auf dem Boden liegend mit den Füßen in der 1. Position auf der Mitte des Balls.

Auf die Intro: Zur Brückenposition hochrollen, Hände auf dem Boden in demi second

1-8: 4x schnell flex und strecken

1 & 2 & 3: demi plie mit stabilem Becken

4: sauté

3x wiederholen

Nächste Gruppe setzt ein

Wiederholung nur, wenn die Schüler/-innen Kraft haben, in der Ausrichtung zu bleiben

Übung 18 cool down

Ausgangsposition: Auf dem Boden liegend und den Ball mit den gebeugten Beinen umarmen, Hände liegen in der zweiten Position flach auf dem Boden

Intro: Relax

1, 2: Den Ball nach rechts rollen, Knie bleiben am Ball, Kopf dreht nach links

3,4: zurück in Ausgangsposition

3x wiederholen

Langsam durch die Wirbelsäule abrollen und die Arme entspannen, sobald möglich

Bitte beachten:

- In allen Übungen ist die Qualität wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen

- Das Atmen mit der musikalischen Phrase ist unentbehrlich
- In der Brückenposition stets die Ausrichtung des Beckens prüfen

Senior Level PBT, für Altersgruppe 11-14 Jahre

Hinweis: Für dieses Level enthält einige Anpassungen und Aufbauübungen

Übung 1 Ausdrehung (mit der Matte)

Brückenposition genau wie im Junior Level überprüfen. Nur wenn diese beherrscht wird, Arme von 1. zu 2. Position benutzen.

Zur Erinnerung: Eine Ballposition nahe der Leiste aktiviert die Muskelerinnerung zur Ausdrehung

Intro: Ausgangsposition, tief ein-und ausatmen, in die Brückenposition heben, Beine ausgedreht

1-6: Füße 3x langsam durch die intrinsischen Muskeln flexen und strecken

7,8: Die Beine langsam von der Hüfte aus eindrehen. Dabei darauf achten, dass die Füße nicht weiter als die Beine gedreht werden; die ganze Phrase nutzen

Wiederholen und die Beine wieder ausdrehen

Dann ganze Rotation en dehors und en dedans ausführen

Füße sind bereits gestreckt - eindrehen, flex, ausdrehen, strecken. Wiederholen

Umgekehrt für en dedans - geflext und ausgedreht, eindrehen, strecken, ausdrehen. Wiederholen

Die Qualität dieser Übung ist das Entscheidende, deshalb sollte am Anfang die Anzahl der Wiederholungen nicht zu hoch sein.

Vorschlag: Die Hälfte der Klasse beginnt, wiederholt die Übung zweimal, bevor die zweite Gruppe einsetzt.

Die Haltung und die Atmung der Schüler/-innen muss ständig kontrolliert werden. Sind die Schüler/-innen kräftiger, kann die Anzahl der Wiederholungen erhöht werden. Es sollte durchgehend auf ein Gefühl der Verlängerung geachtet werden.

Übung 2 Tiefe Bauchmuskulatur (mit der Matte)

Ausgangsposition: Ball leicht zwischen den Wadenmuskeln klemmen, Beine gestreckt, aber nicht ausgedreht

Intro: Arme über den Kopf in die 5. Position heben; sicherstellen, dass die Rippen entspannt sind und die Wirbelsäule neutral gehalten wird

1-4: Den Körper leicht nach vorne beugen, während man die Beine auf 90° anhebt

5-8: Den Ball in die Hände nehmen und kontrolliert auf den Boden in die 5. Position ablegen, anschließend den Ball wieder zu den 90° hochführen

9-12: So weit wie möglich über den Ball hinausgreifen und tief einatmen

13-16: Gleichzeitig den Körper wieder absenken und die Beine mit Kontrolle zurück auf den Boden legen, dabei ausatmen

Wichtig ist vor allem, dass die Wirbelsäule die ganze Zeit in neutraler Haltung verbleibt.

Die Übung wiederholen; die zweite Gruppe setzt ein. Sind die Schüler/-innen kräftig genug, können bis zu vier Sets durchgeführt werden.

Übung 3 Gewichtsverlagerung Zusätzliche Kräftigung durch Verwendung der Resistance Bands

Ausgangsposition: Vor dem Ball stehend in einer großen 2. Position

Intro: Langsam auf dem Ball niederlassen, dabei das Becken gut hochziehen, die Hände liegen leicht hinten auf dem Ball auf. Bei ausreichender Stabilität gehen die Arme in die 2. Position

1 & a 2: Auf die rechte Seite verlagern, das linke Bein verlängern und den Fuß strecken

3,4: Zurück zur Mitte

5-8: Wiederholung auf die andere Seite

9-16: Wiederholen mit port de bras. Unbedingt darauf achten, dass die Ausrichtung der Hüfte und des Beckens gehalten wird

1-6: Beim Einatmen hochziehen und nach rechts drehen in eine Lunge-Position (Ausfall). Die rechte Wange bleibt im Kontakt mit dem Ball. Vordere Arm geht zur Arabesque-Linie, Ausrichtung der Hüfte und Gewichtsplatzierung überprüfen.

