Kleines Tanzlexikon für springende Pünktler

Kleines Tanzlexikon für springende Pünktler

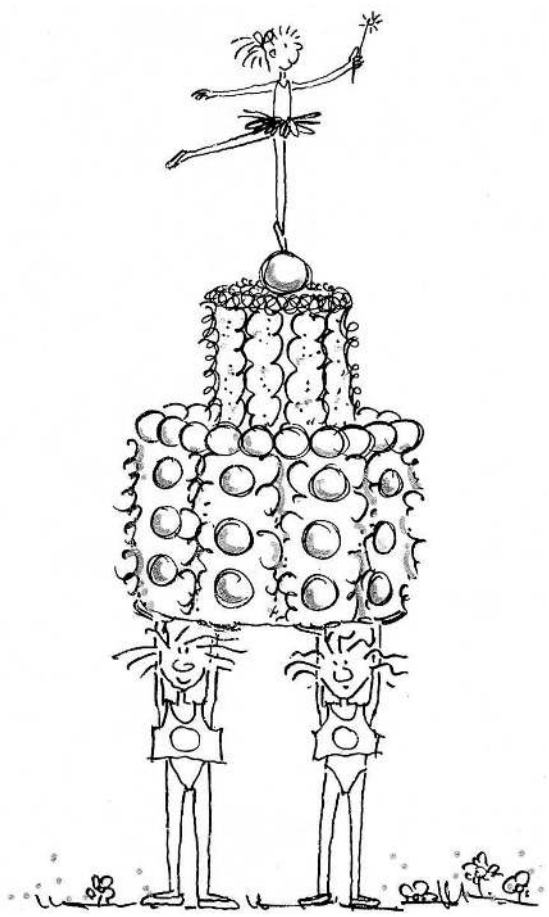
Inhaltsübersicht Seite 2

Liebe springende Pünktler ... Seite 3

Von A bis Z Seite 4

Arm- und Fußpositionen Erläuterungen und Fotos Seite 19

Impressum & Dank Seite 27



Liebe springende Pünktler,

das Tanzstudio "Der springende Punkt" wurde **1988** gegründet. Seither werden wir immer wieder nach tänzerischen Fachtermini gefragt, was die Begriffe genau bedeuten und – wie man sie schreibt!

- Was ist wichtig bei Drehungen?
- Was ist bei Sprüngen zu beachten?
- Was ist ein Spot?
- Und warum ist es so schwierig, das Tanzen leicht aussehen zu lassen?

Hier nun, pünktlich zum 20. Geburtstag des Tanzstudios, eine Übersicht für unsere kleinen und großen TänzerInnen im **Jazztanz- und Ballettunterricht** – speziell für euch wurden die nachfolgenden Erläuterungen zusammengestellt! Von A bis Z tummeln sich unterstützend unsere Tanz-Männle an der passenden Stelle und am Ende findet ihr noch Fotos mit den Arm- und Fuß-Positionen.

Wer das **Tanzlexikon ausdrucken** möchte, wird auch unter **www.springender-punkt.de** fündig.

Das Glossar enthält nicht alle tänzerischen Fachbegriffe, die es gibt, das wäre zu umfangreich. Wer eine Erläuterung vermisst (oder eine Idee hat, wie man etwas noch verständlicher erklären kann), meldet sich gerne bei mir unter **susanne@springender-punkt.de**. Ich freue mich auf Resonanz.

Wer "Lust auf mehr" bekommen hat und sich gerne in detailierte Definitionen vertiefen mag, dem empfehle ich das "Lexikon der klassischen Tanztechnik" von Kurt Peters (Deutsche Akademie des Tanzes); eine Beispiel-Erklärung aus diesem Werk ist unter ➔ chassée zu finden.

Und nun viel Spaß beim Stöbern und Nachlesen!

Sehr herzliche Grüße,

:) Susanne.
April 2008

A

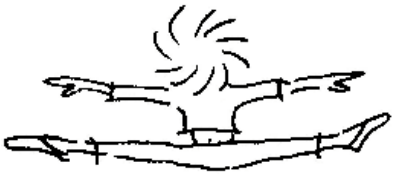
à terre	am Boden
adage / adagio	eine langsam, ruhig-fließend ausgeführte und ausdrucksstarke Bewegungssequenz, um Anmut und Gleichgewicht zu entwickeln. Eine der schwierigsten Übungen für TänzerInnen, da es vollkommene Körperbeherrschung sowie innere und äußere ➔ Balance erfordert.
arabesque	eine ➔ Position, in der die Tänzerin/der Tänzer auf einem Bein steht und das andere Bein mit gestrecktem Knie nach hinten anhebt.
arch	Rückbeuge ➔ cambré
arm circle	Armkreis
Arm-Positionen	siehe Anhang: Fotos Armpositionen
assemblée	assembler = versammeln; ➔ Sprung von einem Bein auf beide Beine, d.h. beide Füße werden in der Luft geschlossen und landen gemeinsam.
attitude	eine ➔ Position, bei der die Tänzerin/der Tänzer auf einem Bein steht; das andere wird nach hinten, zur Seite oder nach vorn gehoben. Das Knie des Spielbeins ist dabei angewinkelt.
AUSDRUCK	in Form gebrachte Äußerung

