

Trainingsplan

– mit Schläppchen ohne Stange

1. **Pliés** = 1. Position, Arme zur Seite. Demi-Plié, dabei Arme von der Seite über unten nach vorne. Demi-Plié, Arme von vorne über unten zurück zur Seite. Port de bras nach vorne, dann Port de bras nach hinten (Arme geht nach oben, Blick hinter den Armen vorbei.) Danach Arme 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 nach links, in der 5. Position wieder nach hinten und in der 4. Position nach rechts.
2. **Tendü Jété** = 5. Position, rechter Fuß vorne, Arme zur Seite, Tendü en crois (also ein Tendü 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. Jetzt folgt das Tendü en crois von hinten angefangen und anschließend das Jété en crois von hinten angefangen. Und dann folgt das Ganze mit dem linken Fuß vorne.
3. **Tendü, Jété, Grand Battement jété** = 5. Position, rechter Fuß vorne, Arme zur Seite. Ein Tendü nach vorne, dann ein Jété nach vorne und ein Grand Battement nach vorne. Dann alles nach rechts, dann alles nach hinten. Nun folgt ein Demi-Plié mit anschließendem Relévé, während das rechte Bein im Passé anlegt und dann vorne abgesetzt wird. Dabei geht der linke Arm über unten nach vorne und der rechte über unten wieder zur Seite. Nun steht man im Grunde in einer vierten Position im Plié mit dem rechten Bein vorne. Darauf folgt dann eine Pirouette en dehors, auf dem linken Bein gedreht. Danach alles mit dem linken Fuß vorne.
4. **Assemblé battu (Entrechat)** = 5. Position, Arme in die 1. Position. 8 Assemblé battu, dabei gehen die Arme von unten über vorne nach oben, und über die Seite wieder nach unten. Bei den nächsten 8 gehen die Arme von unten über die Seite nach oben und über vorne wieder in die 1. Position. Insgesamt werden bei dieser Übung 32 Assemblé battu gemacht, dann folgen 3 Changement und dann wieder 32 Assemblé battu, nun aber mit dem anderen Bein vorne. (Brauch man aber nicht groß drüber nachdenken, da das andere Bein wegen den Changements sowieso vorne ist!)
5. **Piqué tourné en dehors („Lame duck“)** = 5. Position, Hände in die 1. Position, die rechte Seite zeigt in die Richtung, in die man sich gleich bewegen wird. Das rechte Bein geht also nun nach rechts raus, macht ein Plié und wird damit zum Standbein. Dabei ist der rechte Arme vorne gebeugt und der linke nach links gestreckt. Das linke Bein geht nun ins Passé und man macht eine Pirouette en dedans auf dem linken, gestreckten Bein. Währenddessen sind die Arme beide in Brusthöhe rund vor dem Körper. Sobald man frontal in Bewegungsrichtung steht, geht das linke Bein aus dem Passé und wird nach links gestreckt, macht ein Rond nach vorne, während das rechte wieder ins Plié geht. (Wenn das linke Bein weggestreckt wird, gehen auch die Arme wieder in die Anfangsposition gebracht.) Ist das linke Bein vorne angelangt, geht man mit diesem ins Relévé und kann die nächste Drehung darauf ausführen.
6. **Pas de basque** = 5. Position, rechtes Bein vorne, Arme in der 1. Position. Das vordere Bein macht ein Rond zur Seite und der Körper dreht sich mit, sodass man nun in einer 4. Position steht, dabei gehen die Arme in die 2. Position. Nun kommt der linke Fuß durch die 1. Fußposition nach vorne und die Arme beide über unten, wobei der linke zur Seite geht und der rechte nach oben. Der Kopf wird nach links gedreht. Danach schließt das hintere Bein hinten ein und das Pas de basque wird in die andere Richtung ausgeführt. Man kann auch die Geschwindigkeit steigern und dabei springen.