

Posities van de voeten

1^e positie:

De hielen aan elkaar, de voeten naar buiten gedraaid, gelijk aan de schouderlijn. De voeten staan met de hele voetzolen op de grond.

2^e positie:

De voeten naar buiten gedraaid, gelijk aan de schouderlijn. De afstand tussen de voeten is de lengte van één tot anderhalve voet. Let op dat het gewicht in het midden blijft.

3^e positie:

De voeten naar buiten gedraaid, gelijk aan de schouderlijn. De hiel van de ene voet tegen het midden van de andere voet. De heupen blijven recht naar voren.

4^e positie:

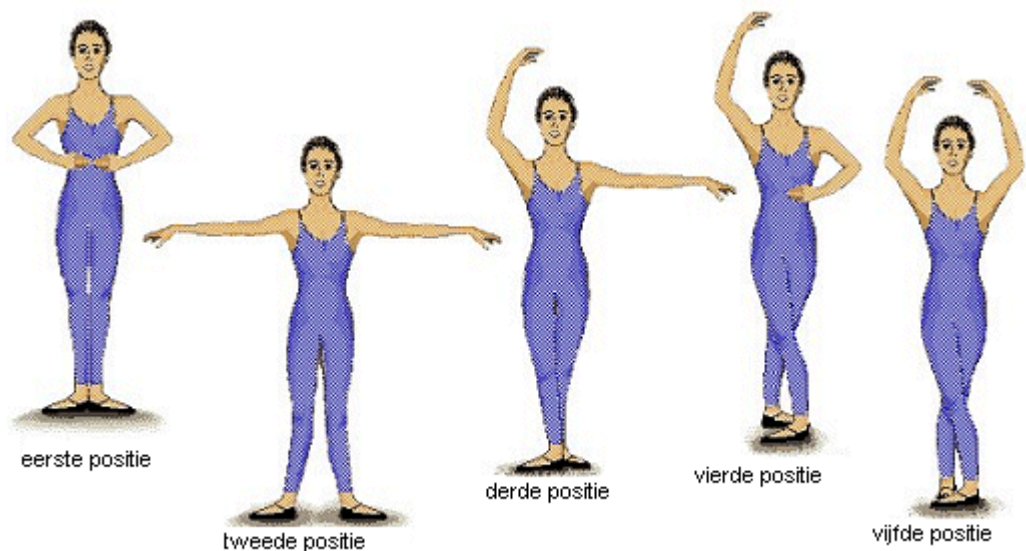
De voeten naar buiten gedraaid, ene voet voor de andere. De afstand tussen de voeten is de lengte van één voet. De heupen blijven recht naar voren.

5^e positie:

De voeten naar buiten gedraaid. De hiel van de ene voet tegen de tenen van de andere voet. De heupen blijven recht naar voren.

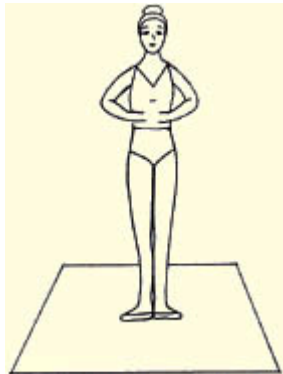
6^e positie:

De voeten in de 1^e positie parallel, voeten naast elkaar.



Posities van de armen: Voorbereidende positie:

Armen laag, de ellebogen licht gebogen, handen rond, handpalmen naar het lichaam gedraaid, de armen vormen een ovaal. De vingers liggen in elkaars verlengde maar raken elkaar net niet.



1^e positie

De armen in dezelfde positie als in de voorbereidende positie, maar nu voor, ter hoogte van het middenrif.

2^e positie

De armen zijwaarts. In het klassieke ballet zijn de armen rond en de handpalmen wijzen naar voren. Bij het turnen zijn de armen vaak iets rechter en de handpalmen wijzen naar beneden.



5^e positie

De armen als bij de voorbereidende positie en de 1^e positie, maar nu boven het hoofd. Bij het klassieke ballet iets voor de romp, zodat je zonder je hoofd op te tillen de pinken kunt zien. Bij het turnen zijn de armen boven het hoofd, dus een recht lijn vanaf de pinken naar de heup.