B

Balance	Gleichgewicht
balancé / balancer	schaukeln, wiegen, ins Gleichgewicht bringen; Seit- ➔ Schritt, bei dem der Körper in eine schwingende Bewegung gerät; Wiegeschritt
ball	Fußballen
ball-change	Fußwechsel

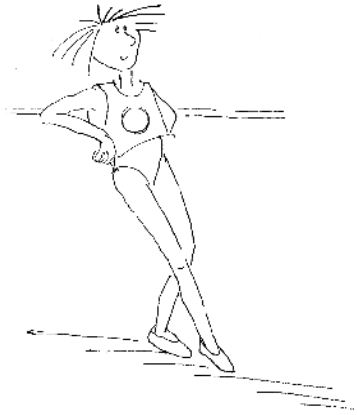
BALLETTBEGRIFFE

Da die Geschichte des Balletts in Frankreich beginnt, sind noch heute die meisten Begriffe der Ballettsprache französischen Ursprungs. Die Ballett-Terminologie ist noch immer nicht einheitlich, jede der großen Schulen verwendet leicht abweichende Termini. Bei der täglichen Arbeit im Ballettsaal werden oft Abkürzungen verwendet.



ballon

"Luftphase" bei ➔ Sprüngen.
Dafür ist es erforderlich, den höchsten Punkt der Sprunghöhe zu erreichen, was dazu verhilft, in der Luft "stehen zu bleiben". Je höher der Sprung, desto effektvoller der ballon. Er entsteht außerdem aus der Befähigung, alle Elemente einer Pose im Moment der Flugphase durch die gleichzeitige Spannung aller Muskeln in der Luft zu fixieren. Nur in der absoluten ➔ Koordination von Sprunghöhe und Fixierung der Pose erreicht man die Wirkung des "Stehens" in der Luft.



barre

Ballettstange,
die du während des ersten Teils des Unterrichts hälst, damit du Stärke und Geschicklichkeit entwickeln kannst, während du dich abstützt.

battement

Bewegung, bei der das ➔ Spielbein gestreckt angehoben und in eine beliebige Richtung geführt wird

battement fondu

battement, das mit gebeugten Knien beginnt und mit gestreckten Knien endet.

battement frappé

battement, bei dem der Fußballen am Boden entlang gestoßen/geschlagen wird, wenn sich das Bein in eine Position öffnet.

battement glissé

battement, bei dem der Fuß mit so viel Energie herausgleitet, dass die Zehen vom Boden abheben; siehe auch ➔ grand battement

battement jeté

jeté (franz.) = werfen; battement, bei dem das ➔ Spielbein schnell bis zum 45°-Winkel angehoben/geworfen wird.

battement tendu	der Fuß schleift bei gestreckten Beinen über den Boden und endet mit gestrecktem Fuß und Bein vorne, seitwärts oder hinten; der Fuß verlässt den Boden nicht.
batterie	Zusammenschlagen der Beine und Füße, gewöhnlich in der Luft.
beat	regelmäßiger Taktschlag ➔ Metrum
bend	beugen, z. Bsp. Oberkörper vorwärts beugen
body roll	Körperrolle
bounce	wippen (mit dem Oberkörper oder den Knien)

C

cambré	Rückbeuge; siehe auch ➔ arch
capriole	Sprung, bei dem die Beine bei schräger Lage in der Luft zusammengeschlagen werden.
centering	Finden und Halten der eigenen Körpermitte
changements	Sprünge mit Fußwechsel in der Luft
changer	wechseln
chaîné	chaine = Kette; Serie von schnellen ➔ Drehungen auf Spitze oder halber Spitze von einem Fuß auf den anderen, ausgeführt in gerader Linie (chaîne) oder im Kreis (en manège); fortlaufende gleichmäßige halbe Wendungen in eine Richtung hin, wobei die Körperlast abwechselnd auf dem rechten und linken Bein ruht, dabei brettartige Körperhaltung und eine scheinbare Unbeweglichkeit des Körpers.
chassée	chasser = jagen; Nachstell-, Schleifschritt und Wechselsprung-kombination. Das "Lexikon der klassischen Tanztechnik" von Kurt Peters erklärt das chassée sehr detailiert: *Aus einem geschlossenen Anhüpfer mit gestreckten Beinen in der Luft: Rückfall in die geschlossene Position mit weichem ➔ plié, aus diesem sofort den vorgeschobenen Fuß mit der ganzen Sohle und mit der Körperlast ➔ demi-plié vorschieben in eine weit geöffnete 4. ➔ Fuß-Position, wieder Aufsprung vom vorn belasteten Bein, wobei das rückwärtige Bein – schleifend einschließend – für die neue Sprungdauer (in der Weiterbewegung nach vorn mit wieder gestreckten Füßen und Beinen) in der Luft "anklebt". Rückfall auf beide Füße etc. ...*

