



Folkwang
Universität der Künste

Master of Arts
Tanzpädagogik für klassischen Tanz

Die vier Punkte des Oberkörpers im „*épaulement*“

So-Yeon Kim-von der Beck
Matrikel-Nr. 2335042

Gutachter
Prof. Ingo Meichsner
Joan Böhner
Prof. Jens Weber
Prof. Etsuko Akiya

Erklärung: Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe. Die verwendeten Quellen sind vollständig angegeben.

Danksagung

Mein Dank gilt allen, die mich bei der Erstellung
dieser Arbeit unterstützt haben, insbesondere meinem Mann,

Prof. Ingo Meichsner, Joan Bähner

Prof. Jens Weber und Prof. Etsuko Akiya,

sowie meinen Kommiliton*innen.

Und Ich widme meine Arbeit Martin Schläpfer,
der mich in jeder Hinsicht inspiriert hat.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Zielsetzung	7
2. Didaktik und Methodik	15
3. Anatomie	33
4. Aufbau der Lehrstunde	55
5. Fazit	67
6. Abbildungsverzeichnis	68
7. Tabellenverzeichnis	73
8. Literaturverzeichnis	74

1. Einleitung und Zielsetzung

Tanz ist eine Kunstform, die sich im Laufe der Menschheitsgeschichte kontinuierlich weiterentwickelt hat. Ihre Ausprägungen wurden dabei stets von zeitlichen, kulturellen und sozialen Kontexten beeinflusst. Die Anfänge des Tanzes lassen sich vermutlich bis in die Jungsteinzeit zurückverfolgen. Über die antiken Zivilisationen, insbesondere in der griechischen und römischen Epoche, setzte sich seine Entwicklung fort und erreichte im europäischen Mittelalter mit den höfischen Tänzen eine erste kulturelle Hochphase.

In dieser Zeit etablierte sich das Ballett als eigenständige Kunstform. Zugleich entstanden grundlegende Konzepte wie jene des professionellen Tänzers, des Choreografen sowie des Theaters als Aufführungsort. Als künstlerische Gegenbewegung zum Klassischen Tanz entwickelte sich im 20. Jahrhundert der moderne Tanz, der bis heute die experimentelle Theaterarbeit nachhaltig prägt.

Aus heutiger Sicht lassen sich fünf wesentliche Tanzgenres unterscheiden, die sich grob kategorisieren lassen: das Klassische Ballett, das Neoklassische Ballett, das Moderne bzw. Contemporary Ballett, der Zeitgenössische Tanz sowie das Tanztheater. Das Klassische Ballett (bzw. der Klassische Tanz) stellt eine hochformalisierte Kunstform dar, deren Wurzeln im höfischen Tanz des 17. Jahrhunderts liegen. Es ist geprägt durch klare Körperlinien, präzise technische Ausführung sowie durch normierte Haltungs- und Bewegungsregeln. Zu den einflussreichsten Choreografen dieses Genres zählt *Marius Petipa*, der von 1818 bis 1910 lebte und dessen Werke wie *Schwanensee*, *Dornröschen* und *Der Nussknacker* die Ästhetik des Klassischen Balletts bis heute prägen.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam es zu einer stilistischen Weiterentwicklung hin zum Neoklassischen Ballett, das insbesondere von Choreographen, die in Amerika tätig waren wie *George Balanchine*¹, *Anthony Tudor*² und *Jerome Robbins*³ sowie von

¹ George Balanchine (1904–1983) war ein bedeutender Choreograf des 20. Jahrhunderts, der das New York City Ballet mitbegründete und mit seinem neoklassischen Stil das klassische Ballett revolutionierte.

² Anthony Tudor (1908–1987) war ein britischer Choreograf, der das Ballett revolutionierte, indem er in seinen Werken psychologische Tiefe und menschliche Emotionen in den Vordergrund stellte. Seine einflussreichen Ballette wie „Jardin aux Lilas“ und „Dark Elegies“ trugen dazu bei, klassische Technik und moderne theatralische Ausdrucksformen miteinander zu verbinden.

³ Jerome Robbins (1918–1998) war ein einflussreicher US-amerikanischer Choreograf und Regisseur, der für seine bahnbrechenden Arbeiten im Ballett und in Broadway-Musicals wie „West Side Story“ und „Fancy Free“ bekannt war.

britischen Künstlern wie *Sir Frederick Ashton* und *Kenneth MacMillan*⁴ maßgeblich beeinflusst wurde. Während die klassische Technik beibehalten wurde, öffnete sich die Choreografie zunehmend abstrakten musikalischen und tänzerischen Ausdrucksformen, wobei traditionelle narrative Strukturen bewusst aufgelöst wurden.

Das Moderne bzw. Contemporary Ballett vereint technische Prinzipien des klassischen Balletts mit der Bewegungsfreiheit und expressiven Qualität des zeitgenössischen Tanzes. Einer der bedeutendsten Vertreter dieser Strömung ist *William Forsythe*⁵, dessen Werke durch komplexe Bewegungsarchitekturen, improvisatorische Elemente und den Einsatz multimedialer Komponenten charakterisiert sind. Auch Jiří Kylián ist in diesem Kontext zu nennen – ein Choreograf, der in seinen Arbeiten die Grenzen zwischen modernem Ballett und zeitgenössischem Tanztheater immer wieder überschreitet. Aufgrund der Vielfalt und Innovationskraft seiner Arbeit ist eine klare Einordnung schwierig, jedoch unbestreitbar ist seine Stellung als führender Choreograf des Contemporary Balletts. Der Zeitgenössische Tanz entwickelte sich unter dem Einfluss von Choreografinnen und Choreografen wie *Isadora Duncan*, *Martha Graham* und *Merce Cunningham*⁶, die sich bewusst vom klassischen Ballett abgrenzten und neue Prinzipien körperlicher Bewegung etablierten. Im Gegensatz zum Klassischen Tanz, der die Bewegung gegen die Schwerkraft betont, ist die Nutzung der Schwerkraft eines wesentlichen Elements des zeitgenössischen Tanzes, welcher darüber hinaus aktiv den Boden nutzt und den Ausdruck persönlicher Gefühle sowie die Befreiung des Körpers betont.

⁴ Sir Frederick Ashton(1904-1988) und Kenneth MacMillan(1929-1992) waren maßgebliche britische Choreografen, die die Identität des Royal Ballet geprägt haben – Ashton mit seinem lyrischen Klassizismus und seiner Eleganz, MacMillan mit seiner emotional intensiven, dramatischen Erzählkunst.

⁵ William Forsythe(1949-*) ist ein bahnbrechender US-amerikanischer Choreograf, der für seine Neuinterpretation des klassischen Balletts durch innovative Strukturen, dynamische Bewegungen und zeitgenössische Konzepte bekannt ist.

⁶ Isadora Duncan(1877-1927), Martha Graham(1894-1991) und Merce Cunningham(1919-2009) waren wegweisende Persönlichkeiten des modernen Tanzes, die diese Kunstform jeweils auf ihre eigene Weise transformierten – Duncan durch natürliche, ausdrucksstarke Bewegungen, Graham mit ihrer emotionalen Technik und Cunningham durch die Einbeziehung von Zufall und Abstraktion.