Bij de armhoudingen en overgangen van de ene naar de andere positie dient erop gelet te worden dat de armen mooi rond blijven, zonder veel spanning.

Veel oefeningen beginnen met een 'voorbereiding' van de armen. Vaak beginnen de armen in de voorbereidende positie, gaan daarna naar de 1^e positie en dan naar de 2^e positie. Daarna begint de oefening.



pliés: kniebuigingen :demi- plié

Belangrijk is hierbij een zo groot mogelijke buiging in de kniegewrichten, zonder dat de hielen van de grond komen. Het lichaamsgewicht gelijkmatig over de beide voeten verdelen, zonder te 'rollen' over de grote teen. De knieën en voeten blijven uitgedraaid, zonder dat de voeten van positie veranderen. De rug blijft recht.

Grand- plié:

Hierbij moeten de hielen zo lang mogelijk aan de grond blijven (dus via demi-plié). Bij het strekken van de benen de hielen zo vroeg mogelijk op



de grond plaatsen. Het plaatsen van de hielen dient gelijktijdig te gebeuren. Gedurende de hele oefening dien de heupen en de voeten zoveel mogelijk uitgedraaid te blijven. Voor evenwicht en beheersing is het belangrijk de rug zo lang mogelijk te maken.

Het lichaamsgewicht verdelen over de beide benen zonder over de grote teen te rollen. In de 2^e positie blijven de hielen aan de grond.

relevé,

op de tenen staan, balans houden



port de bras,

"dragen van de armen" (arm-houdingen), samen met hoofd- en bovenlichaam



cambré, vloeiende buigingen van het bovenlichaam samen met armbewegingen

Letterlijk: gekromd. De rug is naar achteren gebogen. Deze buiging is het sterkst in de ruggenwervels onder de schouderbladen.

Cambré de côté

Letterlijk : opzij gekromd. De rug is opzij gebogen. Deze buiging is het sterkst in de middelste ruggenwervels.

Cambré devant

Letterlijk: voor gekromd. De rug wordt naar voren gebogen. Deze buiging is het sterkst in de bovenste ruggenwervels.



Cambré



Cambré de côté



Cambré Devant

tendu's :voet gestrekt opgooien of uitstrekken op de maat van de muziek.

Battement tendu simple



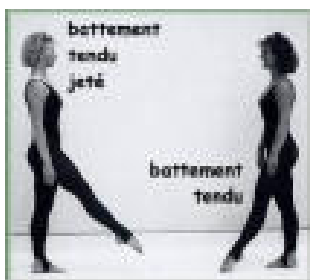
De oefening bevordert de ontwikkeling van de wreef van de voet en versterkt het enkelgewricht.

Het is verder een voorbereidende oefening voor een reeks andere oefeningen.

Het uitschuiven van het been gebeurt eerst met de hele voet; geleidelijk komt de hiel los van de grond, totdat een volledig gestrekte positie bereikt is, waarbij niet geleund mag worden op het werkbeen.

Het lichaamsgewicht rust op het standbeen, het werkbeen behoud een uitgedraaide positie.

Battement tendu jeté



Dit is een voorbereidende oefening voor alle zwaibewegingen. Het werkbeen komt ongeveer 10 cm van de grond. De beweging dient scherp en energiek uitgevoerd te worden. De benen blijven uitgedraaid, het lichaamsgewicht blijft op het standbeen.

Grand battement jeté

Is een zwaibeweging van het been voor, zij of achter. De beweging verloopt via de battement tendu, daarna wordt het been maximaal geheven en via de battement tendu weer naar u.p. gebracht (1^e, 3^e of 5^e positie).

rond de jambe: cirkels van gestrekt been met 1 voet aan de grond of los van de grond.

