

Solo für Anmut und Haltung

Tanzen Sie sich fit:
Tatjana Wegner
kombiniert Ballett,
Pilates und Yoga –
und Sie trainieren
Kraft und
Geschmeidigkeit



Sechs Minuten in Tschai-kowskys „Schwanensee“, und für viele von uns stand als Kind der Berufswunsch fest: Tänzerin! Und das bestimmt nicht nur wegen der Tüllröckchen. Tänzer sind stark, haben eine perfekte Körperbeherrschung und strahlen Anmut aus. So wie Neve Campbell im neuen Robert-Altman-Film „The Company“ (s. rechts). Doch was so federleicht durch die Luft wirbelt, ist in Wahrheit geballte Muskelkraft. Für die Dreharbeiten brachte Neve Campbell ihren Körper mit einem Mammut-Training in Form: Acht Stunden täglich trainierte sie Ballett und Pilates und ging am Ende

1. Der Baum

1a. An der Schnur ...

Grundposition einnehmen: die Fersen zusammen, Füße zeigen nach außen, Bauch und Po sind fest angespannt. Kein Hohlkreuz machen! Tatjana Wegner: „Die Wirbelsäule soll sich anfühlen, als würde sie von einer Perlenschnur nach oben gezogen.“ Die Arme halten einen imaginären Korb, der Brustkorb ist weit, die Fingerspitzen weisen nach innen Richtung Solarplexus. Jetzt die Knie beugen.

1b. ... dem Himmel entgegen

Danach langsam zurück in die Grundposition, dabei das rechte Bein heben und die Fußspitze zum linken Knie bringen. Leicht berühren. Die Arme gehen fließend nach oben. 6- bis 8-mal in federnden Bewegungen den Fuß auf- und abbringen. Zum Abschluss versuchen, eine Weile stabil auf einem Bein zu stehen. Danach Seitenwechsel.



2. Das Pendel

2a. Strafft Po ...

Gerade hinstellen, Po und Bauch sind fest, Fersen aneinander, die Fußspitzen weisen nach außen. Wer möchte, kann sich zur besseren Balance an einem Stuhl abstützen. Jetzt die linke Fußspitze anheben, strecken und das Bein langsam nach vorn führen. Der linke Arm folgt in fließender Bewegung dem Fuß. Zurück in die Grundposition.

2b. ... und Beine

Nun den Arm zur Seite führen, den Fuß anheben und nach hinten ausstrecken. Den Kopf gerade halten, der Blick folgt der Hand. Wer es schafft, macht aus Übung 2a und b eine fließende Bewegung und schleift den Fuß von vorn nach hinten – ohne zwischendurch abzusetzen. 6- bis 8-mal wiederholen. Danach die Seiten wechseln.





Warm-up

a. Anmutiger Stand

Beine etwas mehr als hüftbreit grätschen. Die Knie durchdrücken, Füße zeigen nach außen, der Po ist angespannt, der Rücken gerade. Arme seitwärts anheben, einatmen, ...

b. Elegante Plié-Beuge

... die Knie beugen, ausatmen, die Arme absenken und zum Boden hin übereinander kreuzen. Gehen Sie so tief Sie können, ...

c. Kraftvoller Aufschwung

... einatmen, die Arme gehen fließend nach oben, langsam wieder die Knie strecken und zurück zur Grundposition. Die Übung 6- bis 8-mal wiederholen.

des Tages mit Eisbeutel und Aspirin ins Bett! Aus solch hartem Training für professionelle Tänzer wurden (viel sanftere) Kurse wie Aero-Ballett (Mischung aus Ballett, Pilates, Yoga), Dance-Aerobic und Rhythm-Sessions entwickelt, die zurzeit in den Fitness-Studios boomen. Nicht ohne Grund: Oberkörper-, Bauch- und Po-muskeln werden optimal trainiert, und die Haltung wird verbessert. Profi-Tänzerin Tatjana Wegner, 32, die auch im Hamburger Fitness-Studio Kaifulodge Kurse anbietet, hat **exklusiv für woman ein Ballett-Workout** zusammengestellt. Das Gute: keine Ballettröckchen-Pflicht! Gymnastikschuhe oder Stulpen reichen. Einfach Musik einlegen und los geht's!

