



BALLETSEMINARE STUTTGART

Fortbildung für Ballettlehrkräfte nach der Waganowa-Lehrmethode

Checkliste: 10 Punkte, um die Pirouetten deiner Schüler:innen zu verbessern

- Im plié muss mehr Gewicht auf dem Bein sein, das gleich das relevé macht.
- Das relevé auf hohe halbe Spitze muss so kräftig sein, dass es fast wie ein Sprung ist.
- Die Standbeinseite des Körpers muss lang sein, sie bildet die Achse der Drehung
- Das Spielbein muss auf dem kürzesten Weg schnell und fest im retiré angelegt werden, dieses Knie gibt die Drehrichtung an.
- Die Arme sind sehr fest gehalten, als ob man einen großen Teddybär hält.
- Zu Beginn der Drehung müssen Beine, Arme, Körper und Kopf genau koordiniert zusammen in die Drehposition kommen.
- Der Kopf darf nicht geneigt werden, nur gedreht. Der Hals bleibt frei, die Lehrkraft ruft: „Kopf, Kopf!“
- Die Drehposition muss unbedingt bis ganz zum Schluss der Drehung gehalten werden.
- Das Schließen in die 5. Position muss auf dem kürzesten Weg erfolgen, ohne Umweg, sonst fällt man um.
- Jede Pirouette muss mit Attacke und Willenskraft ausgeführt werden.

Viel Spaß beim Üben und viel Erfolg!