

Dehn-Challenge

27. März 2020



Mission Spagat! Wenn wir uns wieder im Ballettsaal treffen, sind wir dem Traum vom perfekten Spagat ein Stück näher. Denn jetzt haben wir Zeit, jeden Tag zu üben. Und so geht's: Wärmt euch auf, in dem ihr joggt, tanzt und Hampelmänner macht. Dann eine Runde Pliés, Battement Tendus, Battement Tendu Jetés und Grand Battements. Jetzt sind wir warm und können mit dem Dehnprogramm starten. Wichtig: Achtet auf euren Körper! Vielleicht macht ihr nur klitzekleine Fortschritte, aber es sind Fortschritte, auch, wenn ihr sie kaum bemerkt. Lieber langsam, als eine Verletzung riskieren, die euch lange am Tanzen hindert!

Übung	Beschreibung	Funktion
#1	Boden: Schmetterling mit Vorbeuge, langer Rücken	En dehors
#2	Hüftöffner Auf dem Boden in Rückenlage <ul style="list-style-type: none"> • Schmetterling, Knie aus eigener Kraft (nicht mit den Händen) zum Boden drücken • Beine zu den Seiten öffnen und das Gewicht der Beine wirken lassen – das geht am besten mit dem Po eng an der Wand. Und glaubt mir: Das Gewicht der Beine wirkt 	En dehors
#3	Seitgrätsche Auf dem Boden sitzen, Beine grätschen <ul style="list-style-type: none"> • Ports de bras mit Seite auf Oberschenkel und Bauch auf Oberschenkel • Bauch nach vorne mit geradem, langen Rücken, Arme nach vorne oder aufstützen 	En dehors und Dehnung
#4	Langsitz auf dem Boden sitzen, gerader Rücken, Beine gestreckt nach vorne <ul style="list-style-type: none"> • Füße gestreckt und mit geradem Rücken nach vorne dehnen • Füße geflext und mit geradem Rücken nach vorne dehnen 	
#5	Beine anziehen Rückenlage, jeweils beide Beine mehrfach <ul style="list-style-type: none"> • Knie anziehen um die Hüfte zu lockern • Rechten Fuß in die rechte Hand nehmen und versuchen das Bein zu strecken. Die Hüften bleiben dabei beide auf dem Boden liegen • Das gestreckte Bein an den Körper ziehen. Auch hier liegen Hüften und Rücken auf dem Boden. 	Vorübung Spagat
#6	Ausfallschritt Knie über Fuß (Schienbein senkrecht), Ferse auf den Boden, Hände rechts und links neben den vorderen Fuß, hinteres Bein ausstrecken <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen • hinteres Bein mit der Hand greifen und anziehen 	Vorübung Spagat
#7	Ausfallschritt rück Position der Vorübung beibehalten, jetzt das vordere Bein strecken und das Gewicht aufs hintere Bein. Mit geradem Rücken zum vorderen Bein strecken.	Vorübung Spagat
#8	Spagat vorsichtig mit rechts und links, soweit ihr kommt. Die Hüften dabei gerade halten. Wenn das irgendwann bequem ist, den Oberkörper nach vorne und nach hinten beugen.	Spagat
#9	Kobra Aus der Bauchlage die Hände unter den Schultern aufstützen und langsam die Arme strecken. Wichtig: Zieht die ganze Wirbelsäule ganz lang, auch Beine und Rückenmuskeln werden langgezogen, die Bauchmuskulatur ist angespannt.	Arabesque
#10	Ports des bras auf dem Bauch Bauchlage: Arme II. Position, Oberkörper hochziehen und absenken im Wechsel. Dabei ziehen wir wieder Rücken und Beine ganz lang und spannen den Bauch an.	Arabesque
#11	Kindchenhaltung: Auf die Füße setzen und die Arme lang nach vorne strecken.	Erholung