7,8: Zurück zur Mitte

9-16: Wiederholung auf der linken Seite

Erst wenn die Schüler/-innen stabil sind, kann das Niveau erhöht und mit dem oberen Rücken gearbeitet werden. Sind Technik und Becken stabilisiert, kann mit einer Vielfalt von port de bras gearbeitet werden, einschließlich side bents.

Übung 4 Haltung und Stabilität, ggf. mit Resistance Band

Ausgangsposition: Auf dem Ball sitzend, Füße parallel

Intro: Arme durch 1. und 2. Position, dann nach unten in demi second ziehen, dabei aus der Wirbelsäule herausheben

1,2: Rechtes Bein heben, natürliche Anpassung der Gewichtsplatzierung, zurück zum Boden

3,4: Mit linkem Bein wiederholen

5-8: Wiederholen, dabei das Bein gestützt halten, Flex und Stretch hinzufügen und schließen

9-16: Alles wiederholen, mit links beginnen

Mit Ausdrehung wiederholen

1-4: Rechtes Bein hebt, dabei rechter Arm in die 2. und dann in die 3. Position, zurück zu cou-de-pied, ausstrecken, schließen

5-8: Mit linkem Bein und linkem Arm wiederholen

9-12: Mit rechts wiederholen, dabei Arme durch die 4. Position

13-16: Mit links wiederholen

Es ist extrem wichtig, sich bei der Übung aus dem Becken herauszuheben und nicht in den Ball zu sinken. Der Ball meldet es den Schülern/-innen zurück, wenn sie mit dem Becken rollen.

Übung 5 Port de bras Zusätzliche Stärkung durch Verwendung des Resistance Bands

Ausgangsposition: Auf der Mitte des Balls sitzend. Wichtig ist, dass die Oberschenkel einen rechten Winkel zum Boden bilden, die Füße flach am Boden und hüftbreit auseinander

Intro: Arme durch die 1. zur 2. Position führen und dann nach unten ziehen während sich die Wirbelsäule verlängert.

Die Lehrperson kann die port des bras Kombination selbst festlegen. Es empfiehlt sich Bewegungen des oberen Rückens zu integrieren, während das Becken stabil und die Hüfte gerade bleiben müssen. Auch seitliches Beugen ist möglich, solange die Haltung insgesamt stabil bleibt. Der Ball ist ein guter Führer - wenn er sich bewegt, sind Becken und Haltung nicht stabil.

Vorschlag zur Kombination: Auf die Intro Arme in die 1. Und 2. Position führen und nach unten ziehen

1-4: Rechter Arm in die 4. Position - oberer Rücken, Arme atmen und wieder senken

5-8: Mit linkem Arm wiederholen

9-16: Wiederholen

Mit port de bras zur Seite 4x wiederholen

Den Rücken durch eine Reihe von Arabesquen mit épaulement in unterschiedlichen Tempo Phrasierungen arbeiten

Die Kombinationen immer wieder variieren, wobei an der Form der Arme und der Freiheit des Oberkörpers gearbeitet werden sollte

Übung 6 Arabesque Training

Ausgangsposition: Hinter dem Ball stehen, Füße in 5. Position, linker Fuß vorne

1-3: Die Knie weich beugen und auf dem Ball nach vorne rollen, das Standbein bleibt auf dem Boden mit dem rechten Bein oben aufliegend, Kopf entspannen, ausatmen

4: Oberes Bein zur Arabesque heben

- 5: Arme in die 2. Arabesque führen
- 6: Position halten
- 7: Arm senken
- 8: Den anderen Arm in die 1. Arabesque heben
- 1: Position halten
- 2: Arm senken
- 3, halt 4: Zum Stand zurückrollen
- 5-8: wiederholen Beine wechseln

Übung 7 Alignment und Fondu Zusätzlich Kräftigung durch Resistance Band

Ausgangsposition: In effacé Position stehend mit dem rechten Fuß auf der Mitte des Balls, der rechte Fuß benutzt die Kontur des Balls als Linie für den Fuß

Intro: Die Arme in 3. Armposition führen

1-6: Fondu - ausatmen, strecken - einatmen, 3x

Sicherstellen, dass die Hüfte und das Becken in der richtigen Linie bleiben und das Knie über den Zehen ist

7-8: Kleine Pivots zu en face, wobei der linke Arm zur 4. Position geht, Hüften muss gerade sein

9-14: Fondu und strecken 3x wiederholen

15-16: Pivot direkt zur Arabesque decoté, Sicherstellen, dass die Hüfte stabil und die Form der Arme korrekt sind

17-22: Fondu in Arabesque 3x wiederholen

23-26: Pivot zurück zu effacé, Gewichtsplatzierung prüfen

27-29: Port de bras nach vorne über das Bein

30-32: Das Standbein muss gehalten sein, zurück zur 5. Position, das Bein mit einem Atemzug lösen und fertigmachen für die zweite Seite

Übung 8 Developpé-Stabilität (mit Matte)

Ausgangsposition: Flach auf dem Boden liegend, Fußgelenke liegen übereinander gekreuzt auf der Mitte des Balls, rechter Fuß oben

Intro: Auf die Intro sorgfältig in die Brückenposition kommen, dabei die Beine mit einem Gefühl des Verlängerns strecken

1-4: Während die Hüfte gerade zur Decke gehalten wird, zieht man das Spielbein langsam u developpé devant, die Ausdrehung kontrollieren, dabei Hüfte und Becken halten; die 4 Counts in der Musik gleichmäßig füllen

5-8: Mit dem Spielbein eine Linie von der Decke bis zur 5. Position zeichnen, dabei den Ball als Kontrollinstrument nutzen

3x wiederholen, die zweite Gruppe setzt ein

Alles mit links wiederholen. Zu keiner Zeit ist die Höhe des Beins wichtiger als die Linie.

