

3 Die Mittelstufe: Exercises im Stand



In diesem Kapitel erwartet Sie ein tänzerisch-athletisches Körpertraining mit dynamischen und intensiven Elementen aus Ballett, Yoga und Pilates. Die Übungen sind ein wahres Kraftpaket und möchten Sie von Kopf bis Fuß herausfordern. Aber nur Mut, Sie schaffen das ganz sicher!



Haltung – Körperkraft – Balance

Bitte gehen Sie niemals »kalt« in die folgenden Übungen hinein. Ein 10- bis 15- minütiges Aufwärmen ist dringend erforderlich. Hierzu eignen sich die Basisübungen aus dem vorigen Kapitel besonders gut.

Halten Sie sich auch hier an die vorgegebene Reihenfolge und lassen Sie

bei Schwierigkeiten ruhig die eine oder andere Übung aus. Für das Mittelstufen-Programm benötigen Sie etwa 30 Minuten Zeit.

Bitte machen Sie sich in aller Ruhe mit den Übungen vertraut, bevor Sie Ihr Training um die nächste Stufe erweitern.

Übungsablauf:

- 1 Öffnen Sie Arme und Beine in die erste Position. Spannen Sie Ihre Oberschenkel an. Lassen Sie bewusst die Schultern unten und den Nacken ganz lang und locker.
- 2 Springen Sie mit maximaler Körperspannung ein paar Zentimeter in die Luft. Die Sprünge sind kurz, dynamisch und rhythmisch. Halten Sie sich dabei von Kopf bis Fuß kerzengerade. Strecken Sie Ihre Zehen. Die V-Form der Füße sowie die Armposition werden während der ganzen Übung beibehalten.
- 3 Landen Sie immer auf dem ganzen Fuß und kippen Sie weder auf die Außen- noch auf die Innenkanten.

Wiederholung: 10- bis 25-mal.

■ Visualisierung:

Auf einem imaginären Fixpunkt hüpfen Sie mühelos wie ein »Flummi« dynamisch auf und ab.

■ Wirkung:

Kräftigt Bein-, Po- und Fußmuskulatur. Stabilisiert die Fußgelenke. Fördert außerdem Standfestigkeit, Konzentration und Ausdauer.

■ Variation:

Die Sprünge können auch in der zweiten Fußposition ausgeführt werden. Öffnen Sie Ihre Beine hierzu eine Fußlänge und heben Sie Ihre Arme mit weichen Ellenbogen auf Schulterhöhe zur Seite.

**B- Übung 1****Springen in der ersten Position****Achtung:**

Stabilisieren Sie besonders Ihr Becken, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Springen Sie gerade nach oben: »Start- und Landepunkt« sind identisch.



B – Übung 2 Tailleformer

Achtung:

Diese Übung konzentriert sich ganz auf Ihre Rumpfmuskulatur. Verdrehen Sie Ihr Becken nicht.

Übungsablauf:

- 1 Stellen Sie sich gerade hin und öffnen Sie Ihre Füße etwa eine Beinlänge. Drehen Sie beide Füße leicht nach außen und strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten hin aus. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und Ihren Oberkörper schön in die Länge.
- 2 Mit der Einatmung schieben Sie Ihren Oberkörper langsam zur rechten Seite. Lassen Sie dabei Rippen und Bauch innen. Ihr Becken bleibt fixiert.
- 3 Atmen Sie aus und schieben Sie Ihren Rumpf kraftvoll, aber konzentriert zur linken Seite. Wiederholen Sie den Wechsel rechts – links einige Male. Kehren Sie zur Mitte zurück.

Wiederholung: 4- bis 8-mal pro Seite.

■ Visualisierung:

Ihre Beine sind eingegraben; mit den Händen versuchen Sie abwechselnd links und rechts die Wand zu berühren.

■ Wirkung:

Formt eine schlanke Taille. Kräftigt die seitliche Rumpfmuskulatur. Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.



