

# BALLETT UND TANZ

## DAS BUCH

Liebst du es auch, dich im Takt der Musik zu bewegen? Mal schnell und wild, mal ganz leicht und schwerelos – doch immer mit viel Gefühl! Du kannst ein ängstliches Mäuslein sein, ein freches Kätzchen, eine kleine Elfe oder ein gefährlicher Zauberer. Gemeinsam mit deinen Freunden übst du im Tanzunterricht. Ihr lernt viele tänzerische Bewegungen und den richtigen Ausdruck. Voll Freude und mit viel Fleiß bereitet ihr euch auf den großen Auftritt vor.

Mit diesem Buch wollen wir dich beim Üben begleiten. Hier kannst du wichtige Positionen und Bewegungen noch einmal in Ruhe nachschauen. Wir geben dir wichtige Hinweise für die Ausführung, weisen dich auf mögliche Fehler hin und zeigen Übungen, die du auch daheim ausführen kannst.

Der kleine Schmetterling Fridolin wird dich durchs Buch begleiten. Er kann sich wunderschön bewegen und weiß eine Menge über den Tanz. Er gibt dir Tipps zur Kleidung, zur Musik und auch zur gesunden Lebensweise. Außerdem findest du in diesem Buch viele Möglichkeiten zum Eintragen, Ausfüllen, Malen und Rätseln. Viel Spaß dabei!

## DIE AUTORINNEN

**Katrin Barth** ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der Sportbuchreihe für Kinder „Ich lerne...ich trainiere“.

**Sigrid Römer** ist Diplomtanzpädagogin und Fachbereichsleiterin Tanz an der Musikschule „Johann Sebastian Bach“ Leipzig. Erfolgreich unterrichtet sie seit vielen Jahren Kinder im Vor- und Grundschulalter.

€ 14,95 [D]