Übung 9 Pirouette Aktivierung im Rücken (Resistance Band kann die Rückenmuskulatur stärken)

Ausgangsposition: Auf der Mitte des Balls sitzend

Intro: Arme in die 3. Position führen

1-6: Durch die Wirbelsäule nach vorne rollen, dabei gehen die Füße vorwärts, bis die Sitzknochen vor dem Ball sind

Im Folgenden die Bauchmuskeln verwenden, um rasch zurück in die aufrechte Sitzposition zu gelangen („zuschnappen“), die Arme dabei schnell in die 1. Position bringen
Musikalisch so:

1: warten, 2: in aufrechte Position „schnappen“, 3,4,5,6: halten

Vorschlag: Schüler/-innen seitlich platzieren, um Alignment prüfen zu können. Die Schnapp-Bewegung kann auch in die 5. Position erfolgen

Das sollte den Einsatz der Rückenmuskulatur aktivieren, um Schülern/-innen bei ihren Pirouetten zu helfen

Übung 10 Fußübung (mit Matte)

Dieselbe Übung wie im Junior Programm, allerdings wird die Anzahl der Wiederholungen verdoppelt, bevor die nächste Seite beginnt

Vorschlag: Die langen Resistance Bänder für mehr Widerstand um die Handgelenke wickeln

Demonstration der Aktivierung des kleinen Balls, um Schüler/-innen dieses Niveaus dazu zu ermutigen, vor Beginn der Stunde die Faszien der Füße zu lockern; diese Übung ist auch sehr gut geeignet für pre pointe Schülerinnen

Übung 11 Batterie Aktivierung

Ausgangsposition: Stehend in der 5. Fußposition mit linkem Bein vorne

Intro: Knie lösen und auf die Mitte des Balls nach vorne rollen in eine verlängerte „Plank“-Position

Das Becken muss stabil auf dem Ball bleiben, während die Batterie seitlich ausgeführt wird

16 changement battu

3 entrechat quatre & changement battu 4x

Echappé battu 8x

Entrechat six 8x

Alles wiederholen, dabei sicherstellen, dass die Körperhaltung stabil und der Nacken lang ist

Sobald die Schüler/-innen die Haltung verlieren, aufhören, ausruhen und von neuem beginnen

Übung 12 Allegro Training (Verwendung der Matte empfohlen)

Ausgangsposition: Flach auf dem Boden liegend, die Füße auf der Mitte des Balls, wobei wichtig ist, dass die Fersen zusammen sind

Die Übung sollte zunächst unbedingt mit den Händen auf der Matte erlernt werden

Intro: Brückenposition

1-3: Demi plié

4: sauté

Wiederholen; die zweite Gruppe setzt mit der Musik ein

1: plié

2: sauté

Insgesamt 4x

8x oder 16x wiederholen je nach Technik und Kraft der Schüler/-innen

Kann mit Ausdrehung wiederholt werden

Wenn die Schüler/-innen das plié machen, darauf achten, dass das Becken nicht nach unten sinkt und die Fersen zusammenbleiben.

Übung 13 Grand Battement und Jeté Training (Verwendung der Matte empfohlen)

Ausgangsposition/Intro: Füße in der 5. Position, Brückenposition einnehmen, Hände auf dem Boden

16 grand battements ohne die Hüfte zu entspannen

Nächste Gruppe beginnt

Wiederholung mit dem anderen Bein, zweite Gruppe setzt ein

Es kann auch battement développé hinzugefügt werden, solange die Hüfte stabil bleibt

Sicherstellen, dass beide Hüftknochen auf derselben Höhe sind und zur Decke zeigen

Übung 14 Cool Down

Dieselbe Übung wie im Junior Programm mit zusätzlichem Stretch des hinteren Oberschenkelmuskels

Bei der letzten Brückenposition Balance halten

Auch für dieses Level gilt wie schon beim Junior Programm:

- In allen Übungen ist die Qualität, also das richtige Alignment, wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen, deshalb Quantität langsam steigern

Advanced Level PBT

Übung 1 Tiefenrotation Übung auf der Pilatesmatte

Adductor longus, gracilis & sartorius Aktivierung für Ausdrehung

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, den Ball so nahe wie möglich an der Leistengegend, Arme in der 1. Position, Knie gebeugt

Intro: Becken heben und dabei langsam einatmen, Becken muss in einer Linie mit den Oberschenkeln sein, Arme zur 2. Position führen

Flex und strecken 3x mit ausgedrehten Beinen, langsam eindrehen und wiederholen

Eindrehen flex, ausdrehen strecken 2x

Direkt in reverse 2x

Wiederholen mit rechtem Bein en dehors & en dedans

Wiederholen mit links

Korrekturhinweise: Die Füße bleiben beim Wechseln des Alignments immer gestreckt. Wenn mit einem Bein gearbeitet wird, die Standbeinseite der Hüfte stillhalten, dann bleibt der Ball ruhig. Das Becken muss in einer Linie mit dem Oberschenkel sein, nicht nach oben gebogen (arch), nicht nach unten gekippt (drop). Nicht vergessen - ausruhen und dann nochmal üben. Durchgehend langsam atmen. Sicherstellen, dass die Beine zur Hälfte auf dem Ball aufliegen.