Ein prominentes Beispiel für diese Ausdrucksform ist das Tanztheater, das vor allem in Deutschland entwickelt wurde und unter anderem von *Pina Bausch*⁷ vertreten wird. Es verbindet Tanz- und Theater Elemente und bedient sich unterschiedlicher Medien wie Alltagsbewegungen, Texten und Objekten, um das Publikum anzusprechen. In der heutigen Zeit sind die Grenzen zwischen den verschiedenen Formen des Tanzes, wie dem Klassischen Tanz, dem Zeitgenössischen Tanz und dem Tanztheater, zunehmend verschwommen. Neue Tanzstile wie der von dem renommierten Choreograf*innen *Ohad Naharin*⁸, *Sharon Eyal*⁹, *Marco Goecke*¹⁰ und anderen werden zunehmend zum Mainstream. In meiner Tätigkeit als Tänzerin in verschiedenen europäischen Ballettkompanien in England, Spanien und Deutschland habe ich in den letzten 20 Jahren eine Vielzahl von Stilen getanzt, angefangen beim Klassischen Ballett bis hin zu Stücken von *Sharon Eyal*.



„Symphonic Variations“

Choreographie: Sir. Frederick Ashton.

Music: Variations symphoniques M.46 für Klavier und Orchester von César Franck.

Uraufführung: 24. April. 1946, Sadler's Wells Ballet-Royal Opera House, Covent Garden, London.

©Fotos: Gert Weigelt,
10. Oktober.2015
Opernhaus Düsseldorf

Tänzer*innen: Doris Becker; So-Yeon Kim und Ann-Kathrin Adam.

Abbildung 1: Beispiele für Klassisches Ballett.

⁷ Pina Bausch(1940–2009) war eine visionäre deutsche Choreografin, die mit der Entwicklung des Tanztheaters den zeitgenössischen Tanz revolutionierte. Sie verband Bewegung, Dialog und rohe Emotionen, um das Menschsein zu erforschen.

⁸ Ohad Naharin(1952-*) ist ein einflussreicher israelischer Choreograf, der vor allem für die Entwicklung der Gaga-Bewegungssprache bekannt ist, die sensorische Wahrnehmung, Improvisation und das Ausdruckspotenzial des Körpers in den Vordergrund stellt.

⁹ Sharon Eyal(1971-*) is an Israeli choreographer renowned for her hypnotic, emotionally charged works that blend classical ballet foundations with contemporary aesthetics, notably through her company S-E-D, which she co-founded with Gai Behar .

¹⁰ Marco Goecke(1972-*) ist ein renommierter deutscher Choreograf, der für sein unverwechselbares Bewegungsvokabular bekannt ist, das sich durch schnelle, zitternde Gesten und emotional aufgeladene Atmosphären auszeichnet und den zeitgenössischen Tanz maßgeblich beeinflusst hat. [zuletzt gesehen, heinz-bosl-stiftung.de 02.06.2025]

„Leaves are Fading“

Choreographie: Antony Tudor.

Music: From string quartet
Cypresses and other
chamber music for strings,
Antonín Dvořák.

Uraufführung: 17. Juli.
1975, American Ballet
Theater, New York State
Theater.

©Fotos: Gert Weigelt,
2. Februar.
2013 Theater Duisburg



Tänzer*innen: Marcos Menha und So-Yeon Kim.

Abbildung 2: Beispiele für Neoklassisches Ballett.



Tänzer*innen: Michael Foster und So-Yeon Kim.

„Workwithinwork“

Choreographie: William Forsythe.

Musik: Duetti per due Violini, Luciano Berio.

Uraufführung: 16. Oktober. 1998,

Ballett Frankfurt- Oper Frankfurt.

©Fotos: Gert Weigelt,

10. Oktober. 2015

Opernhaus Düsseldorf,

Abbildung 3: Beispiel für Contemporary Ballett.

„Deep field“

Choreographie : Martin Schläpfer.

Music: Deep Field. Zehn KLANGbelichtungen einer
METAmorphose von Adriana Hölszky

Uraufführung: 23. Mai. 2014, Opernhaus Düsseldorf,
Deutsche Oper am Rhein.

©Fotos: Gert Weigelt,

23. Mai. 2014,

Opernhaus Düsseldorf



Tänzer*innen: Chidozie Nzerem und So-Yeon Kim.

Abbildung 4: Beispiel für Modernes Ballett.



„Salt Womb“

Choreographie: Sharon Eyal, Gai Behar.

Music: Ori Lichtik.

Uraufführung: 22. September. 2016, The
Hague, Nederlands Dans Theater (NDT)

©Fotos: Bettina Stöß,

2. April. 2022 Opernhaus Düsseldorf

Tänzer*innen: Vincent Hoffman-Simões, So-Yeon Kim-von der Beck und Nelson Lopez Garlo.

Abbildung 5: Beispiele für Zeitgenössischen Tanz.

Aufgrund der zahlreichen Engagements in mehr als 70 Produktionen vom Klassischen Ballett bis zum Zeitgenössischen Tanz ist mir bewusst geworden, dass ich mit ein und demselben Körper viele verschiedene Bewegungsstile ausführen kann und dass fast alle Tanzstile auf dem Ballett basieren. Diese Erfahrungen nutze ich für alle meine Unterrichte. Zurzeit arbeite ich vor allem als Lehrkraft für Klassischen Tanz am Gymnasium in Essen-Werden.

Ich leite dort die Schülerinnen und Schüler im Alter von 13 bis 18 Jahren an und unterrichte zudem Spitzenschuh-Technik. Das Hauptprogramm der Schule basiert auf Ballett, wobei auch viel Wert auf den zeitgenössischen Tanz gelegt wird. Die meisten Absolventen und Absolventinnen streben danach, an Universitäten für zeitgenössischen Tanz zu studieren, um im Anschluss an das Studium in eine eher zeitgenössisch ausgerichtete Kompanie aufgenommen zu werden. Aus diesem Grund sah und sehe ich mich als Lehrerin für Ballett veranlasst, eine fundierte Überlegungen zur folgenden Frage anzustellen:

Welche Elemente des klassischen Balletts sind direkt auf den zeitgenössischen Tanz anwendbar und wie lassen sich Elemente des zeitgenössischen Tanzes in den Ballettunterricht integrieren, um den Lernenden die Verbindung zwischen diesen Tanzformen verständlich zu machen? Aus diesem Grund habe ich damit begonnen, den Unterricht im zeitgenössischen Tanz zu beobachten. Im Laufe der Zeit habe ich versucht, Aspekte des Neoklassischen/zeitgenössischen Tanzes in meinen Ballettunterricht zu integrieren, um den Schüler*innen eine Verbindung zu dieser Tanzform zu ermöglichen.

