

Register

A

Abschalten 26
 Arabesque 43
 Arabesque – Seitliche Stand-
 waage kopfüber 67
 Attitude rück 42
 Attitude vor 41
 Attitude-Arabesque 64
 Attitude-Arabesque kopf-
 über 65
 Attitude-Arabesque mit
 Push-ups 66
 Auf die Zehenspitzen heben
 siehe Relevé
 Aufwärmen 17, 30, 50, 72
 Aufwärmtraining 24
 Ausdruck 10
 Ausgeglichenheit 16
 Ausstrahlung 25

B

Balance: Attitude (Hal-
 tung) 69
 Balance: Körperdreieck im
 Stand 68
 Ballett 9ff., 12, 13, 17,
 24, 49
 Ballett, klassisches 10f., 14,
 15, 16, 17
 Ballettgeschichte 9f.
 Bandscheibenvorfall 20
 Basis-Exercises 17, 28ff.
 Basisübungen 28ff., 50
 Bauchaufzug mit Grand
 battement 78
 Beinkreis auf dem Boden
 siehe Rond de jambe par
 terre

Beinkreis in der Luft
 siehe Rond de jambe en
 l'air
 Beinstreckung im Sitz 80
 Beweglich bleiben 26
 Bodenübungen 70ff.
 Breite Liegestütze: Brust-
 Push-up im Kniestand 73
 Brustexpander 18
 Brustexpander mit Ober-
 schenkeldehnung 81

C

Changement im Sitz 79
 Charisma 25
 Contract – Release
 siehe Rückenübung mit
 Beckenkipfung

D

Dehnung der Körperrück-
 seite 86
 Demi plié 35
 Durchhalten 26

E

Ein Bein gebeugt nach
 hinten heben
 siehe Attitude rück
 Ein Bein gebeugt nach vorn
 heben siehe Attitude vor
 Ein Bein gestreckt nach
 hinten heben
 siehe Arabesque
 Ein Bein heben siehe Passé
 Enge Liegestütze: Trizeps-
 Presse im Kniestand 74
 Entspannung 71
 Erfolgsphilosophie 25f.
 Exercises 10, 13, 17f., 18, 19

Exercises am Boden 17, 70ff.
 Exercises im Stand 17, 48ff.

F

Fehlhaltung 20, 21
 Flat Back
 siehe Tischplatte
 Füße 24
 Fußgleiten
 siehe Battement tendu
 Fußwechsel
 siehe Changement

G

Gerader Bauchaufzug 77
 Goldene Regeln 27
 Grand battement 58
 Grand plié 36
 Grätsche mit Rumpf-
 beugung 89
 Große Kniebeuge
 siehe Grand plié
 Großer Beinschlag
 siehe Grand battement

H

Halbe Kniebeuge
 siehe Demi plié
 Haltearbeit 22
 Haltung 8, 15, 17, 19f.,
 25, 30
 Heinrich II. 9

I

Im Schulterstand: Plié –
 Grätsche 82f.
 In Bauchlage:
 Changement 84
 In Seitenlage: Passé mit
 Beinrotation 76

K

Kleiner Beinschlag
siehe Petit battement

Kopfkreisen 33

Körperbeherrschung 15

Körperbrücke 85

Körperdreieck 18, 65

Körperdreieck mit Plié 62f.

Körperdreieck über
Kopf 61

Körpergefühl 17

Körperhaltung 17, 19

Körperkonzept 24

Körperkraft 15, 25, 50

Körperkreis 45

Körperspannung 21, 27

Körpersprache 19

Körperzentrum 21

L

Ludwig XIV. 9

M

Medici, Catharina di 9

Muskularbeit 22

Muskelbalance 16

Muskelgedächtnis 24

Muskelkorsett 16, 21

Muskeln 8, 15, 16, 20, 23, 24

Muskeln bewahren 23

N

Nackendehnung im Schneidersitz 90

Nackenstarre 20

O

Oberschenkeldehnung im
Kniestand 88

Oper 9, 10

P

Passé 40

Passé-developpé 56f.

Passé-developpé im Kniestand 75

Petit battement 39

Pilates 8, 15, 16, 17, 19,
24, 49

Pilates, Joseph Hubertus 16

Piriformis-Stretch im
Sitz 87

Plié auf Zehenspitzen 54f.

Powerhouse 16

Psyche 13

R

Relevé 34

Rond de jambe en l'air 55

Rond de jambe par terre 38

Rückenbeschwerden 20

Rückenübung mit Becken-
kipfung 60

Rundrücken 20

S

Seitbeuge 44

Seitbeuge mit Plié 53

Selbstbewusstsein 25

Selbstsicherheit 17

Spitzenschuhe 10

Spitzentanz 10, 11, 14

Springen in der ersten
Position 51

Stretching 24, 72

T

Taglioni, Marie 10

Tailenformer 52

Tanz 9

Tendu 37

Tischplatte 59

Trainieren in Bildern
siehe Visualisieren

Trainingsaufbau 21f.

Trainingsgerät 18

Tschaikowsky, Peter 10

Turnout (1. Position) 31

Turnout (2. Position) 32

Tutu 10

U

Überkreuzdehnung in
Rückenlage 91

Übungsnamen 18

V

Visualisieren 19

Vor- und Rückbeuge 46f.

W

Wirbelsäule 8, 14, 16, 20,
21, 23

Workout 11

Y

Yoga 8, 15f., 17, 24, 49