Spüre, wie der Kopf vom Körper wegzieht, Nacken lang, die Schultern entspannen und öffnen. Den Brustkorb entspannen und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule vertiefen – ein Gefühl, als würde man einen Reißverschluss vom Schambein bis zum Nabel hochziehen. Die Pobacken aktivieren, mit dem Gefühl, dass man sich von unter dem Gesäß und aus der Hüfte heraus nach oben hebt. Die Innenschenkelmuskeln zusammendrücken und spüren, wie die Energie durch die Beine und Zehen hindurch hinausströmt und man versuchen würde, die gegenüberliegende Wand zu berühren. Spüre, wie sich der obere Teil der Beine isoliert und im Inneren der Hüftpfanne rotiert.

Übung 2 Bauchmuskel Aktivierung Übung auf der Pilatesmatte

Warm up für Abdominal Zentrum

Ausgangsposition: Beine parallel, Handball knapp über den Fußgelenken platzieren, in Tischposition begeben (Schienbeine parallel zum Boden) und mit dem Rücken flach auf dem Boden liegen

Intro: Hände auf den unteren Bauchbereich legen

1: Beine zu 90° strecken

2,3: Die Beine zu einer Höhe absenken, in der man die Wirbelsäule noch neutral halten kann

4: zurück zur Tischposition

4x wiederholen

Umgekehrt wiederholen

Alles wiederholen, dieses Mal den oberen Rücken knapp vom Boden weg, Augenlinie durch die Knie, Arme an den Seiten mit den Handflächen zur Decke

Korrekturhinweise: Die Füße bleiben gestreckt. Wichtig: Wirbelsäule muss in neutraler Position bleiben. Tischposition halten, Alignment überprüfen. Beine nur so weit absenken, dass die Wirbelsäule in neutraler Position gehalten werden kann. Auf die Atmung achten und sich beim Absenken der Beine verlängern.

Spüre, wie der Kopf vom Körper wegzieht, Nacken lang, die Schultern entspannen und öffnen. Den Brustkorb entspannen und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule vertiefen. Die Beine müssen beim Senken oder ausstrecken gefühlt wirklich vom Körper wegstreben. Bauchnabel zum Boden, Innenschenkel pressen gegeneinander. Es sollte sich anfühlen, als würde der Bauch die Beine zurück in die Tischposition bringen und nicht die Oberseite der Beine.

Bei der Wiederholung mit angehobenem Rücken, den Brustkorb über der Hüfte und hochgezogen spüren, den Bauch noch mehr vertiefen, Augenlinie durch die Knie um Spannungen im Nacken zu verhindern; die Fingerspitzen ziehen dabei zur gegenüberliegenden Wand.

Übung 3 Adduktoren/Zentrum Übung auf der Pilatesmatte

Quer- und schrägverlaufende Bauchmuskeln, Hüftmuskel (Transverse abdominis, obliquus internus, iliacus) für Tiefen-Zentrum-Aktivierung

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, den Ball zwischen den Wadenmuskeln, Beine ausgedreht

Intro: Arme in die 5. Position, Wirbelsäule muss in neutraler Position sein

1-4: Körper und Beine zu 90° anheben

5, 6: Den Ball zurück in die 5. Position bringen

7,8: Den Ball zurück zu den Beinen heben

1-4: Halten und rausziehen

5,6,7: Den Körper senken, während man die Beine auf den Boden legt

8: Arme auf den Boden legen und den Körper anheben, Arme nach vorne, Handflächen nach oben

1-4: Beine in zu 90° bringen

5,6: Beine langsam rotieren, „Schere“, rechtes Bein vorne

7,8: zurück zu neutraler Beinhaltung

1,2: Wiederholen mit linkem Bein vorne

3,4: zurück zu neutral

Beine und Körper wieder strecken, zur 5. Position zurückkehren und wiederholen

*Korrekturhinweise: Das erste Heben des Körpers initiieren; wegstrecken, wenn man sich zum Ball hin hebt; Ball muss sich zwischen den Wadenmuskeln befinden
Den „Scherenwechsel“ (scissor twist) der Beine nicht zu schnell ausführen und die Beine*

parallel halten; beide Beine müssen sich gleichermaßen drehen und ein vollständiges devant und derriere erreichen

Ähnliche Hinweise wie bereits oben: Bauch vertiefen, herausziehen und Beine zusammenpressen. Beim Scherenwechsel Beine zusammendrücken und die Zehen die ganze Zeit zur Decke verlängern. Beim ersten Mal, wenn Ball, Kopf und Brust angehoben werden, zusammenpressen und Arme und Zehen so weit wie möglich wegstrecken.