Allerdings musste ich bei meinen Beobachtungen feststellen, dass die Schüler*innen Ballett und zeitgenössischen Tanz als völlig verschiedene Formen des Tanzes wahrnehmen. Dies erschwerte die Erreichung einer konstruktiven Interaktion zwischen dem Ballettunterricht und dem zeitgenössischen Tanzunterricht. Im zeitgenössischen Tanzunterricht, der durch eine entspanntere Kleidung und weniger stringentem Umgang mit der Musik gekennzeichnet ist, konnten die Schüler*innen ihre Emotionen frei ausleben, ohne die Zwänge festgelegter Körperhaltungen, wie sie im Ballett üblich sind. Im Gegensatz dazu waren die Bewegungen des Oberkörpers im Ballettunterricht durch den vorgegebenen Rhythmus und die Körperhaltung, die innerhalb der von mir vorgegebenen Schritte und Positionen eingenommen werden musste, deutlich festgelegter und wurden damit von den Schülerinnen als eingeschränkter wahrgenommen. Ich habe außerdem beobachtet, dass die Schüler*innen im Ballettunterricht eine gewisse Eile an den Tag legten, was den Wechsel von einer Haltung zur nächsten betrifft, anstatt sich die Zeit zu nehmen, ihre Gefühle auszudrücken.

Wie bereits erwähnt, hat sich der Zeitgenössische Tanz aus den Bewegungen und Grundlagen des Balletts entwickelt, und die Bewegungsmuster unterscheiden sich nicht grundlegend von denen des Balletts. Es stellt sich jedoch die Frage, warum die Bewegungen im Zeitgenössischen Tanz freier und größer erscheinen als im Ballett. Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, habe ich weitere Beobachtungen der Oberkörperbewegungen im Klassischen Tanz und im Zeitgenössischen Tanzunterricht gemacht. Die Analyse ergab, dass die Bewegung des Oberkörpers im Ballett und im Zeitgenössischen Tanz aufgrund der Positionen der Arme und des Kopfes stark differieren. Überraschenderweise konnte ich jedoch feststellen, dass die Relation der vier Punkte des Oberkörpers zueinander im Ballett und im Zeitgenössischen Tanz sehr ähnliche Muster aufweist.

Die vorliegende Studie wurde initiiert, um ein Konzept zur Verbindung der Grundlagen von Ballett und Neoklassischem/Zeitgenössischem Tanz zu entwickeln und die Tanztechnik für Schüler*innen, die diese beiden Tanzrichtungen studieren, zu optimieren. Ich habe beschlossen, das Element „*épaulement*“ aus dem klassischen Ballett mit den Bewegungen des Neoklassischen/Modernen Tanzes in einen theoretischen und praktischen Kontext zu bringen.

In den folgenden Kapiteln werden die vier Punkte des Oberkörpers und die Klassische Ballett Haltung „*épaulement*“ sowie die anatomischen Zusammenhänge erläutert.

2. Didaktik und Methodik

2.1 Didaktik

Eine wesentliche didaktische Herausforderung besteht in der gezielten Ausrichtung des Unterrichts auf die zu vermittelnden Inhalte, sowie in der präzisen Formulierung des Lerninhaltes, also des „Was“. Um die intendierten Inhalte adäquat zu vermitteln, ist es notwendig, dass der Lehrende spezifische Hinweise gibt, damit die Lernenden die Inhalte verstehen und umsetzen können. Das „*épaulement*“ wird in meiner Lehrprobe als didaktischer Ausgangspunkt fungieren, um eine Verbindung zwischen Ballett und zeitgenössischem Tanzunterricht zu etablieren und den Lernenden durch die Verknüpfung mit der Anatomie spezifische Informationen zu vermitteln.

Zunächst möchte ich durch Zitate aus verschiedenen Ballettmethoden und von einschlägigen Persönlichkeiten den Begriff „*épaulement*“ einordnen:

„Die Entwicklung der künstlerischen Linie beginnt schon bei Anfängern und Kindern mit dem épaulement.... En Face ist die natürliche Haltung für die 1. und 2. Position, und im Allgemeinen bleibt sie auch so. Die 3. und 5. Position aber werden mit einer Wendung der Schulter verbunden: Ist der rechte Fuß vorn, so wird die rechte Schulter nach vorn und der Kopf nach rechts gewendet... Wenn wir von épaulement sprechen, dürfen wir nicht vergessen, dass die Richtung des Kopfes in den Haltungen croisé, effacé, écarté u.a. eine dominierende Rolle spielt.“

-Agrippina J. Waganowa

„Das épaulement fordert vom zukünftigen Tänzer sicheres Gefühl für die Plastik und den Ausdruck dieser Haltung. Selbst kleinste Unsicherheit oder Nachlässigkeit in der Haltung der Schultern, bei den Wendungen des Kopfes oder der Blickrichtung muß vermieden werden. Wenn die Schüler das épaulement beherrschen, kann man beginnen die einzelnen Formen des port de bras zu lehren“

– Nikolai I. Tarassow

„A rotary action in the upper torso, combined with the use of Head and eyes, which enhances the dancer's line and sense of poise.“

– The Royal Academy of Dancing

„Shouldering; the positioning of the body on an oblique angle to the audience, or one-eighth of a turn of the upper body.“

– Canada's National Ballet School

Das französische Wort „l'épaule“ bedeutet Schulter. Im Ballett bezieht sich „*épaulement*“ auf die Positionierung der Schulter und im Englischen mit „shouldering“ bezeichnet wird.

Historisch betrachtet waren Tänzer*innen, die der Königin oder dem König beim Ballett assistierten, dazu angehalten, dem Publikum nicht den Rücken zuzuwenden. Dies lässt darauf schließen, dass sie ihr Gesicht und ihre Schultern dem Publikum zugewandt hatten.

Die zuvor angeführten Zitate spiegeln bereits wider, dass es keine eindeutige Definition des „*épaulement*“ gibt und es unklar bleibt, ob mit „*épaulement*“ die Bewegung, d.h. die Drehung des Oberkörpers, oder die Haltung, d.h. Beziehung zum Raum gemeint ist. Es kann jedoch festgehalten werden, dass das „*épaulement*“ als künstlerisches Mittel eingesetzt wird. Um die zitierten Sätze über das „*épaulement*“ richtig einordnen zu können, ist es unerlässlich, sich mit den Grundhaltungen im Ballett, der Ausrichtung der Körperteile und den räumlichen Beziehungen zwischen ihnen vertraut zu machen, insbesondere mit einer präzisen Wahrnehmung von Kopf und Schultern.

Die nachfolgende Abbildung 5 zeigt einerseits das Raumdiagramm, das auf der Methode von A.J. Waganowa basiert und andererseits die Platzierung des sogenannten 4 Punkte (Schultergelenke und Hüftknochen) des Oberkörpers, die hier sich auf die in Abbildung 27 (Abschnitt - 3. Anatomie, Seite 46) dargestellte Aufteilung des Oberkörpers in zwei Teile stützend in Relation zum Raumdiagramm dargestellt wird. Die Platzierung der 4 Punkte ist für mein Thema essentiell. Wichtig dabei ist, dass die 4-Punkte immer mit der Frontalansicht zum Raum bezogen gesehen werden. In der Grundhaltung sind sie in der Frontalansicht wie auch in der „Von-oben-Sicht“ übereinander zu platzieren. Hier setzte ich die 4-Punkte mit den schon erwähnten zwei Boxen gleich.

