
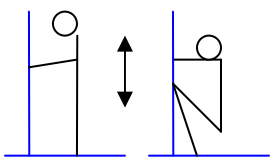




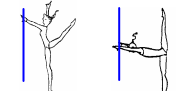




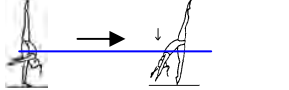


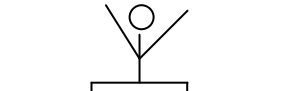


Aufwärmprogramm I - Sprossenwand

<p>1</p>	 <p>Viva La Vida</p>	<p>Seilhüpfer: 50 x Laufen mit Seildurchschlag 50 x gestreckt vw 50 x gestreckt rw 50 x re – li Wechsel vw 50 x re – li Wechsel rw 50 x re – li Wechsel vw gekreuzte Arme 50 x re – li Wechsel rw gekreuzte Arme 10 x Doppelsprünge (steigern bis 100, zunächst gebeugt, dann nur mehr gestreckt)</p>
<p>2</p>	<p>Sprossenwand</p> <p>Pokerface</p>	<p>Relevé: Gesicht zur Sprossenwand 6. Position, beide Hände in Hüfthöhe 30 x beidbeinig Relevé 15 x einbeinig re Relevé 15 x einbeinig li Relevé 30 x beidbeinig Relevé Achilles – Sehne dehnen</p>
<p>3</p>	 <p>Pokerface</p>	<p>Ristübung: Gesicht zur Sprossenwand Füße parallel, Fersen zusammen (die ganze Zeit), hoher Ballenstand, 2 x vom Relevé auf 2 Zeiten in die Hocke (aufpassen, dass die Ferse nicht absinkt) und auf 2 Zeiten wieder hoch 2 x gleiche Übung aber über Rist, noch 2 x Hocke und 2 x Rist</p> 
<p>4</p>	 <p>We Are One</p>	<p>Körperwellen: Gesicht zur Sprossenwand Füße parallel, Fersen zusammen (die ganze Zeit) 4 x Körperwelle vw 4 x Körperwelle rw</p>
<p>5</p>	 <p>Sober</p>	<p>Ausfall: 4 – 8 x Ausfall li an der Sprosse, re Bein Tendu rw Mit ganzen Armkreis tief – hoch + rückbeugen 4 – 8 x Ausfall im Relevé 4 – 8 x Ausfall mit Bein rw heben und wieder hoch</p>
<p>6</p>	 <p>Bad Romance</p>	<p>Grand Battements: 5. Position 8 x vw - 8 x sw - 8 x rw - 8 x sw (Sohle) 8 x vw - 8 x sw - 8 x rw - 8 x sw (Relevé) - re mit li Bein wiederholen</p>
<p>7</p>	 <p>Bad Romance</p>	<p>Grand Battements: 8 x rw OK gerade 8 x rw OK tief, Bein gestreckt 8 x rw OK tief, Bein gebeugt – re mit li Bein wiederholen</p>
<p>8</p>	 <p>Kiss From A Rose</p>	<p>Grand Battement + RB: li Hand an der Sprosse, Grand Battement vw, dann OK bis Waagrechte, Relevé, Bein im Spagatstand halten, OK wieder hoch, schließen 4 x re vw 4 x li vw (bis 10 x steigern)</p>
<p>9</p>		<p>Grand Battement + SB: Gesicht zur Sprosse, Grand Battement sw, Relevé, OK bis Waagrechte, Relevé, Bein im Spagatstand halten, OK wieder hoch,</p>