Übung 4 Developpé Aktivierung Übung auf der Pilatesmatte

Involviert alle oben genannten Muskelgruppen und zusätzlich den biceps femoris, um die Kontrolle bei developpé devant Bewegungen zu verbessern

Ausgangsposition: Beginnen mit Beinen in 5. Position gekreuzt, rechtes Bein oben; in eine gerade Linie hochheben, Mittelfinger auf dem Boden, Arme etwas tiefer als Schulterhöhe

1-8: Ein langsames developpé devant, am Höhepunkt halten und Bein langsam senken

9-16: ein langsames envelope

17-24: developpé devant wiederholen

25-32: Ein langsames battement lent und beim Schließen verzögern (suspend)

Zweite Gruppe setzt mit der Musik ein

Beine wechseln und wiederholen

Korrekturhinweise: Darauf achten, dann die Wirbelsäule nicht nach oben gebogen wird (arch), das Bein von der Hüfte weg verlängern, das Standbein muss ausgedreht bleiben, damit der Ball ruhig bleibt

Spüre, wie der Kopf wegzieht, Nacken lang machen und Schultern entspannen und öffnen. Brustkorb entspannen und den Nabel zur Wirbelsäule vertiefen. Die Pobacken aktivieren, indem man sich von unter dem Gesäß und aus den Hüften heraushebt. Mit den hinteren Oberschenkelmuskeln nach unten drücken. Während des developpé die Hüfte gerade halten und gleichzeitig den Bauch und beide Pobacken aktiv halten. Der Gesäßmuskel des Spielbeins muss die ganze Zeit angefeuert werden. Die Zehen weit von der Hüfte wegstrecken, dabei versuchen, beim Senken des Beins die gegenüberliegende Wand zu berühren.

Übung 5 Circular Port de bras (mit Resistance Band)

Circular port de bras mit gehaltenem Becken

Ausgangsposition: Auf der Mitte des Balls sitzen, en croisé, Füße 5. Position, Arme an der Seite

Intro: linkes Bein strecken, Arme zur 4. Position

Auf „und 4“ das Circular port de bras beginnen und dann mit linkem Bein gestreckt wiederholen

Alles auf der anderen Seite wiederholen

Korrekturhinweise: Auf „und“ stark durch den Körper nach oben ziehen. Den Nacken bei der Vorwärtsbewegung locker lassen. Die unteren Bauchmuskeln einsetzen, damit sich das Becken bzw. dann der Ball nicht bewegen, wenn man das circular port de bras durchführt. Sollten die Schüler/-innen anfangs Schwierigkeiten haben, den Ball ruhig zu halten, kann man die Füße für mehr Stabilität am Anfang in der 5. Position belassen.

Durch den Bauch hochziehen, das Standbein fest in den Boden drücken

Übung 6 Alignment Stabilität (mit Resistance Band)

Warm up für den Oberkörper, mit fondu und alignment, aktiviert auch latissimus dorsi, trapezius & adductor longus

Ausgangsposition: Stehend mit dem rechten Bein auf der Mitte des Balls

Intro: Linken Arm in die 4. Position führen

Port de bras vor und rück, ohne dass sich das Becken bewegt; wiederholen

Fondu mit Arme 1. Position, Rotation durch die 2. in die Arabesque, fondu beim Wechseln der Arme und zurück zu devant dabei linker Arm über die Seite zur 4. Position; wiederholen

Zweite Gruppe macht sich bereit, auf die Musik einzusetzen, während die erste Gruppe das Bein wechselt und wiederholt

Korrekturhinweise: Hüfte muss gerade bleiben, Becken darf sich beim port de bras rück nicht bewegen. Nacken sollte beim port de bras locker sein.

Standbeinseite stützen. Durch die Arme atmen. Für die Balance durch den Beckenboden und den Bauch heben.

Übung 7 Engagement und Mobilität - Advanced level Rücken (mit Resistance Band)

Aktivierung des unteren Rückens und Oberkörper port de bras, Aktivierung des quadratus lumborum (Lendenmuskel)

Ausgangsposition: Füße zum Partner, Hüftknochen auf dem Ball (kann auch gegen eine Wand geübt werden)

Intro: Arme über die 5. zu 2. Position

6x Arme in je einer Zeit in die Arabesque-Linie schwingen, dabei immer über die 2. Position arbeiten

Port de bras vor, dabei Kopf und Nacken loslassen und Arme in die 1. Position. Durch die Wirbelsäule zurückrollen, Arme zur 5. und dort halten.

Übung wiederholen mit Armen jeweils zur Arabesque und in die 5. Position

Für Unterstützung gegen die Füße des Partners drücken. Am Anfang Übung gegen eine Wand durchführen. Die Kopfkronen zieht weit weg, so als würde man eine Murmel mit der Nase wegrollen und hochkommen, indem man zuerst die Brustwirbelsäule verlängert. In eine volle Ausdehnung der Lendenwirbelsäule hochheben, wobei der Bauch vorne hochgezogen bleibt, so dass man die Länge in

der Lendenwirbelsäule spürt, damit es im unteren Rücken kein Zusammensinken und keinen Druck gibt. Die Kopfkronen beim Abrollen wegstrecken.