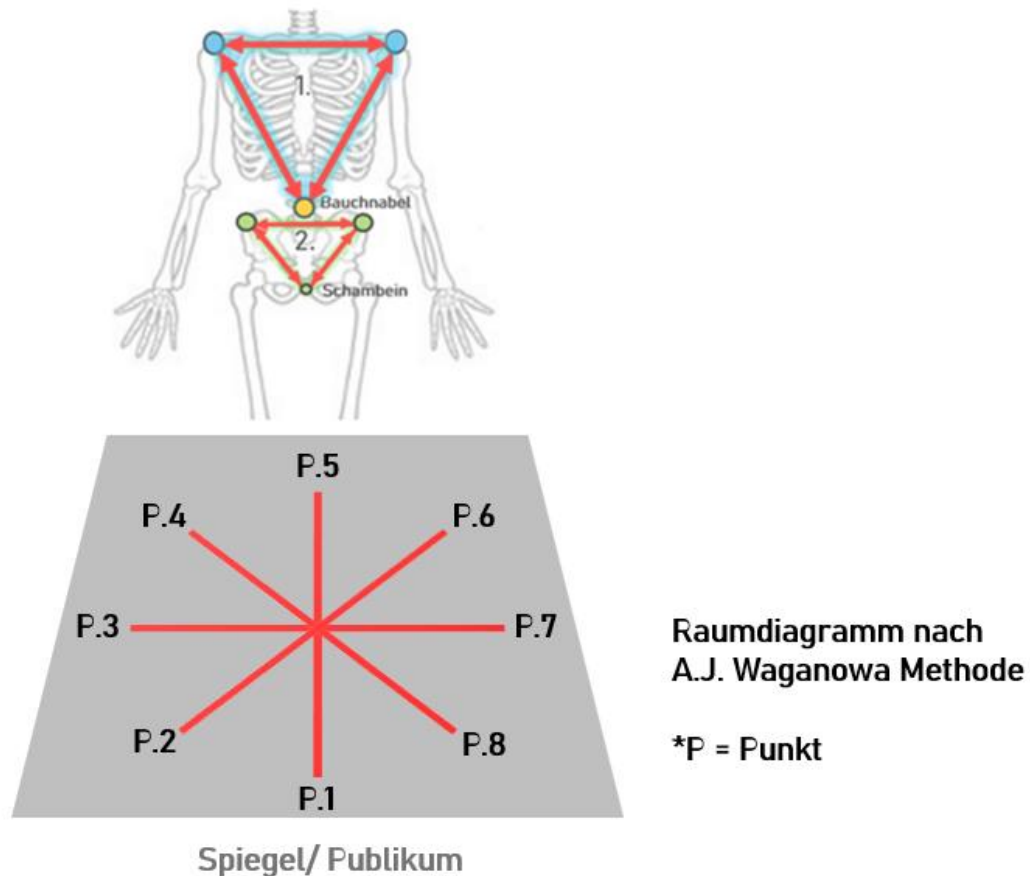


Abbildung 5: Raumdiagramm und Oberkörper in zwei Boxen.

Die Unterteilung des Oberkörpers in zwei Boxen erfolgt entlang einer imaginären, horizontalen Trennung in Höhe des Bauchnabels/Lendenbereichs. Dabei umfasst der obere Volumenkörper, Box 1 genannt, den Brustbereich vom Schlüsselbein bis zur untersten Rippe, während der untere, als Box 2 definiert, den Beckenbereich umfasst. Diese Unterteilung ist zum Verständnis der Aktion, die beim „*épaulement*“ passiert, notwendig, da sich Schultern und Becken bei der Ausführung von „*épaulement*“ in unterschiedlicher Weise bewegen und unterschiedliche Beziehungen zum Raum einnehmen.

Die nachfolgende Abbildung 6 veranschaulicht die direkte Übertragung der zuvor erwähnten beiden Boxen auf den Körper eines Tänzers in der Grundhaltung. Bei Betrachtung von vorne auf die Frontalebene und von oben auf die Tisch-/Horizontalebene ergibt sich eine Überlappung der beiden Boxen, sodass ein großer rechteckiger Box-Effekt entsteht.

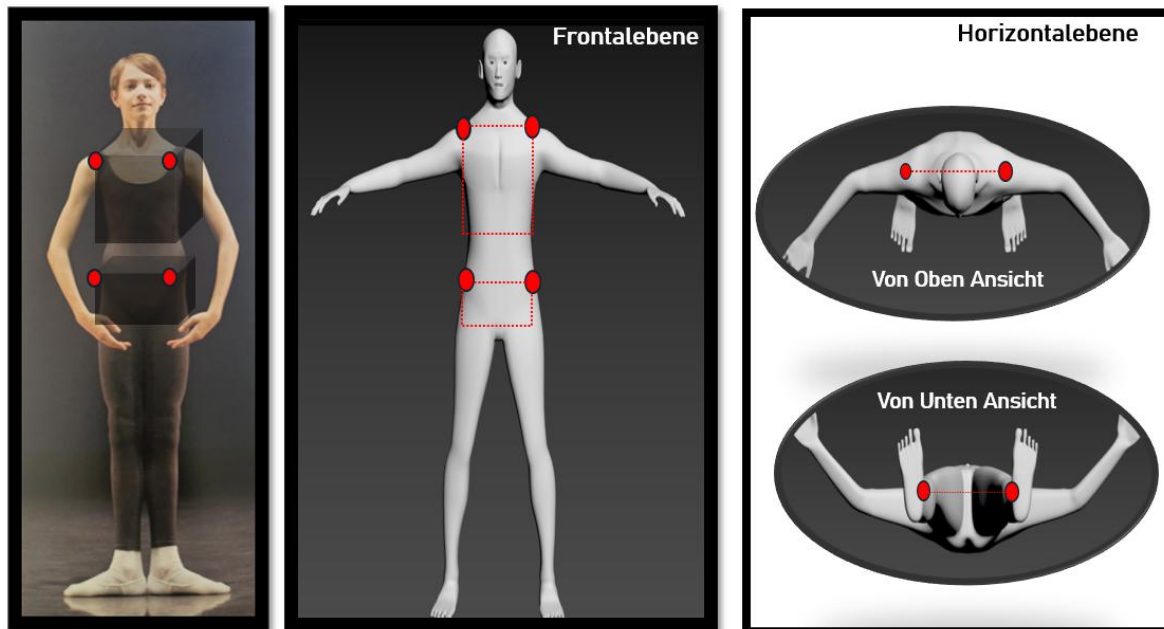


Abbildung 6: 1. Fußposition en face in Klassischen Ballett.

In der folgenden Abbildung 7 wird die fünfte Fußposition in *croisé* in Kombination mit der Arm- und Oberkörperhaltung, wie sie für die vierten arabesque verwendet dargestellt. Die beiden Beinen sind miteinander gekreuzt. Bei Anwendung der Zwei-Boxen-Theorie zeigen die beiden Punkte des Beckens bzw. die Position von Box 2 Richtung Körper, während die beiden Punkte der Schultern bzw. Box 1 fast um einen rechten Winkel zu Box 2 gedreht sind.