	<p>Kiss From A Rose</p>	<p>schließen 4 x re vw 4 x li vw (bis 10 x steigern)</p>
10	<p>Kiss From A Rose</p>	<p>Stände: Spagatstand vw (mit Hand halten, Relevé, 1. Hand frei, dann 2. Hand weg von Sprosse) Bein wieder halten, gestreckt zur Seite führen zum Spagatstand sw (mit Hand halten, Relevé, 1. Hand frei, dann 2. Hand weg von Sprosse) Bein wieder halten, gestreckt zur Seite führen zum Spagatstand rw (mit Hand halten, Relevé, OK zur Waagrechte vorbeugen, Hand weg Sprosse) Bein wieder halten, gestreckt zur Seite führen zum Spagatstand sw (mit Hand halten, Relevé, 1. Hand frei, dann 2. Hand weg von Sprosse) Spagatstand sw (mit Hand halten, Relevé, Tour Lent 180°) re und dann li</p>
11	<p>A Moment Like This</p>	<p>Arabesquestand – Ringstand: Gesicht zur Sprosse, Relevé Arabesque – Bein zieht gebeugt zum Kopf (Achtung – Kniescheibe zeigt nach unten), Bein wieder Arabesque 4 x re und 4 x li (bis 10 x steigern)</p>
12	<p>A Moment Like This</p>	<p>Arabesquestand: Gesicht zur Sprosse, Relevé Arabesque – Bein zieht gestreckt zum Spagat, OK vorbeugen, Bein bleibt, OK zum gestreckten Bein hochziehen, später Spagatstand mit Stütz , zurück zum Arabesquestand</p>
13	<p>Funhouse</p>	<p>Grand Battement, OK in Seitbeuge: Arme parallel, OK waagrecht, Bein Tendu 8 x re, beim 8. x im Spagatposition Bein halten 8 x li</p>
14	<p>Funhouse</p>	<p>Grand Battement, OK in Waagrechte vw: Gesicht zur Sprosse, Sohle, Bein zieht zum Spagat 4 – 8 x re 4 – 8 x li</p>
15	<p>It's Another Day In Paradise</p>	<p>Spagatstand – Dehnen – Kräftigen: Gesicht zur Sprosse, re Bein im Spagatstand, dehnen, Standbein in 6. Position, nicht extrem auswärts, Relevé, Arme in Hüfthöhe, 8 – 10 x Bein gestreckt von der Sprosse weg zum OK federn, dann OK RB, Bein zieht wieder von der Sprosse weg, OK aufrichten, 4 x, über Seitposition in den Penché – Stand, Hände im Stütz am Boden, dehnen, Arme zurück in Hüfthöhe an der Sprosse, im Spagatstand Bein 8 – 10 x von der Sprosse wegfedern, OK aufrichten, Bein zieht gestreckt zum Kopf, 2 x gestreckt, 2 x gebeugt, wieder Arme am Boden stützen, weiter vorgreifen, Schultern durchdrücken, Bein im Überspagat, gestreckt, gebeugt, Ferse bleibt am Boden</p>
16	<p>Frozen</p>	<p>OK vorbeugen, Beine geschlossen : Hände an Sprossenwand, OK vorbeugen, Nase zu Knie, Beine geschlossen, dann gleiche Übung in Grätsche</p>



<p>17</p>  <p>Please Don't Leave Me</p>	<p>Arabesque vw – Kosakenstand – Arabesque vw: 4 – 8 re 4 – 8 li</p>
<p>18</p>  <p>Please Don't Leave Me</p>	<p>Arabesque vw – Kosakenstand – Arabesque Sprung vw: 4 – 8 re 4 – 8 li</p>
<p>19</p>  <p>Please Don't Leave Me</p>	<p>Spagatstand rw – Schwung vw – in Kosakensprung 2 – 4 x re 2 – 4 x li</p>
<p>20</p>  <p>Warriors</p>	<p>Penché – Rückbeuge: An der Sprossenwand entlang – Penché re rw hoch – Schritt vw RB li vw hoch, etc.</p>
<p>21</p>  <p>Breathe</p>	<p>„Hang“: Gesicht zur Sprossenwand, beide Beine ziehen zum Kopf (Ring), zuerst Beine noch offen, später mit geschlossenen Beine</p>
<p>22</p>  <p>Breathe</p>	<p>„Schwebehang“: Mit dem Rücken zur der Sprossenwand hängen, beide Beine hochheben (bis über Kopf), geschlossene Beine 8 – 10 x</p>
<p>23</p>  <p>Breathe</p>	<p>Plié: Oberschenkel in Waagrechte, weite 2. Position, rechter Winkel, OK gerade, Arme hoch oder Seite, 10 x beide – 10 x re – 10 x li – 10 x beide</p>



