

**Ann Sophie Müller**

# Ballett

grafisches Gesamtkonzept:  
**Lena Katharina Dieckmann**



**Leselauscher -  
Buch geschnappt und aufgeklappt!  
Leselauscher -  
ausprobiert und mitgemacht!**

**Leselauscher -  
Ohren auf und Hörbuch an!  
Leselauscher -  
jetzt bist du mal dran!**

**Lesen ist wie fliegen,  
sich im Sturm zu wiegen,  
Drachen zu besiegen  
und in der Sonne liegen.**

**Hören ist wie gleiten,  
auf hohen Wellen reiten,  
reisen durch die Zeiten  
und über Berge schreiten.**

# Spitzentanz



**Vor einer Woche durfte ich endlich mit Spitzentanz anfangen. Vorher waren meine Füße noch nicht stabil und kräftig genug. Meine Ballett-Lehrerin hat mit unserer Gruppe verschiedene Spitzenschuhe anprobiert und für jeden Fuß den passenden Schuh herausgesucht. Sie sind noch ganz neu und glänzen wunderschön.**

Der Spitzentanz ist das Ziel jeder Ballerina. Hierzu braucht sie besondere Schuhe mit einer sehr harten Sohle. Der vordere Teil der Schuhe ist verstärkt und die Schuhspitze abgeflacht. Damit kann stabil auf den Zehenspitzen getanzt werden. Die verstärkte Spitze nennt man **Box**. Bevor man allerdings mit Spitzentanz beginnt, müssen die Füße stark genug sein. Man sollte **frühestens mit zwölf Jahren** mit dem Spitzentanz beginnen. Inzwischen trainieren auch viele männliche Tänzer den Spitzentanz, um ihre Füße zu stärken. Auf der Bühne tanzen sie jedoch nie Spitze, sondern bewegen sich mit flachem Fuß oder auf der sogenannten **halben Spitze**, also auf dem Fußballen.



## Das musst du wissen

### Der richtige Zeitpunkt

Bevor du mit Spitzentanz beginnst, sprich mit deiner Ballett-Lehrerin. Lass sie entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt ist. Beginnt man zu früh, schadet man seinen Füßen und kann sich verletzen.



## Probier's doch mal

### Füße trainieren

So kannst du deine Füße trainieren, damit sie stark genug für den Spitzentanz sind.

1. Suche dir eine stabile Möglichkeit zum Festhalten. Wähle eine Fußposition aus. Wichtig ist, dass die Beine fest gestreckt bleiben.
2. Hebe nun beide Fersen an und rolle langsam mit den Füßen auf die halbe Spitze. Die Beine sind immer noch gestreckt.
3. Beuge die Beine und drücke den oberen Teil deines Fußes, den Spann, nach außen.
4. Strecke die Beine wieder und rolle mit den Füßen ganz langsam wieder ab, bis sie sich ganz flach in den Boden drücken.
5. Wiederhole die Übung in allen Fußpositionen mindestens fünfmal.

**Tipp:** Um deine Fußmuskeln besonders zu stärken, arbeite immer extra langsam. Stelle dir vor, dein Körper wäre so schwer wie Blei und deine Füße bräuchten sehr viel Kraft, um ihn hochzuheben.



# Schwanensee



Einmal im Jahr organisiert meine Ballett-Schule eine große Ballett-Aufführung. Dieses Jahr darf ich sogar ein Solo tanzen. Meine Traumrolle ist der schwarze Schwan aus Schwanensee oder die Zuckerfee aus dem Nussknacker.

Das Ballett *Schwanensee* zur Musik von **Peter Tschaikowski** ist eines der berühmtesten Ballett-Stücke. Es handelt von dem Prinzen Siegfried, der sich in Odette verliebt. Sie wurde vom bösen Zauberer Rotbart in einen Schwan verwandelt. Siegfried schwört ihr ewige Liebe und Treue, um den Bann zu brechen. Rotbart beobachtet sie jedoch dabei. Eines Tages findet im Schloss ein Ball statt, bei dem Siegfried seine Braut wählen soll. Rotbart erscheint mit seiner Tochter Odile, die Odette zum Verwechseln ähnlich sieht. Siegfried denkt, es ist seine Geliebte Odette und möchte sie heiraten. Auch ihr schwört er ewige Liebe. Odette erscheint daraufhin als Geist in der Ferne und Siegfried erkennt, dass er betrogen wurde. Mit der Zeit entwickelten sich verschiedene Enden der Geschichte. Entweder die beiden leben glücklich bis an ihr Lebensende oder einer von ihnen stirbt. In manchen Inszenierungen sterben sogar beide. Auf der Bühne trägt Odette meist ein weißes Kostüm, Odile ein schwarzes. Das Solo des schwarzen Schwans Odile und der *Tanz der kleinen Schwäne* gehören zu den berühmtesten Variationen aus Schwanensee.



Odette



## Wer war's?

### Peter Tschaikowski

07.05.1840 – 06.11.1893

Peter Tschaikowski war ein bedeutender **russischer Komponist**. Seine Stücke wurden schon zu Lebzeiten sehr bekannt. Zu seinen berühmtesten Werken gehören die drei Ballett-Kompositionen *Der Nussknacker*, *Schwanensee* und *Dornröschen*.



**Odile**



## Erfahre mehr

### Zwei Rollen – eine Tänzerin

In den meisten Inszenierungen werden die Rollen von Odette und Odile von derselben Tänzerin getanzt. Das ist eine große Ehre, aber gleichzeitig eine riesige Herausforderung für jede Ballerina. Obwohl die beiden Figuren so ähnlich sind, muss die Tänzerin darstellen, wie unterschiedlich sie sind.