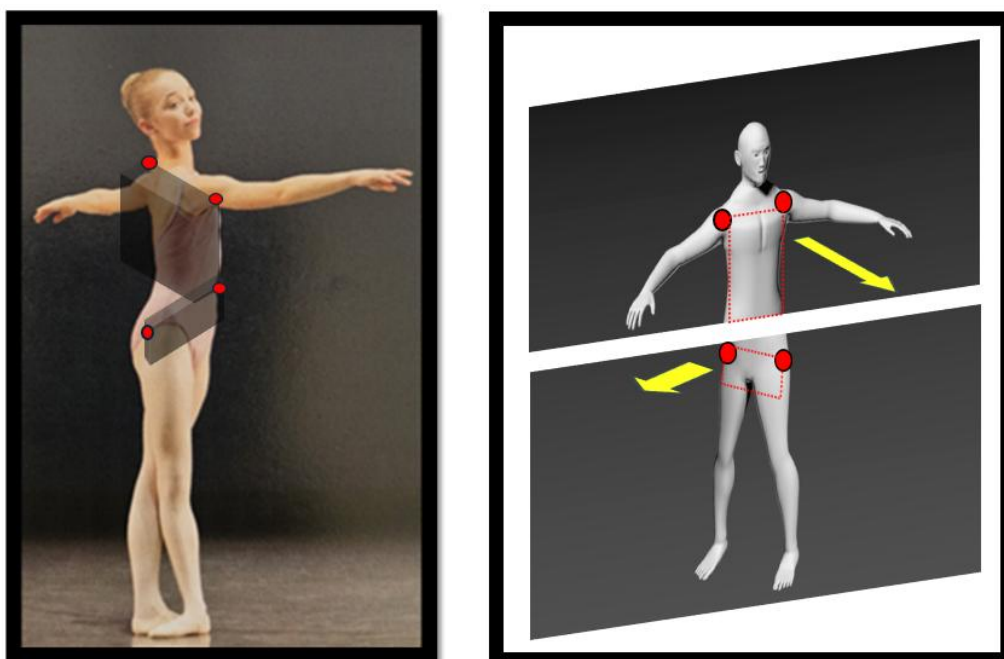


Abbildung 7: 5. Fußposition in *croisé* mit 4. arabesque Armposition in Klassischen Ballett.

Diese Haltung in ihrer idealen Ausführung erläutere ich nun anhand des Raumdiagramms: Die beiden Punkte des Beckens (rechter und linker Hüftknochen) sind zu Punkt 8 ausgerichtet wie auch die Finger der rechten Hand zu Punkt 8 streben. Die Punkte der rechten und der linken Schulter zeigen zu Punkt 6, während die Finger der linken Hand zu Punkt 4 des Raumdiagramms streben. Der Blick wiederum geht in die Weite über die Fingerspitzen der rechten Hand zu Punkt 8.

Aus anatomischer Perspektive führt dies zu einer Torsion, bei der sich die zwei Punkte des Beckens und die zwei Punkte der Schultern und damit die 2 Boxen in entgegengesetzte Richtungen verwringen. Im Rahmen des Ballettunterrichts wird den Lernenden jedoch vermittelt, dass lediglich eine Rotation der Schultern erfolgt und eine Bewegung des Beckens zu vermeiden ist. Diese Herangehensweise dient der Erleichterung des Verständnisses. Aus anatomischer Perspektive manifestiert sich die Verwringung im Bereich der Brustwirbelsäule. Gemäß der visuellen Interpretation und der Theorie der beiden Boxen wird jedoch ihr Ursprung an der Lendenwirbelsäule verortet. Außerdem ist festzuhalten, dass nur von den wenigsten Tänzer*innen die ideale Positionierung (/beide Hüftknochen zu Punkt 8/beide Punkte der Schultern zu Punkt 6) eingenommen werden kann, da nur die wenigsten über die dafür nötige Flexibilität in der Wirbelsäule verfügen. Bei den meisten Tänzer*innen reagiert bei der Wendung zur linken Schulter, das Becken so, dass der linke Hüftknochenpunkt sich zu Punkt 7 des Raumdiagramms öffnet.

Aufgrund meiner Beobachtungen von zahlreichen Lernenden während vieler Hospitationen bei anderen Lehrer*innen sowie meiner eigenen Unterrichtspraxis ist die Wahrnehmung des Körpers bei vielen Schüler*innen und auch oft bei fertig ausgebildeten Tänzer*innen häufig lediglich in Kopf, Oberkörper und Extremitäten unterteilt. Daher konnte meine Hypothese einer Trennung des Oberkörpers in zwei separate Bereiche, Box 1 als oberer Bereich, der den Brustkorb beinhaltet und Box 2 als unterer, das Becken beinhaltender Teil, vorerst von den Lernenden nur schwer nachvollzogen werden. Um den Schüler*innen das Verständnis zu erleichtern, wurde die Idee der Aufteilung des Oberkörpers in zwei Boxen am Beispiel von „Kontraktion und Entspannung“ erläutert. Hierbei handelt es sich um einen im Zeitgenössischen Tanz oft verwendete Begriffe.

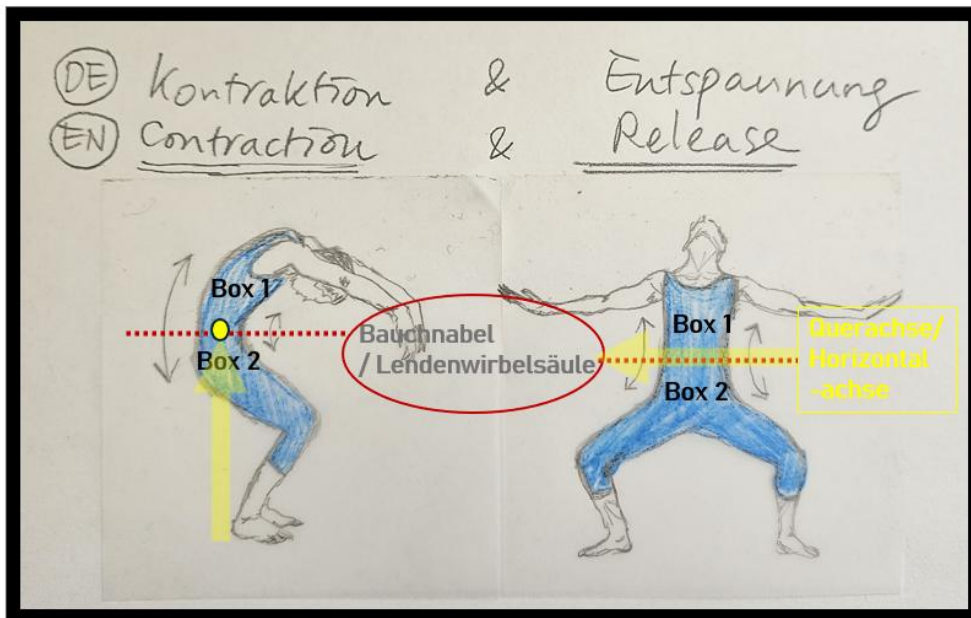


Abbildung 8: Theorie der Kontraktion und Entspannung im modernen Tanz.