Übung 8 Arabesque Training

Ausgangsposition: 5. Fußposition um auf die Ballmitte zu rollen, Hüfte direkt vor dem Ball, Bauchmuskeln aktiv

Intro: Auf dem Ball nach vorne rollen, bis die Mitte der Oberschenkel auf dem Ball aufliegen.

Langsam in die Arabesque heben und verlängern

Enveloppé und an der Rückseite des Beins nach unten gleiten und in die 5. Position verlängern; wiederholen

Zweite Gruppe setzt ein
Alles noch einmal wiederholen

Korrekturhinweise: Den Körper immer mehr verlängern und die Bauchdecke halten. Arme etwas breiter, wenn man den Trapezius nach unten drückt, den Nacken verlängern. Die Füße die ganze Zeit gestreckt halten.

Die Zehen wegstrecken, wenn das Bein hebt. Nicht nur heben, sondern wegstreben und heben. Beim Beugen der Knie den Bauch und nicht die Beine benutzen, um die Knie heranzuziehen.

Übung 9 Attitude/renversé/penchée (mit Resistance Band)

Übung für die Arabesque-Linie, Attitude-Linie und renversé

Es werden alle oben genannten Muskelgruppen aktiviert und außerdem rhomboideus & deltoideus

Ausgangsposition: Standbein gegen den Partner (oder gegen die Wand), vorderer Fuß coup de pied derrière angelegt. Hüftknochen auf dem Ball.

1,2: Zu Attitude heben

3,4: Zur Arabesque ausstrecken

5,6: Attitude

7,8: Rücken anpassen, Hand nach vorne

1-4: Arme seitlich renversé Linie

5-8: Arm mit einem Atemzug öffnen und wieder auf dem Boden platzieren
In ein penchée drücken und in ein coup de pied derrière senken

Zweite Gruppe arbeitet mit dem vorderen Bein

Wiederholen mit dem anderen Bein

Mit der zweiten Seite wiederholen und mit dem anderen Bein wiederholen

Korrekturhinweise: Trapeziusmuskel muss nach unten zu den Füßen drücken. Beim Heben des Beins die Verlängerung spüren. Becken ist auf dem Ball. Renversé: Die Arme gehen über die Seite und die Handflächen drehen nach innen.

Das Zentrum gut stützen, damit keine Anspannung in den Schultern entsteht. Schulterblätter nach unten und Schultern weg von den Ohren ziehen. Hände voneinander wegdrücken. Bauchnabel hochziehen, unteren Bauch vertiefen.

Übung 10 Rumpfkontrolle (mit Resistance Band)

Ausgangsposition: Seitlich auf der Mitte des Balls sitzend, Wirbelsäule verlängert

Intro: Arme in die 1. Position führen

1,2: Langsam bis zur Hälfte rollen, dabei die unteren Bauchmuskeln verwenden

3,4: Zurück nach oben rollen und sich langziehen

Noch zweimal wiederholen. Beim dritten Mal Arme beim Abrollen in die 3. Position nehmen und zurück in die 1. vor dem Aufrollen

Wiederholen

Beim nächsten Durchgang Abrollen wie vorher, aber nun zur rechten Seite drehen, dabei die Arme in der 1. Position lassen und schräge Bauchmuskeln verwenden

1 Count zum Drehen, 1 Count zurück zur Mitte

3x zu abwechselnden Seiten durchführen, dann erholen, dann ein port de bras durch die 5. Position

Mit links beginnend wiederholen

Wiederholen und sich für die Pirouette Übung bereitmachen

Genau wie beim Senior Programm, aber ein Bein nach vorne lösen und auf den Boden zurückstellen.

Verschiedene Armvariationen können eingesetzt werden.

Abrollen, bis das Becken an der Vorderseite des Balls ist, dann mit weggestrecktem Bein in die Sitzposition „schnappen“; mit abwechselnden Beinen wiederholen, Arme 3. Position zur 1. Position und dann 3. Zur 5. Position

Zweite Gruppe setzt zur Musik ein

Alles wiederholen

Korrekturhinweise: Beim Abrollen müssen die Sitzknochen noch auf dem Ball sein. Die Wirbelsäule darf nicht losgelassen oder durchgebogen werden (kein arch). Wenn man nach oben „schnappt“, sollte der Ball ruhig bleiben, Zentrum halten.

Übung 11 Fußartikulation (Resistance Band von den Armen nehmen)

Komplette Fußaktivierungsübung - die Zehen auf dem Boden vor und nach der Übung messen

Mit dem kleinen Ball arbeiten. Beim großen Zeh beginnen und an den Zehen entlang arbeiten. Jeden Zeh durcharbeiten.