CHOREOGRAPH/IN	kreative/r ErfinderIn und GestalterIn von Tänzen, sog. "ArchitektIn" eines Tanzstückes oder Balletts. George Balanchine charakterisiert ChoreographInnen als diejenigen, die "wie ein Dichter neue Mittel und Wege finden, um etwas mitzuteilen".
CHOREOGRAPHIE	Erfinden und Einstudieren von Bewegungen, Tanzkomposition; eine komplexe Kunst, die vom kurzen Solo- oder Showtanz bis zur mehrstündigen Inszenierung eines Tanztheaterstückes mit vielen Personen und komplexer Handlung reicht: Ein Stoff wird verdeutlicht mit den Mitteln der Bewegung unter Zuhilfenahme von Farbe und Licht (Bühnenbild, Kostüme, Beleuchtung) in Übereinstimmung mit Musik.
circle	Kreis
collapse	zusammenfallen (zusammenknicken): typische Bewegung im Jazz
contract/contraction	Bewegung, die die untere Wirbelsäule in eine Rundung bringt; der Bauchnabel wird nach hinten gezogen; Gegenteil von ➔ release
cou-de-pied	Fußhals oder Knöchel, siehe auch ➔ sur le cou-de-pied
coupé	scharfe Bewegung eines Fußes zum anderen hin; Vorbereitung für einen Fußwechsel meist am letzten Teil eines Taktes als Auftakt für eine neue Bewegung
croisée	Körperrichtung, bei der eine Seite des Körpers leicht von der Front (Publikum) weggedreht ist, und bei der das Bein, das am nächsten zum Publikum ist, vor dem anderen gekreuzt wird; das Gegenteil davon ➔ éffacée

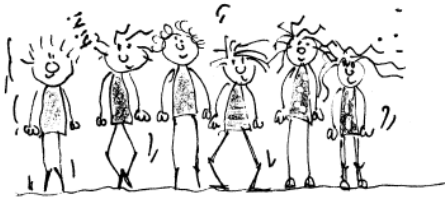
D

dedans	einwärts
dégagér	Gewichtsverlagerung
dehors	auswärts
demi-plié	Kniebeuge halb-tief, Fersen bleiben am Boden
demi-pointe	halbe Spitze, d.h. man steht auf dem Fußballen
développé	Anheben und Entfalten eines Beines aus einer geschlossenen Position über Zwischenpositionen (➔ sur le cou-de-pied ➔ passée u.a.) bis zur möglichen gestreckten Höhe vorn, seit oder zurück.

DIAGONALE	Bestandteil des Jazz-Unterrichts, um durch raumgreifende Bewegungen das Bewegungsmaß zu vergrößern, die Kondition zu steigern und natürlich auch, um ➔ Tanztechnik zu üben; siehe auch ➔ Raumwege
double	doppelt
DREHUNGEN	wichtig ist - eine gut aufgebaute Grundhaltung des Körpers mit einem kräftigen, gefestigten Rücken; - Arme, die über die nötige Spannkraft verfügen, um Energie und Schwung für die Drehung zu holen; - gespannte, durchgestreckte Beine, die sich als kompaktes Ganzes mit dem Körper empfinden; - ein guter ➔ Spot.
drop	fallen lassen

E

eleve / elevin	BallettschülerIn
en croix	kreuzen, gekreuzt; Bewegungsfolge des Spielbeins vor-, seit-, rück-, seitwärts
en dedans	von hinten nach vorne oder Drehung auf einem Bein nach innen
en dehors	von vorne nach hinten oder Drehung auf einem Bein nach außen
en face	nach vorne zeigend
éffacée	eine Seite des Körpers ist zur Front (Publikum) hin offen; das Gegenteil davon ➔ croisée
en l´air	in der Luft
entrée	auf der Bühne: Tanzbeginn jedes Abschnittes, Auftritt
ensemble/	zusammen, miteinander
ENSEMBLE	Künstlergruppe, Zusammenstellung



EXERCISE	Training der modernen und klassischen TänzerInnen mit Übungen am Platz, am Boden, an der Stange, über die Gerade/Diagonale und im Raum; siehe auch ➔ warm-up

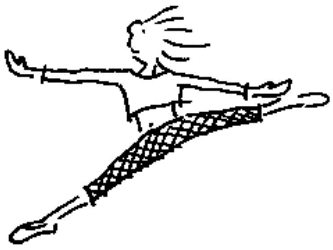
F

flat back	flacher, gerader Rücken, "Tisch"
flex	angezogen, abgewinkelt, beugen. Häufige Kombination flex – ➔ point
focus	Brennpunkt, im Zentrum der Aufmerksamkeit
fondu	geschmolzen; gleichzeitiges Beugen und Strecken von Standbein und Spielbein; siehe auch ➔ battement fondu
Formation	Aufstellung
forward	vorwärts
fouetté	Drehung des Standbeines (meist auf Spitze), wobei das frei schwingende Spielbein als "Propeller" dient und für die nötige Bewegungsenergie sorgt. Eine besonders schwierige Übung!
frappé	geschlagen; siehe auch ➔ battement frappé
full pointe	stehen auf den Zehenspitzen in ➔ Spitzenschuhen
Fuß-Positionen	siehe Anhang: Fotos Fuß-Positionen

G

galop	ein Laufschritt mit hoch gezogenen Knien
GESTALTUNG	in wiederholbare Ausdrucksform gebrachte Ergebnisse der Improvisation
glissade	ein gleitender Schritt dicht über dem Boden, der als Vorbereitung oder Verbindung für andere Schritte gebraucht wird
glisser	gleiten
grand battement	eine Bewegung, bei der das gestreckte Bein aus der Hüfte in die Luft geworfen wird

grand jeté



Ein großer Sprung von einem Bein auf das andere, mögliche Positionen in der Luft sind
➔ arabesque, ➔ attitude und große 2. Position.
Siehe auch ➔ Schrittsprung ➔ Rehsprung

grand plié — tiefe Kniebeuge (Fersen nur so viel wie unbedingt notwendig anheben, ohne darauf zu "sitzen"; in der 2. Position bleiben die Fersen am Boden)

grapevine — wörtlich: Weinrebe; vier Schritte mit Überkreuzen der Beine, meist: Schritt seit, rückkreuzen, Schritt seit, ranstellen.