B – Übung 3 Seitbeuge mit Plié

Übungsablauf:

- 1 Öffnen Sie Ihre leicht nach außen gedrehten Füße etwa eine Beinlänge und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus.
- 2 Beugen Sie Ihr rechtes Bein so weit, bis Fußgelenk und Knie auf einer Ebene stehen. Gleichzeitig neigen Sie Ihren Oberkörper ebenfalls nach rechts. Der untere Arm ist jetzt leicht gerundet vor Ihrem Körper, während der obere nahe am Ohr in hohem Bogen über den Kopf geführt wird. Der Blick geht nach unten. Kurz halten und die Seite wechseln.

Wiederholung: 4- bis 8-mal pro Seite.

■ Visualisierung:

Sie verlagern Ihren Körper mit harmonischen Bewegungen von rechts nach links.

■ Wirkung:

Dehnt die seitliche Rumpfmuskulatur und die Zwischen-Rippen-Muskeln. Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Kräftigt die Bauch-, Bein- und Fußmuskulatur.



B – Übung 4 Plié auf Zehenspitzen

Übungsablauf:

- 1 Öffnen Sie Ihre Arme und Beine in die zweite Position. Spannen Sie Ihre Oberschenkel fest an und aktivieren Sie Bauch- und Pomuskeln. Kommen Sie jetzt auf die Zehenspitzen ins Relevé. Stabilisieren Sie die Fußgelenke und finden Sie Ihre Balance.
- 2 Mit der Einatmung beugen Sie Ihre Beine etwa in einem 45°-Winkel. Drehen Sie dabei die Knie und Fersen nach außen. Die Fußgelenke dürfen nicht wegknicken.
- 3 Mit der Ausatmung strecken Sie Ihre Beine wieder und kehren auf die Zehenspitzen zurück. Halten Sie die Po-

sition und wiederholen Sie das Beugen und Strecken.

Wiederholung: 8- bis 16-mal.

■ Visualisierung:

Mit fließenden Bewegungen gleiten Sie zwischen zwei engen Mauern stehend mühelos auf und ab.

■ Wirkung:

Kräftigt die Bein-, Po- und Fußmuskulatur. Stabilisiert die Fußgelenke.

■ Variation:

Zur Vereinfachung lassen Sie Ihre Fersen auf dem Boden.

Übungsablauf:

- 1 Stellen Sie sich aufrecht in die erste Fußposition. Die Arme sind zu den Seiten auf Schulterhöhe ausgestreckt. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Standbein. Gleiten Sie langsam mit Ihrem freien Fuß vom Knöchel ausgehend zum Kniegelenk ins Passé (vgl. nächste Übung).
- 2 Strecken Sie Ihr »Spielbein« etwa in Höhe von 45° (wahlweise auch höher) gerade zur Seite aus (vgl. nächste Übung Schritt 4). Lassen Sie dabei Ihr Becken gerade.
- 3 Beschreiben Sie mit Ihrem Unterschenkel einen Kreis im Uhrzeigersinn. Dazu berühren Sie mit Ihrer Fußspitze immer leicht das Knie und führen dann Ihr Bein in einer dynamischen Kreisbewegung in die Streckung zurück.

Wiederholung: 5- bis 10-mal pro Seite.

■ Visualisierung:

Ihr großer Zeh ist ein Pinsel, mit dem Sie große Kreise in die Luft malen.

■ Wirkung:

Fördert die Balance und Konzentration. Stabilisiert das Becken. Trainiert die Oberschenkel- und Pomuskulatur.

**B – Übung 5****Rond de jambe en l'air
(Beinkreis in der Luft)****Achtung:**

Heben Sie Ihr Bein nur so hoch, wie Sie Ihr Becken gerade halten können. Stellen Sie sich gegebenenfalls vor einen Spiegel, um sich zu kontrollieren.