

Niveau-beskrivelse

GRUNDTEKNIK
GRUNDPOSITIONER
GRUNDTRIN

© Copyright 2021 Charlotte de Neergaard
kontakt@balletfitness.dk
mobil 23 24 86 12

HVAD SKAL DU KUNNE for at deltage i BalletFitness?

HVAD KAN DU FORVENTE i forhold til trinkompleksitet?

GRUNDTEKNIK

GRUNDPOSITIONER

GRUNDTRIN

Ballettens 10 kropsprincipper

- A) Udadrotation & Kryds
- B) Tyngde & Opspænding
- C) Centrering & Forlængelse
- D) Retning & Alignment
- E) Glidning & Isolering

Ballettens 5 FODpositioner: 1.-5. pos.

Ballettens 5 ARMpositioner: 1.-5. pos.
(runde arme + allongé)

Ballettens 5 KROPSpositioner:

- 1) en face
- 2) croisé
- 3) effacé
- 4) ecarté (kryds)
- 5) epaulement (kryds)

Ballettens 5 grundtrin (+ evt. rotation/forflytning)

- 1. **Vertikale** grundtrin
- 2. **Horizontale-lineære** grundtrin
- 3. **Horizontale-cirkulære** grundtrin
- 4. **Vertikale-lineære** grundtrin
- 5. **Vertikale-cirkulære** grundtrin

**Antal GRUNDTRIN
pr. øvelse**

+ ARMbevægelser

**+ Krydset
KROPSposition**

1	BalletFitness 1 For nybegyndere uden forudgående kendskab	Ingen forudsætninger nødvendig	Ingen forudsætninger nødvendig	0-2 grundtrin	Kun i øvelser med 0-1 grundtrin + kun i sidste halvdel af øvelsen	Nej
2	BalletFitness 2 For begyndere, der har trænet BalletFitness 1 i min. 6-12 mdr.	Teoretisk kendskab til grundteknik	Teoretisk kendskab til alle grundpositioner	0-3 grundtrin	Kun i øvelser med 0-2 grundtrin + kun i sidste halvdel af øvelsen	Kun i øvelser med 0-1 grundtrin
3	BalletFitness 3 For fortsættere, der har trænet BalletFitness 2 i min. 6-12 mdr.	Grundteknik 50% udførlig	Fodpositioner: 1-4 udførlig Armpositioner: Alle udførlig Kropspositioner: 1-3 udførlig	1-4 grundtrin	Kun i øvelser med 1-3 grundtrin	Kun i øvelser med 1-2 grundtrin
4	BalletFitness 4 For øvede	Grundteknik 100% udførlig	Alle positioner udførlig	1-5 grundtrin	Ja, ubegrænset	Ja, ubegrænset