Bij deze oefening gaat het om een cirkelbeweging van het werkbeen op de grond of in de lucht. Cirkelbewegingen van achter via zij of voor heten 'en dedans' (naar binnen, naar het standbeen), cirkelbewegingen van voor, via zij naar achter heten 'en dehors' (naar buiten, van het standbeen af). Deze oefening ontwikkelt de lenigheid in het heupgewricht en bevordert het uitdraaien van de benen.



En dehors

En dedans



passé, één been gebogen optrekken waarbij de teen in de knieholte zit



Passé uitgedraaid



Passé parallel

sur le cou de pied, één voet laag optrekken tegen andere voet, om enkel heen:

Voorraanzicht

Sur le coup de pied, gevouwen om de enkel. Tenen achter, hiel aan voorkant.

Achteraanzicht

Sur le coup de pied derrière
Hiel en tenen achter plaatsen.



Zijaanzicht voor
aangelegd.

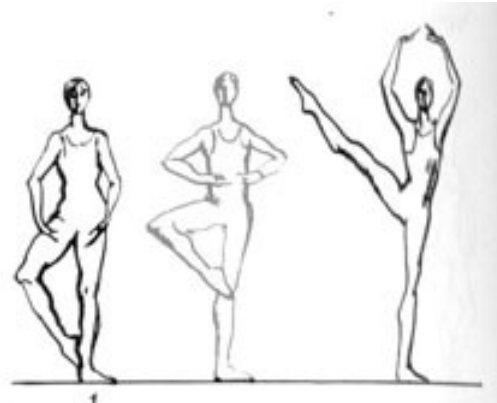
Sur le coup de pied devant.
Hiel en tenen voor plaatsen.



développé, langzaam en hoog één been uitvouwen

Dit wordt voor, zij of achter uitgevoerd en wel met het werkbeen 90° of hoger.

Vanuit de 1^e, 3^e of 5^e positie glijdt het gebogen werkbeen met een gestrekte voet via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie (passé zijwaarts), daarna strekt het werkbeen zich en vervolgens komt men terug via de battement tendu tot de u.p. Het bovenbeen blijft uitgedraaid en zakt niet bij het strekken van het been. Bij de beweging voor en zij blijft de romp recht, bij de beweging achter gaat de romp licht naar voren.

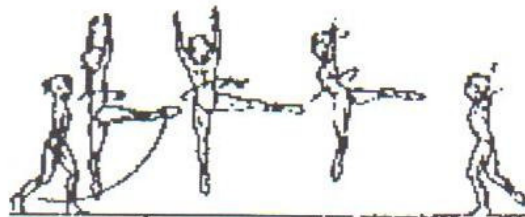


Assemblé

Sprong met een afzet van 1 been vanuit demi-plié met het opzwaaien van het andere been 45° voor, landen op 2 benen in demi-plié. De armen zwaaien ter ondersteuning van laag naar zijwaarts. De sprong heeft een verticale lijn. De afzet wordt fel en scherp uitgevoerd. In de vluchtfase sluiten de benen. Deze sprong wordt vaak als voorbereidende sprong gemaakt voor de moeilijkere sprongen met afzet van 2 benen.

Fouetésprong

Sprong met het opzwaaien van 1 been naar 90° voor, in de vluchtfase een draai van 180°, landen in demi-plié evenwicht op het afzetbeen, het andere been 90° achter (in tekening niet zichtbaar). De armen gaan via zijwaarts, laag, voor naar hoog en eindigen weer zijwaarts. De afzet, armzwaaien en beenzwaai moeten fel zijn. Het zwaaibeen draait in de lucht in het heupgewricht.



arabesque, één been gestrekt achter in de lucht houden: 1^e en 2^e



1e



2e

Chassé

Voorwaarts

U.P. 3^e positie rechts voor, handen in de zij:

Tel 1: uitschuiven rechte been naar voren tot gepunt, de knieën licht buigen met een daaropvolgend sprongetje met afzet van beide benen. In de lucht het rechterbeen naar het linkerbeen brengen, de benen en voeten strekken.

Tel 2: landen op linkerbeen in demi-plié, rechterbeen schuift weer uit naar voren en kan zo de chassé herhalen.

Attitude, één been ruim gebogen omhoog houden, voor of achter