H

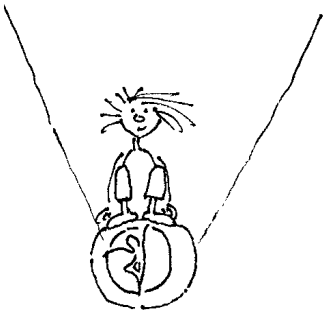
heel — Ferse

hip — Hüfte

hop — hüpfen und landen auf dem gleichen Bein

I

IMPROVISATION



spontane Kreativität,
im Tanz unvorbereitetes und
nicht wiederholbares Bewegen zu einer Musik.

"Ich tue, was mir die Musik sagt."
(George Balanchine)

"Jeder trägt den Tänzer in sich."
(Rudolph von Laban)

isolation — einzelne, isolierte Bewegung eines Körperteils; diese Körpertechnik ist typisch im Jazztanz und ermöglicht es, unregelmäßige, spannungserzeugende Akzente innerhalb des Körpers zu setzen.

J

jazz hands — typische Handhaltung im Jazztanz, mit weit gespreizten Fingern

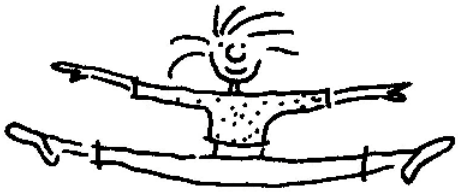
jazz split	Rutschbewegung zum Boden, wobei z.Bsp. das vordere Bein gestreckt und das hintere Bein gebeugt ist
jeté	jeter = werfen; ➔ Sprung von einem Bein auf das andere
jump	➔ Sprung

K

kick	Herauswerfen des Beines (erst des Oberschenkels, dann des Unterschenkels), kicken
kick-ball-change	dem Herauswerfen eines Beines folgt ein kurzer Schritt rück, gleichzeitig hebt sich das andere vordere Bein an; die Schrittkombination endet wieder mit Gewicht auf dem vorderen Bein
Kombination	binnen körperliche oder/und räumliche Bewegungsabfolge
Koordination	Gleichzeitigkeit von verschiedenen Kombinationen (Summe der ➔ Isolation und ➔ Polyzentrik)

L

LEICHT AUSSEHEN



das ist das Paradoxon des Tanzes, dass z.Bsp. bei hohen geräuschlosen Sprüngen entsteht: Je "leichter" die Bewegung für das Publikum aussieht, umso mehr Muskelaufwand und Anstrengung ist für die TänzerInnen nötig. Das bedeutet für die Tanzenden, dass alles, was "leicht" aussehen soll, lange geübt werden muss, damit die körperliche Anstrengung nicht mehr als solche erkennbar ist.

levé	anheben auf halbe Spitze (Fußballen) oder Spitze, ohne ➔ plié zuvor
level	wörtlich: Niveau; Verhältnis des Körpers zum Boden, also stehen, hocken, kriechen, sitzen, liegen usw.; siehe auch ➔ Raumebenen
lift	erheben, anheben

M

Metrum	durchgängiger ➔ beat in der Musik, der das Tempo regelt

motion	Bewegung
motivieren	anregen

O

offbeat	einzelne, rhythmische, melodische oder bewegungsmäßige Akzente, die die Gleichmäßigkeit des Beat unregelmäßig zerreißen und dadurch eine besondere Art der rhythmischen Spannung erzeugen

P

pas	Schritt, z.Bsp. ➔ pas de bourrée ➔ pas de chat
pas de basque	Baskenschritt, z.Bsp. Seitverlagerung, anderer Fuß aus ➔ tendu im ➔ plié über 1. in 3. ➔ Fuß-Position schleifen, weiter vorschleifen, Gewicht übertragen und dann den ersten Fuß ranschließen.
pas de bourrée	eine aus drei Schritten bestehende Wechselschrittkombination, mit der sich die TänzerInnen im Raum in jede beliebige Richtung bewegen können, ausführbar in unzähligen Variationen (parallel/ausgedreht, am Platz/mit Raumgewinn, nach vorne/seit/rück, ohne/mit Drehung, flach/angesprungen usw.)
pas de chat	Katzensprung: Mit dem rechten, seitlich hoch beugenden Knie nach rechts springen, in der Luft das nachspringende Bein ebenfalls sofort seitlich angebeugt hochziehen.
pas de cheval	Pferdeschritt
pas de deux	Tanz für zwei. Dem wörtlichen Sinn nach ist eigentlich jedes tänzerische Duett ein Pas De Deux, doch der Terminus meint eine fest gegliederte fünfteilige Form: 1. Entrée; 2. Adagio; 3. Variation Tänzerin; 4. Variation Tänzer; 5. Coda.
passée	Spielbein schleift am Standbein hoch und wird am Knie angelegt; siehe auch ➔ retiré

