

Hvad er formålet?

BalletFitness er træning, der er tilpasset voksne motionister. Formålet er at forbedre udøverens kropsbevidsthed og muskelkontrol med baggrund i en gennemprøvet træningsmetode: Balletmetoden. Træningen bliver dermed et middel til øget sundhed og velbefindende.

Ballet som kunstart, derimod, er kun for de få udøvere med særlige anlæg. Her er formålet dans som scenekunst for et publikum. Træningen er et middel til at underholde et publikum, ikke primært et middel til gavn for udøverens egen sundhed.

Copyright Charlotte de Neergaard © 2016/2019/2023
charlotte@intelligentfitness.dk • mobil 23248612
www.balletfitness.dk • www.intelligentfitness.dk

Intelligent Fitness

7 trin til en god BALLETholdning

- 1 Stil dig i én af de 6 balletpositioner. Spænd op + drej dine ben udad fra hoften (= spiralbevægelse)
- 2 Kig ud i horisonten (vertikal akse)
- 3 Stræk (ikke overstræk) knæene, mens udadrejning bibeholdes (knæ skal pege ud over tæer)
- 4 Mærk tyngden ned igennem forfoden (så du står på hele foden, ikke kun hælene)
- 5 Sug navlen ind og op og mærk at din forside forkortes, mens din bagside forlænges (tyngde i haleben)
- 6 Træk vejret helt om i brystryggen
- 7 Placer dine arme i grundposition med rotation i skulderled (albuer peger til siden) og åben holdning over brystet





Balletmetodens positioner og bevægelser

VERTIKAL akse

- 4 LUKKEDE fodpositioner: 1. + 3. + (5.) + 6.
- 2 ÅBNE fodpositioner: 2. + 4.
- 3 kropspositioner: under ("elevators") + over ("trappe") + i niveau ("elevators" + "trappe")
- 2 bevægelser: lineær + cirkulær ("glidning")

Horisontale positioner og bevægelser

- 3 LINEÆRE: frem - til siden - tilbage
- 2 CIRKULÆRE: for - bag

Vertikale positioner og bevægelser

- 2 LINEÆRE (åben + lukket)
- CIRKULÆR

GENERELT

- 3 fodstillinger: flex, halv tå, hel tå
- 2 niveauer: Knæ-Ankler-Fødder (KAF) + Hofte-Ryg-Skulder (HRS)
- Armpositioner - runde: 1.-5. position
- Armpositioner - strakte: frem (arabesque), til siden (allongé)
- 3 kropsbøjninger: frem (hofte/bryst), til siden (bryst), tilbage (bryst)



Ballettens kendetegn ("Det du ser")

- Rank holdning
- Lige linjer (akser)
- Turnering ben (= hofte-rotation)
- Turnering arme (= skulder-rotation)
- Ben med strakte knæ/fødder
- Graciøse arme, lang hals

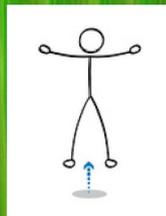
SBF-kriterier ("Det der sker")

- SPÆNDSTIGHED → Smidighed: aktive/passive stræk
- Styrke: statisk/dynamisk bevægelse
- BÆREDYGTIGHED → Bæring: forlængelse og tyngde
- Balance: Kropsdele
- FLOW → Fokus: Åndedræt
- Fordybelse: Selv-coaching

De 10 kropsprincipper, der optimerer effekten af øvelserne:

- Udadrotation & Kryds
- Tyngde & Opspænding
- Centrering & Forlængelse
- Retning & Alignment
- Glidning & Isolering

Balletmetodens 10 kropsprincipper kombineret med et BalletFitness TRINprogram sikrer et sundt, bæredygtig og langtidsholdbart bevægeapparat.



Funktionel neurologi/behandlende træning med balletmetoden

Træning = hvad = TRIN = kvantitet = YDRE rum (det man ser)

Behandling = hvordan = TEKNIK = kvalitet = INDRE rum (det der sker)

BalletFitness understøtter både træning (ydre rum) og behandling (indre rum) via sansindtryk:

- Du SER 1) instruktøren 2) dig selv i spejlet 3) andre deltagere
- Du HØRER 1) instruktøren 2) dig selv (indre stemme)
- Du MÆRKER 1) instruktørens berøring 2) din egen berøring