ISBN-13: 978-3-89899-241-1  
ISBN-10: 3-89899-241-1



www.dersportverlag.de

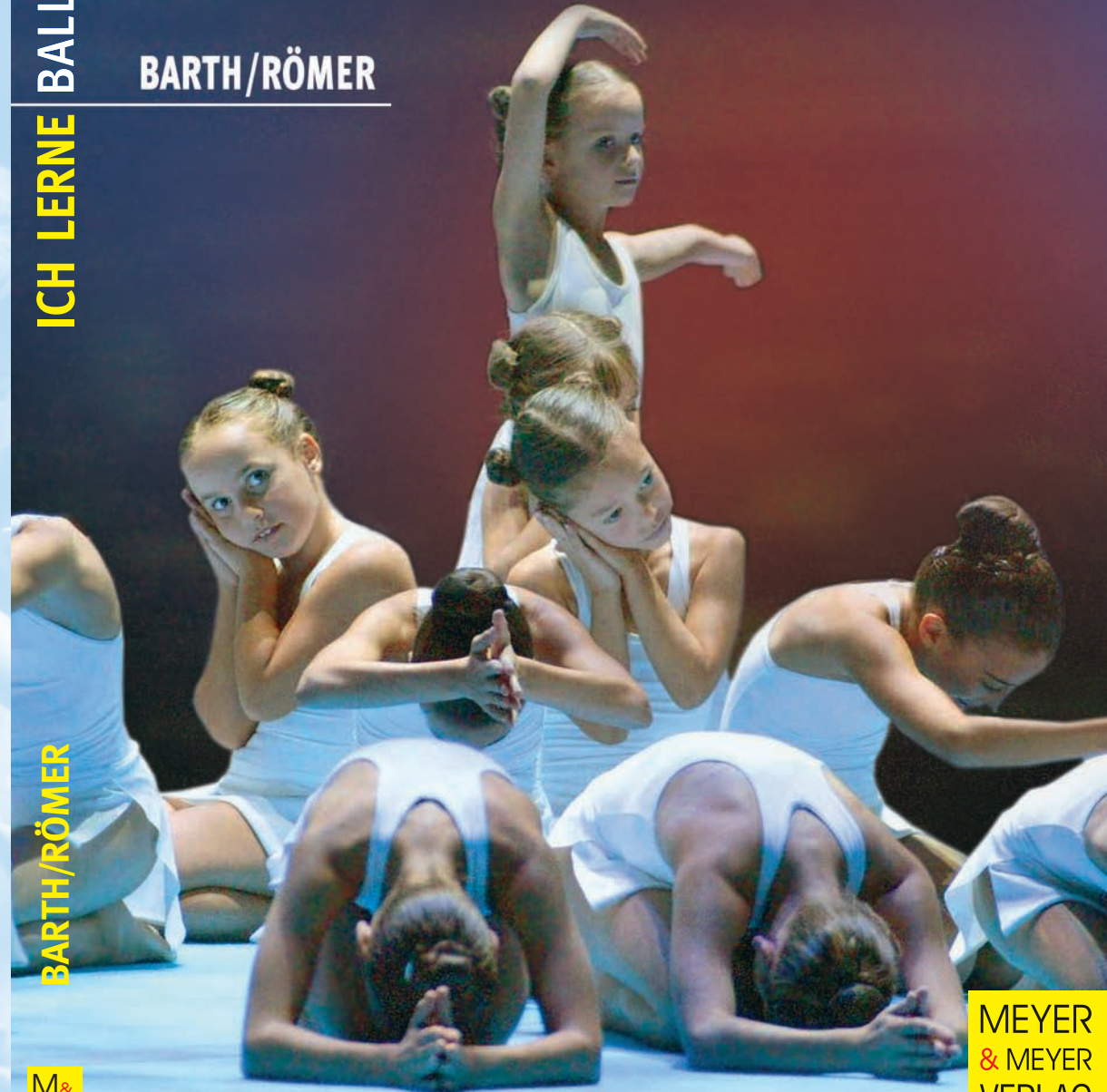


# BALLETT & TANZ

BARTH/RÖMER

ICH LERNE BALLETT & TANZ

BARTH/RÖMER



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

**Ich lerne Ballett & Tanz**

Dieses Buch hat mir geschenkt: \_\_\_\_\_

*Hier kannst du  
ein Foto von dir  
einkleben.*

Ich heiße: \_\_\_\_\_

Mein Geburtstag: \_\_\_\_\_

Ich wohne: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# **ICH LERNE**



# **BALLETT & TANZ**

**Katrin Barth & Sigrid Römer**

Beratung: Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth

Meyer & Meyer Verlag

**Ich lerne Ballett & Tanz  
(Ich lerne, ich trainiere ...)**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über  
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das  
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –  
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2007 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, Miami,  
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World  
Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín

ISBN-10: 3-89899-241-1

ISBN-13: 978-3-89899-241-1


E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)



# INHALT

<b>1</b>	<b>Liebe Tänzerin, lieber Tänzer</b> .....	<b>13</b>
	Hinweise von den Autorinnen	
<b>2</b>	<b>Schon immer wollten die Menschen tanzen</b> .....	<b>17</b>
	Geschichte und Entwicklung des Tanzes, warum Menschen tanzen, nationale Tänze, neue Tänze, klassisches Ballett, moderne Tanzformen	
<b>3</b>	<b>Hallo, Beate Gehrish!</b> .....	<b>25</b>
	Ein Gespräch mit der erfolgreichen Tänzerin	
<b>4</b>	<b>Ohne Fleiß kein Preis</b> .....	<b>29</b>
	Die richtige Einstellung zum Tanz, Ziele, Motivation, gute Kondition ist wichtig, Übungen	
<b>5</b>	<b>Was du zum Tanzen brauchst</b> .....	<b>41</b>
	Die Kleidung, die Tanzschuhe, die Frisur, der Tanzsaal, die Musik, eine Checkliste	
<b>6</b>	<b>Der Körper und seine Bewegungen</b> .....	<b>51</b>
	Die Körpersprache, was du mit deinem Körper machen kannst, Bewegung zur Musik	
<b>7</b>	<b>Die tänzerischen Grundlagen</b> .....	<b>57</b>
	Aufrechte Haltung, Streckung der Beine, gestreckte und ange- winkelte Füße, Beinpositionen (Parallelposition, 1. Position, 2. Position), Auswärtshaltung der Beine, Knie beugen, Erheben	



auf den Ballen, Vorbeugen im Strecksitz, Vorbeugen im Stand, Standbein und Spielbein, Schleifen des Fußes, Sprung, dazu viele Übungen zum Ausprobieren und Fehlerbilder

**8 Gemeinsam macht Tanzen Spaß .....117**

Der richtige Unterricht, Regeln im Ballettsaal, Auftritt

**9 Fit und gesund .....127**

Gesunde Ernährung, Essen, Trinken, Aufwärmen, gesunde Lebensweise

**10 Kleines Wörterbuch .....133**

Einige französische und englische Tanzbegriffe

**11 Auflösungen .....137**

Lösungen und Antworten der Rätsel und Fehlerbilder

**12 Auf ein Wort .....143**

Liebe Eltern, liebe Tanzlehrer, einige Hinweise von den Autorinnen, wie wir unsere kleinen Tänzer unterstützen können, über den Umgang mit diesem Buch

**Literaturangaben .....152**

**Bildnachweis .....152**

**Anmerkung:**

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autorinnen jedoch keinerlei Haftung übernehmen.