pencil-turn	Bleistiftdrehung; ➔ Drehung auf beiden Füßen, wobei das Körpergewicht hauptsächlich auf einem Fuß ruht
petit	klein
petit battement	kleine, schnelle Bewegung des Unterschenkels, weg vom Fußknöchel des Standbeines und wieder hin
petit jetés	kleine Sprünge von einem Bein aufs andere
pirouette	eine Drehung oder Wendung auf einem Bein um die ganze eigene Achse, während das andere Bein fest in seiner Position bleibt, z. Bsp. im passé. Spezialform der ➔ tour
piqué	stechen, gestochen, scharf, staccato. Die Fußspitze des gestreckten Spielbeins "sticht" auf/in den Boden, übernimmt das Körpergewicht und wird dadurch zum Standbein, während das andere Bein ➔ passée anlegt.
pivot-turn	Drehung, bei der der Fußballen des Standbeins am Platz bleibt, ein fester Angelpunkt existiert; siehe auch ➔ Sternschritt
placement	Haltung, Platzierung
plié	Kniebeuge – eine der fundamentalsten Übungen des Exercise, siehe auch ➔ demi-plié ➔ grand plié
plié relevé	Kniebeuge im Ballenstand
plier	beugen
point, pointed	strecken, gestreckt ➔ demi-point
Polyrhythmik	rhythmische Vielschichtigkeit
Polyzentrik	gleichzeitige, verschieden akzentuierte Bewegungen einzelner, isolierter Körperteile
port de bras	Bewegungen der Arme, Armführung. Die Arme sind eines der grundlegendsten Ausdrucksmittel im Tanz.

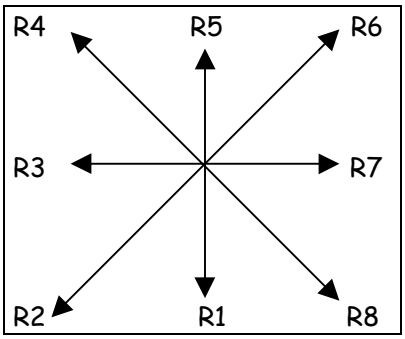
R

RAUMEBENEN	hoch (z.Bsp. ballstand, hop) mittel (z.Bsp. stretch, standing) tief (z.Bsp. collapse, demi plié, grand plié, sit, lay down)

Raumfiguren	cross (Kreuzform) square, carré (Quadrat, Weg in Form eines Viereckes) circle (Kreisform) eight (Weg in Achterform)

RAUMRICHTUNGEN:

Die Hauptrichtungen:
rechts, links,
vorwärts, rückwärts,
oben, unten,
diagonal



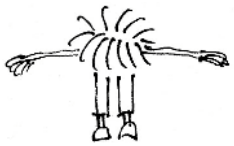
Spiegel/Front

R1 (Richtung 1) bezeichnet die **Front** (Spiegel, Publikum).

R2, R4, R6 und R8 sind die **Diagonalen** im Raum.

R1, R3, R5 und R7 bezeichnen die **Geraden**.

Raumwege	geradlinig, kurvig, cross, square/carré, circle, eight
Rehsprung	ein großer Sprung, ➔ grand jeté, von einem Bein auf das andere, wobei im Moment des Absprungs das vordere Bein zuerst angebeugt und in der Flugphase ausgestreckt wird.
release	Lösen und gleichzeitiges Ausdehnen des Körperzentrums; Gegenteil von ➔ contract/contraction
relevé	anheben zum Ballenstand aus dem plié
retiré	bedeutet zurückgezogen, siehe auch ➔ passée

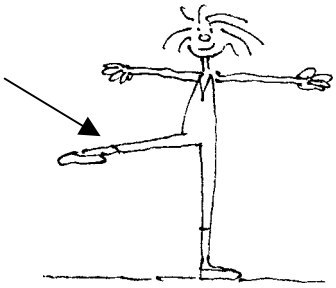


réverence	Verbeugung oder Knicks
rond de jambe	kreisförmige Bewegung des Beines auf dem Boden (par terre) oder in der Luft (en l'air)

S

sauté	sauter = springen, hüpfen; ➔ Sprung vom ➔ Standbein auf dasselbe, also Landung in der Absprungposition, z. Bsp. von der 3. in die 3. Position

Schrittsprung	ein großer Sprung, ➔ grand jeté, von einem Bein auf das andere, wobei im höchsten Punkt beide Beine gespreizt und gestreckt sind und das vordere Bein – im Gegensatz zum ➔ Rehsprung - gestreckt angehoben wird.
seconde, à la	zur 2. Position
side stretch	Flankendehnung seitlich, der Oberkörper bleibt frontal, die Seiten werden maximal gestreckt
sissonne	➔ Sprung (Scherensprung) von beiden Beinen auf ein Bein
skip	Hüpfer
slide	Rutschbewegung auf dem belasteten Fuß
soubresaut	plötzlicher Satz, ➔ Sprung von beiden Beinen auf beide Beine



