

# Trainingsplan

## – auf Spitze an der Stange

1. **Spann dehnen** (= 6. Position, beide Hände an die Stange, mit den Füßen abwechselnd auf ganze Spitze stellen und nach vorne drücken. Das Selbe auch in der 1. und 2. Position.)
2. **Langsame Relevées** (= 6. Position, beide Hände an die Stange, mit beiden Füßen langsam und gleichzeitig auf ganze Spitze hochziehen, drüber stehen, kurz halten, zurück auf die „normale“ Spitze, ganzer Fuß. Die Übung ca 5x wiederholen. Das Selbe in der 1. und 2. Position. Darauf achten, dass beim runtergehen die Fersen möglichst weit vorne abgesetzt werden.)
3. **Schnelle Relevées** (= 1. Position, beide Hände an die Stange, möglichst schnell und ohne große Hilfe der Stange auf die ganze Spitze stellen, etwa 3sec. halten und ab. Das Ganze 5x. Und in den Positionen 2, 4 und 5 (beide Seiten) wiederholen.)
4. **Echappés** (= 1. Position, beide Hände an die Stange, auf ganze Spitze stellen, dabei die Füße in die 2. Position bringen, kurz halten. Beim absetzen wieder in der 1. Position landen. Auch dies wird 5x wiederholt und anschließend noch mit den Positionskombinationen 2 und 5 und anschließend mit 4 und 5 wiederholt.)
5. **Ballonné** (= 5. Position, beide Hände an die Stange, Plié, hinterer Fuß ins Coupé, mit dem hinteren Fuß einstecken, dabei Knie strecken, Gewicht auf den hinteren Fuß und währenddessen das vordere Bein gestreckt zur Seite raus, danach mit dem hinteren Bein auf den ganzen Fuß und das ehemalige vordere Bein befindet sich nun hinter dem anderen Bein im Coupé) danach ein Pas de bourrée nach links, wieder ein Ballonné und dann ein Pas de bourrée. Nach dem 3. Ballonné folgt ein Pas de bourrée nach links und direkt eins nach rechts. Nun sind die Beine gewechselt und das Ganze wird andersherum wiederholt.
6. **Sisonne** (= 5. Position, Bilck zur Stange, aber einen großen Schritt von der Stange weg beginnen. Plié mit beiden Beinen, abdrücken, das vordere Bein „schießt“ ein Stück nach vorne und man stellt sich auf das vordere Bein, dabei die Stange mit beiden Händen greifen. Das hintere Bein wird währenddessen nach hinten weg gestreckt (etwa 45° oder höher) und so bleibt man eine Weile stehen. Danach mit dem vorderen Bein ab (dabei ins Plié), mit dem hinteren Bein einschließen und Beine strecken.)
7. **Piqué-Übung** (= 5. Position, z.B. rechter Fuß vorne (in dem Fall linke Hand zur Stange). Ausfall, vorne Plié. Hinteres Bein geht durch das Coup des pieds nach vorne und anschließend geht man mit Hilfe des Schwungs vom Plié, auf ein gestrecktes vorderes Bein. Das hintere (also jetzt das rechte), wird in einem 45°-Winkel nach hinten weg gestreckt. Dann mit links auf den ganzen Fuß, mit rechts durch die 1. Position schleifen und wieder Ausfall, sodass die Übung noch etwa 5x wiederholt werden kann. Danach Seitenwechsel.)
8. **Bourrées** (= beide Hände zur Stange, 5. Position (z.B. rechts vorne). Beide Beine ins Plié, hinteres (=linkes) Bein ins Coupé, dann auf ganze Spitze ziehen, viele kleine Schritte nach rechts, das hintere Bein führt. Danach Seitenwechsel. Dann das Gleiche noch einmal, nur diesmal wird im Coupé mit links vorne angelegt und damit führt automatisch das vordere (also wieder das linke) Bein. Auch so herum wird die Übung noch einmal mit rechts wiederholt.)
9. **Seitliches Sisonne** (= 5. Position (z.B. rechts vorne), beide Hände zur Stange, beide Beine ins Plié, rechtes Bein nach rechts raus strecken, mit links abdrücken und auf das gestreckte Bein stellen. Mit links auf ganzer Spitze einschließen und senken. Die Übung ebenfalls etwa 5 Mal wiederholen und anschließend alles mit links.)