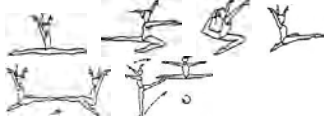
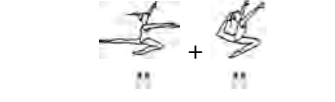

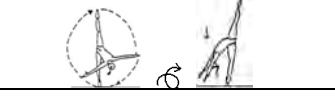
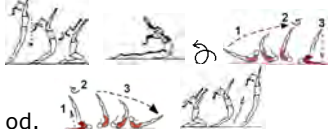

- alle Übungen in Relevé - maximal hoch ausführen
- Absinken der Ferse verhindern
- Schultern gerade
- Hüfte muss immer gerade bleiben, lieber am Anfang weniger hoch, dafür aber sauber und gerade
- Battements: immer wieder der gleiche Fehler – die Beine werden mit der Ferse einwärts gehoben – es arbeitet der Quadrizepsmuskel = Hypertonie des Muskels
- immer Ferse vor, egal ob vw od. sw, die Oberschenkel - Innenseite muss arbeiten!!!
- die Dehnung und Kräftigung für Penché – Stände ist im Moment stark vernachlässigt
- ebenso der Schultergürtel

<p>24</p>	<p>Dehnen I Don't Believe You Hallo</p>	<p>auf der Linie, vom Kasten Kräftigen nicht vergessen!!! Vorsicht mit dem Kniegelenk, also dehnen, dann 8 – 10 x OK hochziehen: vw, sw mit OK vor und OK gerade, rw</p>
------------------	--	--

besser am Ende der Trainigsinheit !





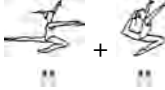

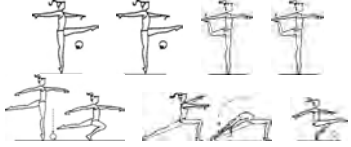


Diagonalen I (zu Aufwärmprogramm I)

1	 Lord Of The Dance	Grand Battements: re vw, li vw, re , ¼ Drehung im OK, re sw, li rw gestreckt, Strecksprung mit ganzer Drehung (später + Ringsprung) ohne Zwischenschritte, von Battement ins Battement von vorne aber mit li vw beginnen
2	 Lord Of The Dance	Grand Battements rw: 1 x rw gestreckt re 1 x rw gestreckt li 1 x rw gebeugt re 1 x rw gebeugt li (immer mit 3 Zwischenschritten)
3	Sprünge	
4	Federn	
5	Lord Of The Dance I Know You Want Me Peter Fox	Hüpfer: Steighüpfer, Absprung ein-, Landung beidbeinig kleine Schrittsprünge re, li, ohne Zwischenschritt kleine Schrittsprünge re und li im Wechsel vw, rw Strecksprünge einbeinig re und li im Wechsel Nachstellhupf mit je 1/4 Wendung usw., 2 – 3 Diagonalen zur Wahl
6		Sprünge: zunächst immer 1 Sprung dann Serie aus 2 – 3 Sprünge + individuelle Sprünge
7		beidbeiniger Absprung: Rehsprung li vw + Reh – Ringsprung re vw , Absprung beidbeinig
Akrobatik		
8		Bogen: rw in Penché, 1/1 Tour Lent re + li vw in RB re + li vw ohne Zwischenschritt re - li rw ohne Zwischenschritt re - li
9	Akrobatik – Bahn: Bogen vw – Rad – Bogen rw – Rolle rw – Rolle rw	
10		Taucher, direkt ohne Zwischenschritt in Bogen vw, re + li
11	Chainé – Chainé – Sitzrolle – Sitzrolle – Rolle vw – Rolle rw	
Wellen		
11	 od. 	Kombination Akrobatik – Wellen: Rist abrollen, Unterarmrad sw, Kniesitz, „Abrollen“ rw über Unterarme in Bauchlage + OK halten, Körperwelle zum Kniesitz, „Umspringen“ (Ralenkova) und / oder Schulterrolle (abwechselnd) - über Rist aufstehen