Die sogenannte ‚Kontraktion und Entspannung‘-Technik eignet sich in besonderer Weise für die bildhafte Darstellung der Unterteilung des Oberkörpers in zwei Segmente. Die vorliegende Technik zeichnet sich durch die Bewegung der Schultern und des Beckens um Querachse aus, wobei die Schultern nach innen rotiert, der Beckenboden nach vorne oben gehoben und die Lendenwirbelsäule entgegen der normalen Konvexität (nach vorne) nach hinten grundet wird.

Die Zweiteilung von den beiden Boxen, die vor dem Zentrum zueinander kippen, lässt sich durch diese Technik leicht nachvollziehen. Im Anschluss können mit den Schüler*innen im direkten Vergleich die Boxen, in gegensätzlicher Richtung um die vertikale Achse seitlich zu gedreht werden, um die Verwringung der Wirbelsäule bzw. zwischen den beiden Boxen zu fühlen

Dies widerlegt die unter den Lernenden verbreitete Fehlwahrnehmung, dass der Oberkörper ausschließlich als eine rechteckige Box mit den vier Punkten auf einer vertikalen Ebene angeordnet verstanden werden muss.

Infolge dieser Fehlwahrnehmung ist auch die Annahme weit verbreitet, dass die Bewegungen im Ballett lediglich aus vom Oberkörper isolierten Arm- Kopf- und Beinbewegungen bestehen sollten. Dies kann den Bewegungen von Anfängern eine holzpuppenartige Erscheinung verleihen.

Es ist jedoch essenziell zu betonen, dass bereits in der Grundhaltung oppositionelle und spiralisches Aktionen stattfinden. Sind Arme und Beine in Bewegung, so haben sie umso mehr Einfluss auf die Lage des Körperschwerpunktes. Und um den Körper im Gleichgewicht zu halten, bedarf es zusätzlicher Ausgleichsbewegungen vor allem des Oberkörpers. Diese Bewegungen sind jedoch nicht einfach linear, sondern folgen spiralförmigen Bewegungsmustern. Das einfachste Beispiel dafür ist das Gehen, bei dem die Beine und Arme abwechselnd in entgegengesetzte Richtungen bewegt werden, während sich der Rumpf wechselseitig dreht. Im Ballettunterricht ist die Spiralbewegung ein wesentliches Element zur Erlangung eines ausgewogenen Gleichgewichts und beinhaltet das koordinierte und rhythmische Zusammenspiel von Armen und Beinen, deren Bewegungen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und von unterschiedlichen Ausgangspunkten erfolgen. Allerdings ist es wiederum für die Schüler*innen wichtig zu verstehen, dass diese Aktionen aus ästhetischen Gründen in den meisten Bewegungen so ausgeführt werden müssen, dass sie nicht zu offensichtlich werden. Die offensichtliche Verschraubung der beiden Boxen bzw. der 4 Punkte bei der Ausführung von „*épaulement*“, des 4. port de bras und der 4. Arabesque nach der Methode von A.J. Waganowa stellt im Bewegungskanon des Klassischen Tanzes eine Ausnahme dar.

Aus meiner Erfahrung und Beobachtung von Lernenden auf verschiedenen Niveaus kann ich schließen, dass Bewegungen oft dadurch erschwert werden, dass sie den Oberkörper, wie zuvor bereits beschrieben, als einen starren Volumenkörper wahrnehmen, was dazu führt, dass sie davon ausgehen, dass dieser immer als statische Einheit, unabhängig von den Bewegungen der Extremitäten, reagiert.

Die Bewegungen des Balletts sind durch unterschiedliche Geschwindigkeiten, Richtungen und Rhythmen der verschiedenen Körperteile sowie durch Standpositionen und Grundhaltungen miteinander verbunden.

Daher ist es wichtig, den Lernenden Informationen über die Relation der einzelnen Körperteile zueinander in der Grundhaltung zu vermitteln nun ihnen zu erklären, wie diese Relationen in der Bewegung beibehalten bzw. verändert werden müssen.

Dafür erfolgte für die vorliegende Studie die Einteilung des Körpers in fünf Bereiche: 1. Kopf, 2. Schulterbereich, 3. Arme, 4. Becken, 5. Beine.

Dadurch wurde klar, dass die Beziehung zwischen Schulterbereich und Becken im besonderen Fokus der Betrachtung steht, um die Definition und Ausführung des „*épaulement*“ zu studieren.

Um die Schüler*innen schrittweise an das Verständnis für die Ausführung des „*épaulement*“ heranzuführen will ich folgenden Begrifflichkeit nutzen:

a) Torsion, b) Zug und c) Spiralbewegung.

2.1.1 ‚Torsion‘ um die vertikale Achse

Das Phänomen der ‚Torsion‘ beschreibt die Verdrehung eines Objekts um seine eigene Achse, die durch die Anwendung zweier Kräfte gleicher Stärke in entgegengesetzte Richtungen auf beide Enden des Objekts ausgelöst wird. Das Wort ‚Torsion‘ wird terminologisch im Kontext des Ballettunterrichts nicht verwendet und dient in medizinischem Umfeld eher zur Beschreibung von Verletzungen oder ungewöhnlichen körperlichen Zuständen. Ich verwende den Begriff ‚Torsion‘ jedoch, um den mechanischen Aspekt des sogenannten „*épaulement*“ zu beschreiben, da das Torsionsmoment eine wesentlich Bedeutung im weiteren Verlauf meiner Arbeit spielen wird.

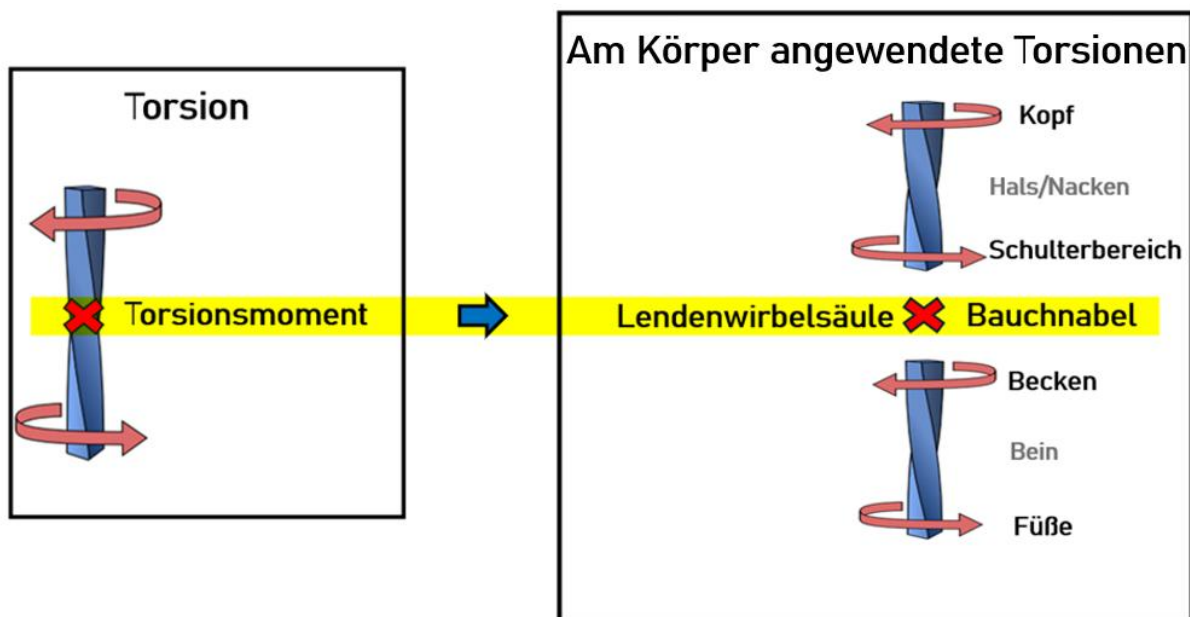


Abbildung 9: Torsion.