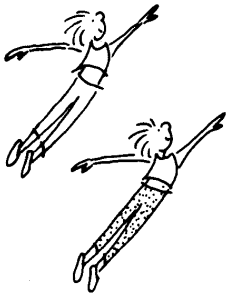
Spielbein	das frei agierende Bein, Gegenteil von ➔ Standbein
SPITZENSCHUHE	sind Schuhe für das Klassische Ballett ohne rechts-links-Unterscheidung (zweiballige Schuhe) mit einer versteift ausgefüllten Schuhspitze, an deren äußeren Ende sich eine meist mit Leder überzogene Abflachung befindet. Um ihre Zehen zu schützen, verwenden Schülerinnen Zehenkappen; Profitänzerinnen sind sehr ideenreich mit individuellen Polsterungen (Taschentücher, Schafwolle usw.). Mit Seidenbändern werden die Schuhe zusätzlich am Fußknöchel befestigt. Mit Spitzenschuhen kann deshalb bei maximal gestrecktem Fuß auf den Zehenspitzen getanzt werden; siehe auch ➔ Spitzentanz
SPITZENTANZ	eine der wichtigsten Komponenten des weiblichen klassischen Tanzes. Die Bewegungen auf der Spitze werden dann eingeführt, wenn der Rücken, die Beine (und ganz besonders die Füße) genügend durch das ➔ exercise an der ➔ barre und in der Saalmitte gekräftigt sind. Um richtig und mit Standfestigkeit auf der Spitze stehen zu können, bedarf es vieler vorbereitender Übungen. Meist ab dem 11. bis 12. Lebensjahr dürfen die Elevinnen, wenn die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind, erstmals ➔ Spitzenschuhe anziehen. Ein zu frühes Training auf Spitze ist gesundheitsschädlich und wird daher bei uns nicht angeboten.

SPOT

Unverzichtbar für Drehungen: Zu Beginn jeder ➔ Pirouette wird der Blick auf einen bestimmten Punkt im Saal gerichtet. Im Moment der ➔ Drehung muss der Kopf absolut senkrecht gehalten sein, er ist geradeaus auf den geforderten Punkt gerichtet und kehrt am Ende der Drehung wieder zu diesem Ausgangspunkt zurück, wobei zuerst der Körper dreht, während der Punkt noch fixiert bleibt, dann folgt ganz schnell der Kopf und ist wieder "da", bevor der Körper ankommt. Bei mehreren Umdrehungen hintereinander müssen Kopf und Augen jedes Mal diese Bewegung wiederholen. Der anvisierte Punkt befindet sich in Augenhöhe; wenn man die Augen senkt, anhebt oder zur Seite blickt, kann man die Standfestigkeit und die Achse verlieren.

SPRUNG / SPRÜNGE

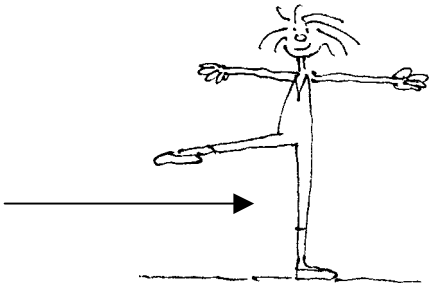
werden eingeteilt
in kleine und große Sprünge
und außerdem
nach Höhe, Weite und Fluglinie unterschieden.



Die fünf Grundmöglichkeiten des Springens sind ➔ jeté, ➔ sauté, ➔ sissonne, ➔ assemblé und ➔ temps levé

Alle Sprünge beginnen und enden im ➔ demi plié.

Standbein



das Bein, auf dem man steht, Gegenteil von ➔ Spielbein

step — Schritt

step turn — Schrittdrehung

Sternschritt — Schrittkombination; siehe auch ➔ pivot-turn

stretch — dehnen

soutenir — unterstützen; das gestreckte ➔ Spielbein öffnet langsam, am Boden tief ausschleifend, während das ➔ Standbein sich beugt. Das ➔ Standbein streckt sich wieder langsam, während das ➔ Spielbein schließend wieder in die Ausgangsposition schleift.

soutenue — zusammenziehen; mit einem Schritt aus einer Position auf ganzem Fuß zu einer Position im relevé erheben; auch möglich mit Drehung.

sur le cou-de-pied

übersetzt: am Halse des Fußes;
die gestreckte Fußspitze des Spielbeins berührt das Standbein über dem Knöchel;
siehe auch ➔ cou-de-pied

sundari — Seitwärtsverschieben des Kopfes, Isolationsbewegung aus dem indischen bzw. orientalischen Tanz

T

TANZTECHNIK — Man spricht oft von einer "guten Tanztechnik", zu der u.a. präzise Ballettpositionen und eine gute Körperspannung gehören. Sie zu erarbeiten erfordert jahrelanges Training.

temps levé — Sprung von einem Bein auf dasselbe

tendu — ausgestreckt oder aufgestellt, siehe auch ➔ battement tendu

tilt — gekippt

z. Bsp. Oberkörper seit kippen

tour — Drehung. Jede Pose kann auch als tour, also gedreht, getanzt werden.

tour en l'air — Drehungen in der Luft: Ein Sprung, bei dem man eine Drehung oder – sehr virtuos! - mehrere ➔ Drehungen in der Luft ausführt