Durch die intrinsischen Muskeln vorwärts und rückwärts rollen, dann Zehen rund über den Ball legen

Über die den Mittelfuß kreisen, Zehen hoch und runter

Zehen wieder strecken, dann mit dem anderen Fuß wiederholen

Übung 12 Füße/Waden/hintere Oberschenkel/Zentrum (auf der Pilates-Matte)

Ausgangsposition: Resistance Band auf dem rechten Fuß gekreuzt, auf die Mitte des Balls liegen.

Intro: In eine gerade Linie hochheben; anfangs mit den Ellbogen auf dem Boden, außer das Zentrum und die Ausrichtung der Hüfte sind vollkommen stabil.

1-16: Durch die intrinsischen Muskeln strecken und flexen, 4x

1-4: Flach liegen und Beinhöhe auf 45°, flex und strecken

5-8: Bein auf 90° heben und flexen und strecken

Dann soweit wie möglich flexen und beim Strecken auseinanderziehen und Bein bzw. Fuß runter zum Ball strecken, dann langsam durch die Wirbelsäule hochrollen, zurück zum Boden

Zweite Gruppe setzt mit der Musik ein

Alles mit dem anderen Bein wiederholen

Korrekturhinweise: Sicherstellen, dass das Band die Zehenspitzen bedeckt. Die Hände für zusätzliche Dehnung der hinteren Oberschenkel nach unten rollen.

Bei der Überleitung die Beine zusammendrücken und mit den hinteren Oberschenkeln in den Ball hineinpressen, um die Gesäßmuskeln zu aktivieren. Die Energie aus dem Zehen hinausfließen lassen und Schultern nach unten drücken und öffnen; Ellenbogen nach unten und weg von einander in den Boden pressen, um die inneren Rückenmuskeln zu aktivieren. Im Nacken und in den Schultern entspannt bleiben.

Übung 13 Intrinsische Kontrolle (Jungen legen Handgelenkgewichte an, beim Fondu gehoben)

Durch den Memory Foam rollen oder mehrere Matten aufeinanderlegen.

Auf dem Block beginnend mit beiden Seiten des Kissens

Schnell durch den Fuß rollen und 4 schnelle

Wiederholen

Ausgedreht und drehen Sicherstellen, dass die Ausrichtung der Hüfte stabil bleibt.

Übung 14 Elevation Training (Übung auf der Pilates-Matte)

Füße und Beine für das Allegro

Alle oben genannten Muskeln werden aktiviert mit der zusätzlichen Aktivierung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Füße auf dem Ball, Becken und Hände auf beiden Seiten der Matte auf dem Boden

1,2: demi plie

3, halt 4: sauté

5-8: wiederholen

1-8: in doppelter Zeit wiederholen

1,2: langsames demi plie

3, halt 4: linkes Bein direkt unter sich ausstrecken und rechtes Bein devant

5-8: langsam in die 5. Position senken

1-8: 3 grands battements und eins gehalten, dabei das Alignment prüfen

Zweite Gruppe setzt ein

Alles mit dem linken Bein wiederholen

Immer von unterhalb des Beins arbeiten. Untere Oberschenkel und Gesäßmuskeln. Den Bauch die ganze Zeit nach innen senken. Beide Pobacken aktivieren und Zehen und Beine von sich wegziehen, Innenschenkel zusammenpressen, Beine vom plie wegziehen

Übung 15 Batterie Aktivierung

Batterie; sicherstellen, dass die Wirbelsäule verlängert ist, Bauchmuskeln aktivieren

Six halten mit gestreckten Füßen 4

Six echappe halten halten

Schließen mit Six halten halten

Wiederhole Six echappe

Alles mit geflexten Füßen wiederholen

Dann wiederholt die nächste Gruppe

Korrekturhinweise: Die Ausdrehung muss mit beiden Beinen gleich und der Ball ruhig muss sein. Körper und Nacken verlängert.

Dieselben Hinweise zum Halten des Gewichts – Hände nach unten und voneinander wegdrücken usw. Zehen vom Körper wegstrecken, Kopfkronen verlängern.

Übung 16 Training für Jungen

Training für Jungs - kraftvolle Verwendung der Bauchdecke um den Rücken während Hebungen zu schützen

Ausgangsposition: Füße beim Partner oder gegen die Wand, Handgelenksgewichte

8x Arme seitlich

8x von der Vorderseite des Balls

Wiederholen

Korrekturhinweise: Sicherstellen, dass der Körper verlängert ist - kein „arch“, Füße eng zusammenhalten; kann gegen eine Wand trainiert werden.

Mitte durch den Kopf hindurch lang halten; Spüren, wie die Arme beim Heben nach außen streben; Buch hochgezogen halten. Beine und Innenschenkel zusammendrücken; beim Zusammenpressen der Beine Ausdrehung und Gesäßmuskeln verwenden.

Übung 17 Presage Training für Jungen

Mit einem Fünfkilogramm beginnen und bis 10 Kilogramm steigern. Verwendung der Beine ist essentiell. Das Alignment der Jungen überprüfen, indem das Gesicht auch zur Seite gedreht wird.

