

Trainingsplan

– auf Spitze ohne Stange

1. **Schnelle Relevées** (= 1. Position, beide Beine ins Plié, auf ganze Spitze ziehen, 1-2sec. Stehen und ab. Dies wird etwa 5x wiederholt und anschließend auch in den Positionen 2 und 5 (einmal rechts vorne, einmal links vorne) jeweils 6x durchgeführt.)
2. **Verschiedene Relevées** (= 1. Position, ins Relevé, ab (2x) → Echappé in die 2. Position, ab (2x) → Relevé in die 5. Position, ab (rechts vorne, 2x) → Echappé in die 4. Position, ab (rechts vorne, 2x) → Echappé in die 2. Position, ab (2x) [beim 2. Mal ab, in die 5. einschließen, links vorne] → Relevé in die 5. Position, ab (links vorne, 2x) → Echappé in die 4. Position, ab in die 5. Position (links vorne, 2x) [beim 2. Mal ab, in der 4. Position bleiben] → Tendü mit links und in der 1. Position stehen.)
3. **Bourées** (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.)
4. **Sisonne** (= 5. Position, Plié mit beiden Beinen, abdrücken, das vordere Bein „schießt“ ein Stück nach vorne und man stellt sich auf das vordere Bein. 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.)
5. **Pirouette-Übung** (= 5. Position, z.B. rechts vorne. Ausfall, vorderes (=rechtes) Bein im Plié, mit dem hinteren (=linkes) Bein abdrücken, selbiges im Passé (also die Fußspitze auf Kniehöhe) anlegen, währenddessen mit dem rechten Bein auf die Spitze ziehen und strecken. So kurz stehen bleiben, mit dem rechten Fuß ab und mit dem linken gleich wieder im Ausfall ankommen, sodass die Übung anschließend noch ca 5x wiederholt werden kann. Gelingt die Übung so, kann dem Anlegen im Passé auch eine Drehung folgen.)
6. **Piqués** (5. Position, z.B. rechts vorne. Linkes Bein ins Plié, rechtes Bein gestreckt zur Seite raus, kurz halten, mit dem Schwung des Pliés auf das gestreckte rechte Bein drauf, das linke wieder im Passé anlegen und ab. Dabei in der 5. Position ankommen.)
7. **Pirouettes** (= 5. Position, z.B. rechter Fuß vorne. Rechtes Bein nach vorne strecken [aber auf dem Boden lassen], rechter Arm nach vorne, linker arm nach links. Arme mit Schwung schließen, dabei auf das rechte Bein [welches vorher etwas nach rechts geht], das linke auf ganzer Spitze in die 1. Position bringen und weiter drehen durch eine Diagonale.)
8. **Pas de bourée mit anlegen** (= 5. Position, z.B. rechts vorne, beide Beine ins Plié, links hinten ins Coupe, auf das linke Bein auf ganzer Spitze, mit rechts vorne anlegen, auf das rechte Bein, welches nun weiter rechts auf der ganzen Spitze abgesetzt wird, dann mit dem linken Bein vorne ein Coupé, dann mit dem linken Fuß ab und mit dem rechten hinten ein Coupé, sodass das ganze andersherum wiederholt werden kann [in beide Richtungen etwa 10x machen])
9. **Pas de bourée mit wegstrecken** (= 5. Position (z.B. rechts vorne), beide Beine ins Plié, links hinten ins Coupe, auf das linke Bein auf ganzer Spitze, mit rechts vorne anlegen, Bein nach rechts strecken und etwas weiter rechts aufsetzen, dann auf das rechte Bein drauf [noch immer ganze Spitze], dann das linke Bein nach links strecken, dann mit dem linken Fuß in der 5. Position (links ist vorne) ab und mit dem rechten hinten ein Coupé, sodass das ganze andersherum wiederholt werden kann [in beide Richtungen etwa 10x machen])