



# BALLETT-AKROBATIK

## Jugendliche

Diese neue und sehr anspruchsvolle Tanzdisziplin verbindet klassische Ballett-Exercises mit bodenakrobatischen Übungen und setzt entsprechende körperliche Verfassung voraus.

Die Schüler bringen aus ihrem Akrobatiksport Grundwissen (z.B. Brücke - Bogengang - FlicFlac - Rad - Radwende - Handstand - Handstandlaufen - Spagat) und entsprechende Fertigkeiten mit, welche dann in den klassischen Tanz einbezogen und weiterentwickelt werden.

Im Adagio werden Übergänge zwischen verschiedenen stationären Balancen und Klassischem Tanz einbezogen. Die Übungen müssen nicht, wie der Name Adagio andeutet, unbedingt langsam ausgeführt werden. Hier verbinden sich Akrobatik und Klassik.

Um auch komplexe Akrobatikfiguren ohne Verletzungsgefahr ausführen zu können, müssen die körperlichen und bewegungstechnischen Fähigkeiten langsam aufgebaut werden. Ideale Voraussetzung dafür ist ein kontinuierliches Akrobatik-Training im sportlichen Bereich. Durch verantwortungsbewusste Auswahl der Figuren mit passendem Schwierigkeitsgrad im Ballett-Akrobatik-Kurs wird eine elegante Verschmelzung von Akrobatik und Tanz erreicht.

### ZUM STUNDENPLAN