Neve Campbell tanzt aus der Reihe

Der Film „The Company“ ist eine Liebeserklärung an das Ballett und seine Tänzer. Es geht um Leidenschaft und Disziplin und um die junge Tänzerin Ry (Neve Campbell), die das Zeug zur Solistin hat. Unter dem strengen Blick des Choreografen Alberto Antonelli (Malcolm McDowell) absolviert sie ein knallhartes Training. Regie führte Robert Altman. Produzentin und Hauptdarstellerin Neve Campbell (Foto r.) verzichtete auf ihre Gage, um das Joffrey Ballet of Chicago engagieren zu können. Kinostart: 20. Mai.



3. Die Schaukel

3a. Standfest ...

Beine schließen und durchstrecken, Fußspitzen zeigen nach außen. Po und Bauch sind angespannt. Kleine Plié-Kniebeuge machen und mit der rechten Fußspitze über den Boden nach vorne schleifen. Das rechte Knie gebeugt nach oben führen und den linken Arm heben. Der rechte Arm zeigt zur Seite.

3b. ... auf einem Bein

Zurück in die Grundposition. Knie wieder durchstrecken. Arme wechseln, der rechte Arm geht nach oben, der linke zeigt zur Seite. In die Plié-Kniebeuge gehen und das rechte Bein nach hinten führen. 6- bis 8-mal. Seitenwechsel. Zum Schluss die jeweiligen Endpositionen so lange wie möglich halten.



4. Der Schwan

4a. Ganz lässig geht ...

Grundposition einnehmen: Nun mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten machen, das rechte Knie beugen und das Gewicht nach vorn verlagern. Die Arme gehen nach oben, die Hände liegen gekreuzt übereinander, der Oberkörper kippt leicht nach vorne – sodass Rücken und der hintere Oberschenkel eine gerade Linie bilden.

4b. ... der Vogel zu Boden

Nun das Gewicht auf das hintere Bein verlagern und das Knie vorsichtig auf den Boden aufsetzen. Den Fuß strecken und sich langsam darauf niederlassen. Das rechte Bein wird gestreckt, der Fuß ebenfalls und die Arme zeigen nach hinten. Um zurück in die Grundposition zu gelangen, die Arme aufsetzen, zurück aufs Knie und aufrichten. 6- bis 8-mal wiederholen – danach Beinwechsel.





5. Der Luftsprung

5a. Mit Kraft ...

Grundposition einnehmen (siehe Übung 1). Die Beine ins Plié beugen – Knie und Füße zeigen nach außen, die Arme unter dem Brustkorb kreuzen. Das Gewicht auf beide Füße verlagern, einige Male leicht in den Knien federn und Schwung holen zum Absprung.

5b. ... in die Höhe

Hochspringen und die Arme gleichzeitig in die Höhe strecken. Bei der Landung darauf achten, erst mit den Ballen und dann mit den Fersen aufzukommen und in den Knien weich nachzufedern. 6- bis 8-mal. Beim Hochspringen das Atmen nicht vergessen.



6. Die Katze

6a. Einmal rund ...

Vierfüßler-Stand einnehmen. Bei Knie-Problemen ein Kissen unterlegen. Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter den Hüften positioniert. Nun das rechte Knie nach vorn schieben und einen runden Katzenbuckel machen.

6b. ... einmal kick

Jetzt das rechte Bein mit Schwung nach hinten führen und die Fußspitze Richtung Decke strecken. Dann langsam zurück in den Katzenbuckel. Die Luft-Kicks 10- bis 12-mal wiederholen. Übung mit einem Katzenbuckel beenden.

Party im Fitness-Studio

Tanz-Kurse von Plié bis HipHop

Viele Fitness-Studios bieten Kurse mit tänzerischen Elementen an. Aero (Athletics, Emotions, Roots of)-Ballett etwa ist ein Kraft- und Ausdauertraining für alle, die Ballett mögen, aber keine Lust auf komplizierte Schrittkombinationen haben. Dance-Aerobic dagegen verbindet klassisches Aerobic mit Jazz, HipHop und Latin. Nichtmitglieder zahlen pro Stunde ca 10 bis 15 Euro.

CD-TIPPS Geeignet sind alle Auskopplungen aus der CD Reihe „Café del Mar“,

ca. 15 Euro. Außerdem: „Klassisch trainieren“, ca. 10 Euro. Universal Music.

INFOS Im Internet unter www.aeroballet.de oder www.klassischtrainieren.de

EXTRA-TIPP Am 4. und 5. September 2004 bietet ProfiTänzerin Tatjana Wegner den Workshop „Therapeutisches Ballett“ an, in dem auch die mentalen Vorzüge des klassischen Balletts vermittelt werden. Kosten ca. 100 Euro. Infos: Tel. 0 40/ 82 24 28 59, www.tanzanjo.de