



Fit für Spitze

23. März 2020



Heute bekommt ihr Übungen, um eure Kraft für den Spitzentanz zu erhalten. Egal, ob ihr schon Spitzenschuhe habt oder noch nicht: Diese Exercises sind gut für euch geeignet. Und sie sind auch toll für alle, die nur auf Schläppchen tanzen, denn sie sorgen für kräftige, bewegliche Füße und einen kontrollierten Oberkörper. Was ihr braucht? Eine Stuhllehne (im Notfall reicht auch eine Ballettstange), ein starkes Theraband und ein kleiner Ball, zum Beispiel ein Tennisball. Wie oft ihr üben sollt? Am besten täglich! Und bevor Ihr startet, bitte aufwärmen: Drei bis fünf Minuten auf der Stelle joggen oder tanzen, Pliés und Tendus und jetzt geht's los!

Übung	Beschreibung	Funktion
#1	Planke Auf den Bauch legen, Unterarme in Schulterhöhe und die Füße etwa hüftbreit aufstützen und aus dem ganzen Körper eine „Planke“ machen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Rücken und Po ganz fest und darauf achten, dass ihr ganz gerade bleibt. Startet mit 30 Sekunden und haltet jeden Tag etwas länger!	Stärkt den Oberkörper.
#2	Changements im Sitzen Hinsetzen, Füße überkreuzt etwa 30 cm anheben, den Rücken ganz langziehen, Bauchnabel zur Wirbelsäule und die Arme in die zweite Position. Jetzt so viele Changements – das heißt, die Füße kreuzen - mit den Füßen machen, wie möglich, ohne im Rücken nachzugeben. Spannt die Bauchmuskulatur so fest wie möglich an und zieht euch ganz lang!	Stärkt die Bauchmuskulatur.
#3	Theraband im Sitzen Gerade sitzen (Rücken halten), das Theraband um einen Fuß legen, mit beiden Händen halten und die Füße strecken durch die halbe Spitze, gerade und en dehors. Achtung: nicht sicheln – das heißt die Innenseite des Fußes bleibt in einer Linie mit dem Knöchel und zieht nicht nach innen! Beide Füße!	Stärkt die Füße.
#4	Theraband im Stehen (barfuß), auf das Band stellen, Band straffziehen und alle Zehen gegen die Kraft des Therabandes auf den Boden drücken.	Stärkt die Zehen
#5	Stange Gesicht zur Stange/zum Stuhl. Füße parallel, Arme I., vom Fuß hoch den ganzen Körper anspannen, einen Fuß anheben, Augen schließen, 30 Sekunden Balance – beide Seiten	Körperkontrolle, Spannung
#6	Calf rises Beide Hände zur Stange, Füße parallel, ein Fuß in Knöchelhöhe anlegen. Das Standbein langsam ins Relevé anheben	Stärkt die Wadenmuskulatur

	und senken. 25 pro Seite, flacher Rücken, Fuß fixieren	
#7	Tennisball: Beide Hände zur Stange, VI. Position, der Tennisball wird fest zwischen den Knöcheln gehalten, langsame Relevés, die Knöchel drücken den Ball zusammen.	Stärkt die Knöchel