Trikot	eng anliegendes Kleidungsstück der TänzerInnen
turn	➔ Drehung
turn in	nach innen drehen (Abkürzung: t.i. oder t-in)
turned in	eingedreht
turn out	nach außen drehen (Abkürzung: t.o. oder t-out)
turned out	ausgedreht
Tutu	tellerartiger kurzer Tanzrock aus mehreren Schichten Tüll, den eine klassische Tänzerin bei einer Aufführung auf der Bühne trägt
twist	Drehung von Zentren gegeneinander

V

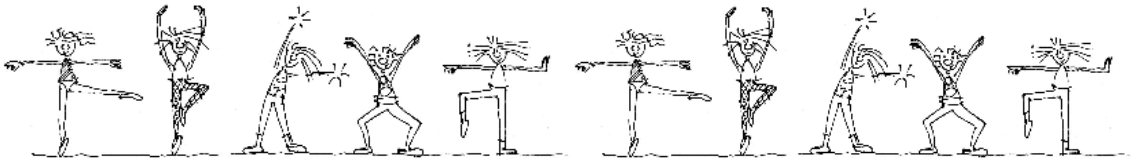
vierte Position am Boden	sitzend, ein Bein vorne gebeugt, ein Bein hinten gebeugt, auch "Krabbensitz" genannt

W

walk	gehen
walking turns	Drehung mit Gehschritten
warm-up	Übungen zur Aufwärmung des Körpers; siehe auch ➔ Exercise

Die Fuß-Positionen ...

Im **Ballett** gibt es fünf spezifische Fußpositionen mit **auswärts gedrehten** Beinen und Füßen, die Ausgangspunkt fast aller Ballettschritte sind; im **Jazztanz** finden sich darüber hinaus noch **parallele** Positionen und eine ergänzende 6. Position.



... und die Arm-Positionen:

Entsprechende Positionen sind auch für die Armhaltung vorgeschrieben, wobei die Ellbogen meist leicht abgebogen sind. Besonders wichtig für die Technik ist Vertikalität. Da die Bewegungen der Beine und Arme von der vertikalen Körperachse ausgehen, müssen alle Glieder genau zentriert und ausgerichtet sein, um Stabilität und Leichtigkeit der Bewegungen zu gewährleisten.

Die Positionen der Füße:

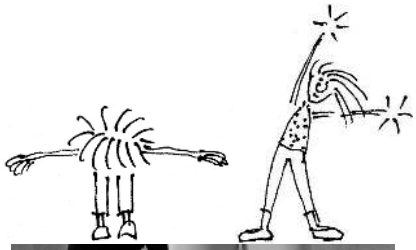
Wichtig ist es, vom Hüftgelenk her auszudrehen, wobei immer auf eine Übereinanderlagerung der Gelenke zu achten ist (z. Bsp. Knie "über" Fußspitzen bei den pliés).

In der **1.Position ausgedreht** bilden die Füße Ferse an Ferse einen Winkel von nahezu 180°.

Füße 1.Position

parallel ➔ 1.pos.par

ausgedreht ➔ 1.pos.t.o.



Füße 2.Position

parallel ➔ 2.pos.par

ausgedreht ➔ 2.pos.t.o.

Die **2. Position** wird genauso wie die 1. Position gebildet, nur dass die Fersen etwa hüftbreit voneinander entfernt sind; es bleiben aber in jedem Fall die Fersen auf dem Boden.

In der **3. Position**
wird der vordere Fuß zum anderen Fuß gestellt (im Ballett fast parallel) - die Ferse ungefähr in der Mitte des anderen Fußes, wo die Einbuchtung des Fußgewölbes ist.

Die Positionen werden als rechts oder links bezeichnet, je nachdem welcher Fuß vorne steht.

Füße
3.Position ausgedreht

➔ 3.pos.t.o.

Seitansicht

Füße
4.Position ausgedreht

➔ 4.pos.t.o.

In der **4. Position ausgedreht** steht ein Fuß auswärts gedreht etwa rechtwinklig vor dem anderen ebenfalls auswärts gedrehten Fuß, mit etwa 20 bis 30 Zentimeter Abstand zwischen den Zehen des einen und der Ferse des anderen Fußes. Auch hier gibt es die Position rechts und links.

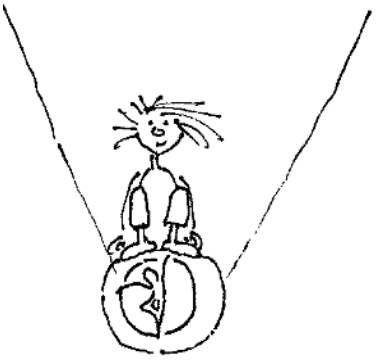
Füße
4.Position parallel

➔ 4.pos.par.

Seitansicht

Füße
5.Position ausgedreht

➔ 5.pos.t.o.



Füße 6.Position parallel

➔ 6.pos.par

5.Position: Wie die 4. Position, jedoch ohne Abstand zwischen den Füßen. Die Ferse des vorderen Fußes berührt die Zehen des anderen. Auch hier gibt es die Position rechts und links.

