

Trainingsplan

– mit Schläppchen an der Stange

1. **Pliés** = 1. Position, linke Hand zur Stange, rechter Arm zur Seite. Demi-Plié, dabei Arm von der Seite über unten nach vorne. Demi-Plié, Arm von vorne über unten zurück zur Seite. Port de bras nach vorne, dann Port de bras nach hinten (Arm geht nach oben, Blick hinter dem Arm vorbei.) Danach Arm zur Seite und mit einem Tendü in die zweite Position. Alle Übungen wie in der 1. Position, nur geht hier das 2. Port de bras zur Stange, in der 5. Position wieder nach hinten und in der 4. Position von der Stange weg. Nun folgt das Selbe noch mit der linken Hand zur Stange.
2. **Fondu** = 5. Position, linke Hand zur Stange, Fondu nach vorne, Fondu nach rechts, Fondu nach hinten, Fondu nach rechts. Dann ein Développé nach vorne, rond nach hinten und ab. Dann ein Fondu nach hinten, eins nach rechts, eins nach vorne und wieder eins nach rechts. Zum Abschluss ein Développé nach hinten, rond nach vorne und ab. Danach alles mit der rechten Hand zur Stange.
3. **Tendus mit Pas de cheval** = 5. Position, linke Hand an die Stange, rechter Arm zur Seite. 2 Tendus nach vorne, beim 3. Ferse absetzen und Plié mit beiden Beinen, dann wieder strecken und einschließen. Das gleiche auch nach rechts, nach hinten und wieder nach rechts. Danach 2 Tendus nach vorne, 3 Pas de cheval nach vorne und das Gleiche wieder nach rechts, nach hinten und wieder nach rechts. Zum Schluss mit rechts vorne einschließen und Arm von der Seite nach unten bringen. Nun wird das ganze mit der rechten Hand zur Stange wiederholt.) (Dazu z.B. diese Musik: <https://www.youtube.com/watch?v=TxWERBahid8&list=PLrxsOIPsvhNq6EpZ8KAg7eqFIipeK5UAI&index=1>)
4. **Tendu Jété** = 5. Position, linke Hand zur Stange, Tendu en crois (also ein Tendu nach vorne, eins nach rechts, eins nach hinten und wieder eins nach rechts.) Dann ein Jété nach vorne, eins nach rechts, eins nach hinten und wieder eins nach rechts. Rechtes Bein vorne einschließen und ein Pas de Bourrée (dabei kommt man ein wenig vom Platz weg – schummel dich einfach zur Stange zurück!). Jetzt folgt das Tendu en crois von hinten angefangen und anschließend das Jété en crois von hinten angefangen. Und dann – wie immer – alles mit der rechten Hand zur Stange.
5. **Rond** = 5. Position, linke Hand zur Stange. 2 Langsame Ronds (vorne begonnen) und 3 schnelle Ronds (auch vorne begonnen). Rechter Fuß vorne: Coupé, Passé, Développé und ein Rond (Bein bleibt auf der selben Höhe!), dann hinten einschließen. Nun 2 langsame Ronds (hinten angefangen) und 3 schnelle Ronds (auch hinten angefangen). Dann hinten ein Coupé, Passé und Développé und ein Rond (Bein bleibt auf der selben Höhe!), dann vorne einschließen. Und wieder alles mit der rechten Hand zur Stange.
6. **Sisonne** = 5. Position, Blick 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. **Petits Battements** = 1. Position, linke Hand zur Stange. 1 Zählzeit (8 Schläge) Petits Battements vorne, dann genauso lange Petits Battements hinten. Danach Petits Battements (2 Zählzeiten) vorne begonnen und hinten und vorne abgewechselt. Anschließend Seitenwechsel.