

Die 7 wichtigsten Korrekturen für Tendü rü ck



**BALLETSEMINARE
STUTT GART**

Fortbildung für Ballettlehrkräfte nach der Waganowa-Lehrmethode

Tendu rüch ist die Grundlage für jede arabesque –
man muss nur das Bein heben!

Deshalb ist es so wichtig, dass tendu rüch sorgfältig erarbeitet wird. Das gilt gleichermaßen für Kinder in der professionellen Berufsausbildung zum Tänzer/zur Tänzerin, die jeden Tag trainieren, als auch für unsere Hobbykinder, die meist nur einmal wöchentlich ins Ballett kommen.

Die Mühe lohnt sich, denn:

Das Resultat sind wunderschöne Arabesquen.



Titelbild:
Eva Steinbrecher als Solistin des Stuttgarter Balletts vor dem
Auftritt in „Raymonda“
Foto: privat

Also fangen wir gleich an ...

1) Die Körperhaltung muss sehr aufrecht sein.

Bevor das tendu rück überhaupt beginnt, sagt die Lehrkraft immer:

„Wachsen!“.

So stehen die Kinder nicht nur schön gerade, sondern sind auch in der Lage, das Gewicht in der 1. oder 5. Position von beiden Beinen auf das Standbein zu übertragen. Das ist nur eine sehr kleine Veränderung und muss unsichtbar geschehen!



2) Während der gesamten Dauer des tendu rück sind beide Knie ganz fest gestreckt.

Die Kinder lassen während des tendu rück immer wieder mal entweder das Standbein- oder Spielbeinknie locker, vor allem, wenn sie die Bewegung gerade erlernen.

Ich habe immer zu meinen Ballettkindern gesagt: „Die Knie müssen wie aus Eisen sein!“. Bis eines Tages ein mutiges Kind mich fragte: „Was ist Eisen?“. Seitdem ging ich mit den Kindern immer, wenn sie diesen Spruch zum ersten Mal von mir hörten, zum Heizkörper, klopfte drauf und sagte: „Das ist Eisen!“. Auch wenn es aus metallkundlicher Sicht vielleicht nicht ganz richtig war, haben die Kinder doch verstanden, dass die Knie ganz ganz fest gestreckt sein müssen...

3) Beim Rausschleifen des Spielbeins führen die Zehen die Bewegung an.

Dadurch ist das Spielbein schön auswärts. Aber Vorsicht, die Spielbeinhüfte darf sich nicht aufdrehen.

4) Das Spielbein muss genau hinter dem Körper sein.

Unsere Hobbykinder bekommen eine stark vereinfachte Fassung der korrekten Methodik für den sogenannten Tendupunkt:

„Der Fuß ist genau hinter deinem Kopf.“
Da, wo der Haargummi oder der Dutt ist.

Wenn du jetzt die korrekte Definition des Tendupunkt für Profikinder liest, verstehst du bestimmt gleich, warum wir das für Hobbykinder vereinfachen sollten:

Beim tendu rück aus der 1. Position ist die Spielbeinferse auf einer Linie mit der Standbeinferse.

Beim tendu rück aus der 5. Position ist die Spielbeinferse gegenüber der Mitte des Standbeinfußes.

Steh am besten gleich mal auf und probier es aus!

5) Im tendu rück muss das Standbein sehr hochgezogen sein.

Beim Öffnen des Spielbeins darf das Standbein sich nicht in die gleiche Richtung mitbewegen.

Wenn das Standbein schön hochgezogen ist, ist das geöffnete Spielbein automatisch näher am Körper. Es bewegt sich also wirklich nur das Spielbein zu einer recht kleinen Öffnung.

Wir wollen ja nicht
mit jedem tendu rück ein Scheunentor aufmachen!

6) In der Position des tendu rück muss das Spielbein nochmal extra fest gestreckt werden.

Sämtliche Bewegungen, die wir Menschen im Alltag machen, gehen nach vorn: z.B. gehen oder etwas mit den Händen machen.

Deshalb ist das Spielbein bei tendu rück schwer zu spüren, weil es eben hinter dem Körper ist und wir das nicht gewöhnt sind.

Das ist auch der Grund, warum die Kinder – auch die in der professionellen Berufsausbildung - zuerst tendu seit und vor lernen und dann erst tendu rück.

Mit unseren Hobbykindern machen wir außerdem viele Vorübungen, bevor wir uns im Alter von 8 Jahren an das erste tendu rück wagen.

7) Beim Reinschleifen des Spielbeins führt die Ferse die Bewegung an.

Auch hier ist dadurch das Spielbein schön auswärts und auch hier darf die Spielbeinhüfte sich nicht aufdrehen.

**Ich wünsche dir
viel Erfolg und viel Spaß
beim Unterrichten!**





BALLETSEMINARE STUTTGART

Fortbildung für Ballettlehrkräfte nach der Waganowa-Lehrmethode

Ich bin Eva Steinbrecher,
chemals Solistin im Stuttgarter Ballett,
Pädagogikabsolventin der Waganowa-Akademie, St. Petersburg.
Mein Unternehmen *Ballettseminare Stuttgart*
bietet Ausbildung und Fortbildung für Ballettlehrkräfte.
© Eva Steinbrecher