6.Position: Bezeichnung im modernen Stil, nicht im Klassischen. Beide Füße stehen parallel mit den Spitzen in Körperrichtung ohne Abstand aneinander.

Die Positionen der Arme:

Es gibt heute für die ➔ ports de bras, also die Armpositionen, mindestens fünf grundlegende Versionen bedeutender Schul- bzw. Nationalstile. Sie alle lassen sich auf die drei klassischen Grundpositionen der russischen Schule zurückführen: 1. Arme vor-gerundet, 2. seit-gerundet, 3. hoch-gerundet.

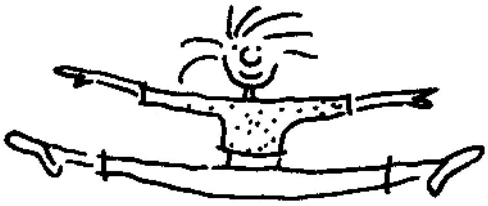
Beide Arme sind vor dem Körper (etwa auf Magenhöhe) angehoben. Sie sind leicht in den Ellenbogen und den Handgelenken gerundet und bilden ein Oval.

Arme
1.Position klassisch

In der 1. Fuß-Position und bei schnellen Drehungen im Jazztanz ist die Form **enger**, die Handflächen sind zum Körper gerichtet, Ellenbogen und Finger befinden sich auf einer Ebene, die Schultern sind herabgelassen.

Arme
1.Position modern

Die Armhöhe in dieser Haltung ist nicht zufällig: Hier sind die Arme in der Lage, mittels Muskelspannung der Oberarme **den Körper gut zu unterstützen und zu halten**, was besonders für ➔ Drehungen wichtig ist. Bei den großen ➔ Sprüngen dient die 1. Arm-Position sozusagen als Trampolin vor dem Öffnen in jede beliebige Haltung und hilft dem Körper, sich im Moment des Absprungs zu straffen und zu sammeln.



Arme
2.Position klassisch

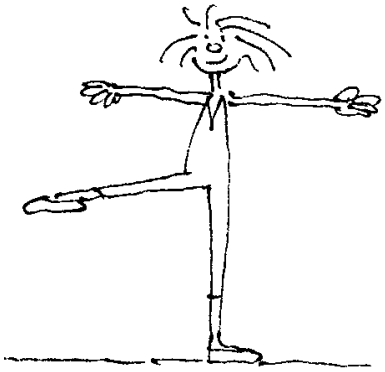
Beide Arme sind **zur Seite** geöffnet. Von der Schulterlinie (über den Ellenbogen) bis zu den Händen ist die Linie der Arme bogenartig und leicht abfallend.

Würde man einen **Wassertropfen** auf eine Schulter geben, er könnte stetig abwärts fließen, bis zu den Fingern.

Die Hände entsprechen der **Brusthöhe**, die Ellenbogen zeigen nach hinten, die Handflächen sind nach vorn (zum Spiegel) gerichtet.

Man muss darauf achten, dass sich die **Arme nicht zu weit nach hinten** wegziehen, sondern sich etwas vor den Schultern befinden. Wenn man den Kopf aufrecht hält und den Blick genau nach vorn, müssen sich die Hände noch im Gesichtskreis befinden, ohne dass man dabei nach den Händen "linst".

Arme
2.Position modern



Arme 3.Position

klassisch modern

Arme 3.Position

russische Schule

Arme 4.Position

klassisch modern

Die 3. und 4. Armpositionen unterscheiden sich in der Festlegung je nach Schule. So benennen sogar innerhalb des Tanzstudios "Der springende Punkt" verschiedene Lehrkräfte die 3. und 4 Armposition unterschiedlich, da sie nach unterschiedlichen Lehrweisen ausgebildet wurden – wunderbar ☺, wenn eine Tänzerin von mehreren Lehrkräften unterrichtet wird ...

Darüber hinaus gibt es neben den aufgeführten Arm-Positionen im Ausbildungsprozess wie im Tanz Zwischenhaltungen, Halbpositionen und Variationen der Arme.

Arme 5.Position

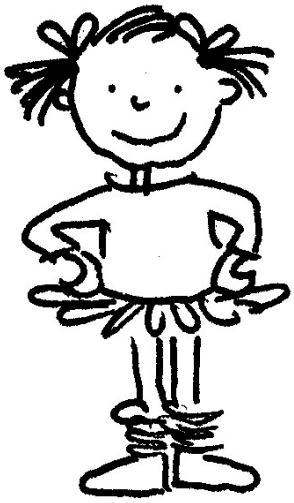
Beide Arme sind hoch-gerundet.

Arme Grundposition

klassisch

Arme Grundposition

modern



Kleines Tanzlexikon für springende Pünktler ©

Zusammenstellung Glossar: Susanne Willing-Zunker

Ein herzliches Danke-Schön an die Korrekturleserinnen Daniela Gaggl, Tanja Richardon und Christine Greim für ihre Unterstützung und an Susanne Bußhardt, die Arm- und Bein-Positionen fotografierte.

Tanzstudio "Der springende Punkt"
Kunstwiesenweg 16, 76456 Kuppenheim
Telefon 07222 / 4646, Fax 07222/ 94 96 16
susanne@springender-punkt.de
April 2008

Unsere Adresse im Internet:
www.springender-punkt.de