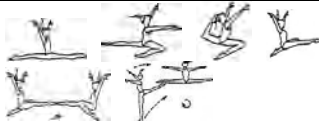
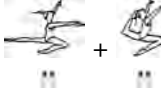
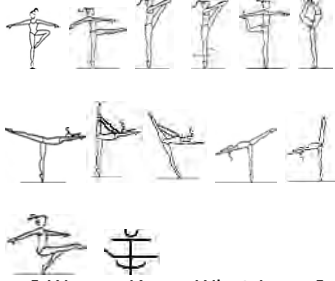
Diagonalen II (zu Aufwärmprogramm II)



1	 Lord Of The Dance	Grand Battements: re vw, li vw, re , ¼ Drehung im OK, re sw, li rw gestreckt, Strecksprung mit ganzer Drehung (später + Ringsprung) ohne Zwischenschritte, von Battement ins Battement von vorne aber mit li vw beginnen
2	 Lord Of The Dance	Grand Battements rw: 1 x rw gestreckt re 1 x rw gestreckt li 1 x rw gebeugt re 1 x rw gebeugt li (immer mit 3 Zwischenschritten)
3	 Lord Of The Dance	Stände + Drehungen: 1 x Stand vw re 1 x Stand vw li 1 x Spagatdrehung re vw/ od. sw 1 x Spagatdrehung li vw/ od. sw
Sprünge		
4		Federn
5	Lord Of The Dance I Know You Want Me Peter Fox Nomansland	Hüpfer: Steigehüpfer, Absprung ein-, Landung beidbeinig kleine Schrittsprünge re, li, ohne Zwischenschritt kleine Schrittsprünge re und li im Wechsel vw, rw Strecksprünge einbeinig re und li im Wechsel Nachstellhupf mit je 1/4 Wendung usw., 2 – 3 Diagonalen zur Wahl
6		Sprünge: zunächst immer 1 Sprung dann Serie aus 2 – 3 Sprünge + individuelle Sprünge
7		beidbeiniger Absprung: Rehsprung li vw + Reh – Ringsprung re vw , Absprung beidbeinig
Drehungen		
8	 Shadows Of The Night	Piqué – Piqué – Passé re, Piqué – Piqué – Passé li, usw.
9	 I Wanna Know What Love Is	Arabesque re vw, direkt in 4. Position, Arabesque li vw, direkt in 4. Position, Attitude re rw, direkt in 4. Position, Attitude li rw, direkt in tiefen Ausfall mit OK rückbeugen, Kosakendrehung
10	Hero	Individuelle Drehungen, Kombinationen

Diagonalen II (zu Aufwärmprogramm II)



1	 Lord Of The Dance	Grand Battements: re vw, li vw, re , ¼ Drehung im OK, re sw, li rw gestreckt, Strecksprung mit ganzer Drehung (später + Ringsprung) ohne Zwischenschritte, von Battement ins Battement von vorne aber mit li vw beginnen
2	 Lord Of The Dance	Grand Battements rw: 1 x rw gestreckt re 1 x rw gestreckt li 1 x rw gebeugt re 1 x rw gebeugt li (immer mit 3 Zwischenschritten)
3	 Lord Of The Dance	Stände + Drehungen: 1 x Stand vw re 1 x Stand vw li 1 x Spagatdrehung re vw/ od. sw 1 x Spagatdrehung li vw/ od. sw
Sprünge		
4		Federn
5	Lord Of The Dance I Know You Want Me Peter Fox Nomansland	Hüpfer: Steigehüpfer, Absprung ein-, Landung beidbeinig kleine Schrittsprünge re, li, ohne Zwischenschritt kleine Schrittsprünge re und li im Wechsel vw, rw Strecksprünge einbeinig re und li im Wechsel Nachstellhupf mit je 1/4 Wendung usw., 2 – 3 Diagonalen zur Wahl
6		Sprünge: zunächst immer 1 Sprung dann Serie aus 2 – 3 Sprünge + individuelle Sprünge
7		beidbeiniger Absprung: Rehsprung li vw + Reh – Ringsprung re vw , Absprung beidbeinig
8		Individuelle Sprünge
Stände		
9		beid- u. einbeiniges Relevé mit geschlossenen Augen
10	 I Wanna Know What Love Is	Passé, Arabesque, vw sw rw – re + li Attitude re + li Spagatstand vw, sw, rw Ring Standwaage vw Standwaage rw « Schwünge »
11	Hero	Individuelle Stände, Kombinationen