Übung 18 Grand temps levé

Intro: Auf die Mitte des Balls rollen, wobei das Becken sich vor dem Ball befindet und der Körper gut verlängert sein muss

1 & a 2: Die Nase zu den Knien einrollen

3: Ausstrecken

4: rechtes Bein direkt zum Boden

5,6: Überprüfen, ob das Knie über den Zehen ist und temps levé in Arabesque

7,8: Bein wieder auf dem Ball platzieren

Mit links wiederholen

Den Bauch benutzen, um die Knie nach innen zu ziehen, Kontrolle auf dem Weg zurück, prüfen, ob das Bein nach vorne kommt; von unter dem Bein springen; Augenlinie heben und fliegen

Übung 19 Final Stretch (Übung mit der Pilates-Matte)

Cool down und Dehnungseinheit

Ausgangsposition: Sitzend mit dem Resistance Band unter den Füßen und in den Händen geknüllt

1-4: Nach hinten sitzen, dabei das Zentrum halten und die Arme öffnen

5-8: Nach vorne stretchen, das Resistance Band zieht dabei soweit wie möglich nach hinten

Wiederholen

1,2,3: Hinlegen, Beine développé zu 90°, Füße sind immer noch im Band

4: Das linke Bein zum Boden führen und das Band in der rechten Hand halten

5-8: Das rechte Bein in die 2. Position führen, dabei die Hüfte gerade halten

1-4: 4 kleine ronds de jambe en dehors

5-7: Das Bein zurück zu 90°

8: Das rechte Bein auf den Boden führen

Mit links wiederholen - denselben Rhythmus halten

Zurück in die Ausgangsposition

Alles mit ronds de jambe en dedans wiederhole

Nicht vergessen: Durch die Wirbelsäule auf- und abrollen, Atmung benutzen: Beim Heben einatmen und beim Abrollen durch die Wirbelsäule ausatmen

Übung 20 Cool down und Reverence (Übung mit der Pilates-Matte)

Letzter Lift muss gehalten werden, dann loslassen

Sicherstellen, dass man vollkommen zentriert ist, bevor man das Becken hebt

The End

CPD

Ich bin ein externer Anbieter für CPD Credits für registrierte RAD Lehrer/-innen.

Mit Ihrem Zertifikat können Sie 6 Stunden für einen Ganztageskurs geltend machen - oder 4 Stunden für einen Vierstundenkurs.

Lehrkräfte können außerdem weitere 2 Stunden für das Einarbeiten dieser Stundenstruktur in ihre eigene Schule bzw. ihre Klassen geltend machen.

Um eine der DVDs zu kaufen oder das Programm herunterzuladen, gehen Sie bitte zu www.progressingballettechnique.com

Ich wäre Ihnen sehr verbunden, wenn Sie eine Bewertung Ihrer Lernerfahrung auf der Progressing Ballet Technique EU Seite schreiben würden. Ich würde mich außerdem sehr über Rückmeldungen freuen, hinsichtlich Ihren Fortschritten mit Schüler/-innen, die das Programm verwenden.

Ich habe die Erfahrung, mit Ihnen zu arbeiten, sehr genossen. Wenn Sie in der Zukunft Fragen haben sollten, zögern Sie nicht, mich über meine Webseite www.pbteurope.com oder meine E-Mail-Adresse callie@pbteurope.com zu kontaktieren.

Vielen Dank

Callie Roberts

Infos zur Arbeitsgeräten für PBT

Sie brauchen einen Ball, der eine angemessene Größe hat. Ihre Beine sollten sich in einem rechten Winkel befinden, wenn Sie auf dem Ball sitzen. Die folgende Tabelle zeigt eine kleine Auswahl an empfohlenen Höhen für die verschiedenen erhältlichen Ballgrößen.

Europäische Größenangaben einfügen

Sie brauchen außerdem ein Resistance Band. Sie sollten ein „Theraband“ verwenden, da andere Marken leicht reißen. 2,7m ist ideal, da man es für die port de bras Übungen verwenden kann. Die Bänder können online in einer langen Rolle bei [athleteshop.com](https://www.athleteshop.com) gekauft werden. Diese können Sie dann auf die richtige Länge zuschneiden und an Ihre Schüler/-innen weiterverkaufen. Man kann auch 2,5m oder 3m Bänder bei Amazon kaufen. Bei Kursen für Lehrkräfte habe ich rote Resistance Bänder, die die ideale Länge von 2,7m haben, dabei. Sie kosten £9 oder €11.

Sie brauchen einen kleineren weichen Ball. Dieser kann bei <https://www.physique.co.uk/Rehabilitation-Exercise/Yoga-Pilates/ResistABall> gekauft werden. Ich versuche, ein paar dieser Bälle ebenfalls zum Kauf zur Verfügung zu stellen. Sie kosten £6 oder 8€.

Sie brauchen dann noch einen Squashball für die Kräftigungsübungen für die Füße. Ich werde diese zum Preis von £3 oder 4€ verkaufen.

(Bitte halten Sie den abgezählten Betrag bereit, wenn Sie etwas kaufen möchten.)

Wenn Sie die kleineren Bälle nicht dabei haben, ist das nicht schlimm, aber es wäre schön, wenn Sie sie mitbringen könnten.

Ich empfehle zudem, dass Sie eine Matte mitbringen, damit es bequemer für Sie ist.

Bitte kontaktieren Sie mich, wenn Sie irgendwelche Fragen haben.