Diese ‚Torsion‘ kann als Verwindung oder Verschraubung der Wirbelsäule beschrieben werden und erfolgt um die vertikale Achse. Dabei spielen die Arm- und Beinbewegungen eine untergeordnete Rolle. Für das „*épaulement*“ sind vor allem die Beckenstellung, die Ausrichtung der Schultern und die Blickrichtung wichtig. Während die beiden Beckenpunkte und der Blick in dieselbe Richtung gehen, wendet sich die Schulterpartie - im optimalen Falle - 1/4 Wendung zur rechten bzw. zur linken Seite. Wie schon erwähnt befindet sich die fiktive Trennlinie zwischen den beiden Boxen auf Höhe des Bauchnabels und der Lendenwirbelsäule. Hier liegt das Zentrum der Torsion des Oberkörpers. Man darf allerdings nicht vergessen, dass auch im Übergang von Lendenwirbelsäule, und Brustwirbelsäule zu Halswirbelsäule eine Verschraubung stattfindet, um ein vollständiges Bild herzustellen.

2.1.2 ‚Zug‘ in der Vertikalen Achse

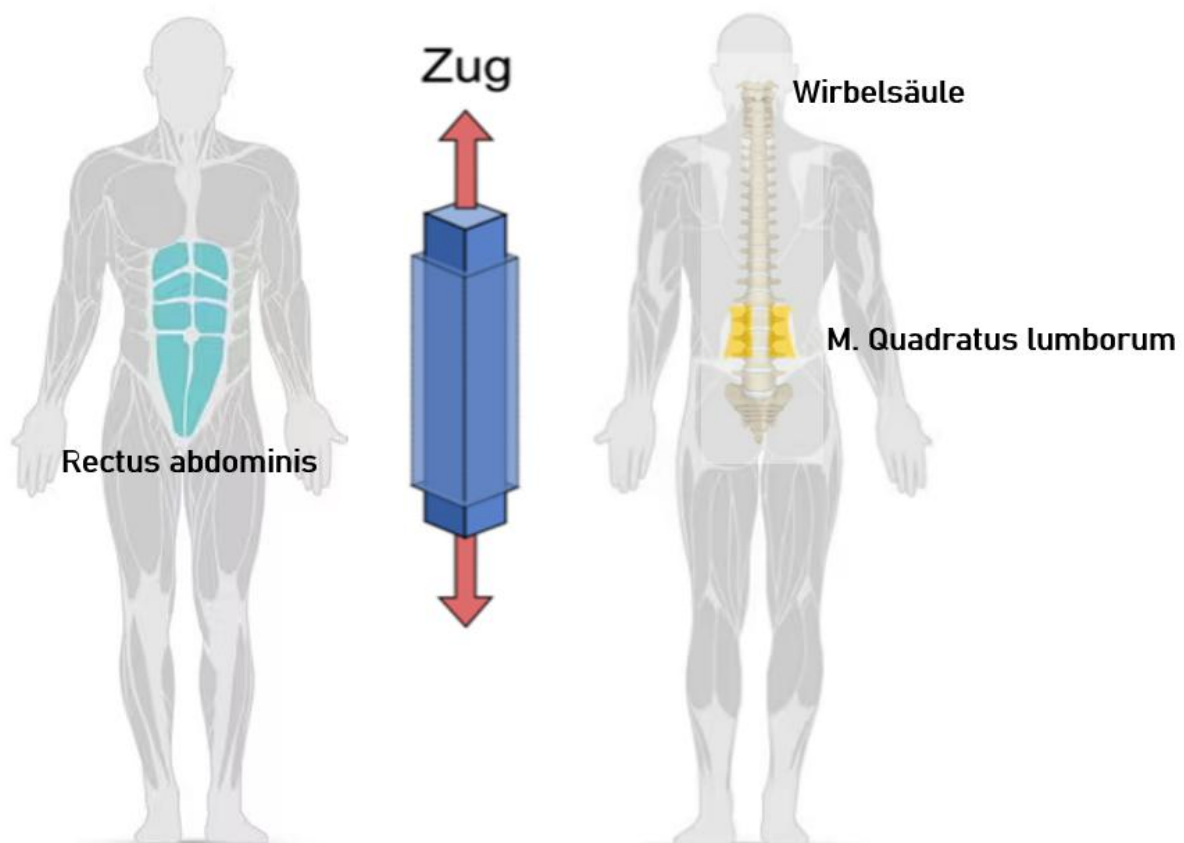


Abbildung 10: ‚Zug‘.

Die Grundform des Wortes ‚Zug‘ leitet sich etymologisch von dem Verb ‚ziehen‘ ab und bezeichnet in der Physik eine Kraft, die in eine bestimmte Richtung zieht, also eine Zugkraft.

Im Kontext des Balletts wird der Begriff ‚Verlängerung‘ anstatt von ‚Zug‘ verwendet, um die Dehnung des gesamten Körpers, insbesondere der Wirbelsäule, zu beschreiben. Das grundsätzliche Prinzip, das dafür angewendet wird, ist die Opposition, die Länge und Stabilität schafft. Oppositionen werden in Körperteilen, die weiter voneinander entfernt und auch nah beieinander liegen, angewendet. Es finden unzählige Oppositionen während des Tanzens statt. Zum Beispiel wird in der Grundhaltung in der 1. Position der Scheitel zur Decke gezogen während die Beine sich im Boden verwurzeln. Aber gleichzeitig werden auch die Schultern nach unten aktiviert während die Halswirbelsäule nach oben strebt. Es ist wichtig zu erwähnen, dass Oppositionen nicht nur in diagonalen Relationen. Für mein Thema steht die vertikale Opposition, also der vertikale Zug im Vordergrund. Diese Zug-Aktivität erstreckt sich über die gesamte Dauer der Übung. Aus künstlerischer Perspektive trägt er dazu bei, den Eindruck zu erwecken, der Schwerkraft zu trotzen und den Körper leichter erscheinen zu lassen. Aus anatomischer Perspektive wird er eingesetzt, um Verletzungen zu vermeiden, die bei der Ausführung der Bewegung auftreten können. Dies erfolgt durch die Nutzung der Zugkraft der Muskeln, um einen Raum zwischen Gelenken und Wirbelsäule zu schaffen.

2.1.3 Erzeugung einer Spiralbewegung mit ‚Torsion‘ und ‚Zug‘.

In dem unter 2.1 erwähnten Zitat (Seite 16) aus dem Buch „The Ballet Book“ der Kanadischen Nationalballettschule führen die Autoren aus, dass „*épaulement*“ eine Haltung ist, in der man sich mit diagonalen Ausrichtung zum Publikum wendet beziehungsweise den Oberkörper um ein Achtel dreht. Diese Erklärung erscheint mir konkreter als die Charakterisierungen in den anderen Zitaten, jedoch fehlt weiterhin eine detaillierte Erläuterung, wie und wo der Körper sich drehen sollte. Die Mehrzahl der Tänzer*innen interpretiert „*épaulement*“ als eine Drehung der Schultern um 1/8, wie das obige Zitat veranschaulicht, mit dem Ziel, der Bewegung eine künstlerische Dimension zu verleihen.

Es ist klar, dass bei einer 1/8- Drehung des Schultergürtels um die Wirbelsäule bzw. die vertikale Achse die beiden Punkte des Beckens und die beiden Punkte der Schultern nicht mehr in die gleiche Richtung schauen können. Es soll an dieser Stelle explizit darauf hingewiesen werden, dass die beiden Punkte des Beckens als unbeweglich zu betrachten sind. Demzufolge wird die Drehung bzw. Torsion im Schulterbereich sichtbar.

Im Rahmen der Ausführung einer Rotation der Schulterlinie um 1/8 ist die Gewährleistung eines Fixpunkts gegenüber des Schulterbereichs essenziell, um die angestrebte Rotation zu ermöglichen. Dieser Fixierungspunkt steht in Zusammenhang mit dem als ‚Sling-System‘ bezeichneten Konzept (vgl. Fußnote 16, S. 47), das bereits im Kapitel 2 ‚Anatomie‘ Erwähnung fand. In diesem Kontext fungiert das Becken als besagter Fixpunkt, so dass die eigentliche Bewegung im Übergang von Lenden- und Brustwirbelsäule stattfindet. Die Stärke der Bewegung der Gliedmaßen steht dabei in direktem Zusammenhang mit der Ausprägung der Spiraltorsion der Wirbelsäule. Die Bewegungen der unteren Gliedmaßen und des Kopfes die Verdrehung der vier Punkte des Oberkörpers verstärken können. Die Zugkraft des Rumpfes wird durch den Erector spinae und die tiefen Bauchmuskeln verstärkt, was zu einer erhöhten Stabilität des Rumpfes während der Bewegung führt und die Spiralbewegung des Körpers verstärkt.



Abbildung 11: Spiralförmigen Bewegung.

Das „*épaulement*“ stellt den Inbegriff der spiralförmigen Körperkoordination dar und ist eine sehr komplexe Ausdrucksform, die vom Tänzer künstlerische Sensibilität, Ausdruckskraft, Einfühlungsvermögen und anatomisches Verständnis verlangt.

2.2 Methodik

Während in der vorangegangenen Didaktik die Frage des „Was“ im Zentrum stand, fokussiert die hier thematisierte Methodik die Frage des „Wie“ der Vermittlung des „Was“ an die Lernenden sowie das Erreichen der Ziele, die im Unterricht verfolgt werden. Der didaktische Teil wird mit einem anatomisch-wissenschaftlichen Zugang zum Thema „*épaulement*“ beginnen. Im nächsten Schritt das Thema dieser Studie effektiv vermittelt werden. In der Vorbereitung muss dafür das Niveau der Lernenden bestimmt und dementsprechend die benötigten Lerninhalte durchdacht werden. Im Rahmen der vorliegenden Studie wurde der Frage nachgegangen, wie sich die als „*épaulement*“ bezeichnete, charakteristische Oberkörperbewegung im klassischen Ballett definieren lässt und inwiefern sie auf die zeitgenössische Tanzausbildung und das Repertoire anwendbar ist.

2.2.1 Stundenpläne

Bei der Vorbereitung der Unterrichtsstunde berufe ich mich auf die von meinem Mentor, Prof. Ingo Meichsner, zusammengestellten und entwickelten Parameter, um das Hauptthema dieser Studie, „*épaulement*“, didaktisch und methodisch effektiv zu behandeln. Die Parameter lassen sich in zwei große Kategorien unterteilen: „Bewegungsbezogene Parameter“ und „Übungsbezogene Parameter“. Mein Ziel ist es, die Wahrnehmung auf die vier Punkte des Oberkörpers zu fokussieren. Zu diesem Zweck berücksichtigt der vorliegende Unterrichtsplan für die Lehrprobe hauptsächlich vier Parameter. Dies erfolgt durch die Fokussierung auf drei Bewegungsbezogene Parameter: ‚Koordination mit den Armen‘, ‚Raumrichtung‘ sowie ‚Spielbeinebenenwechsel‘ bei den Übungsbezogenen Parametern.

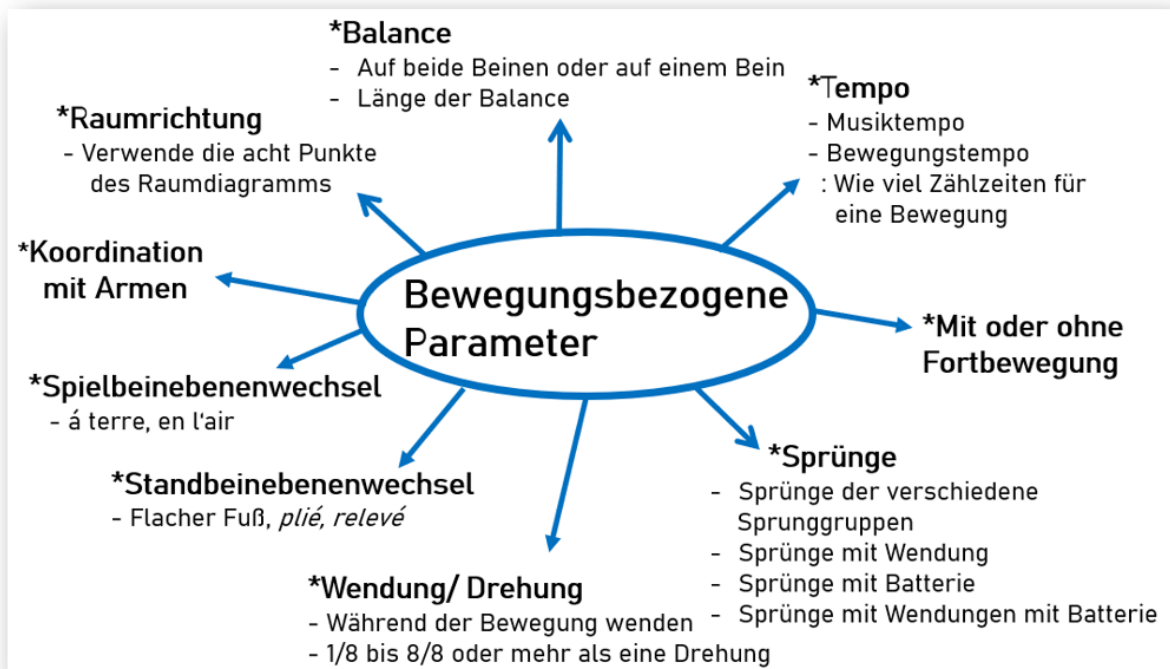


Abbildung 12: Bewegungsbezogenen Parameter nach Prof. Ingo Meichsner.

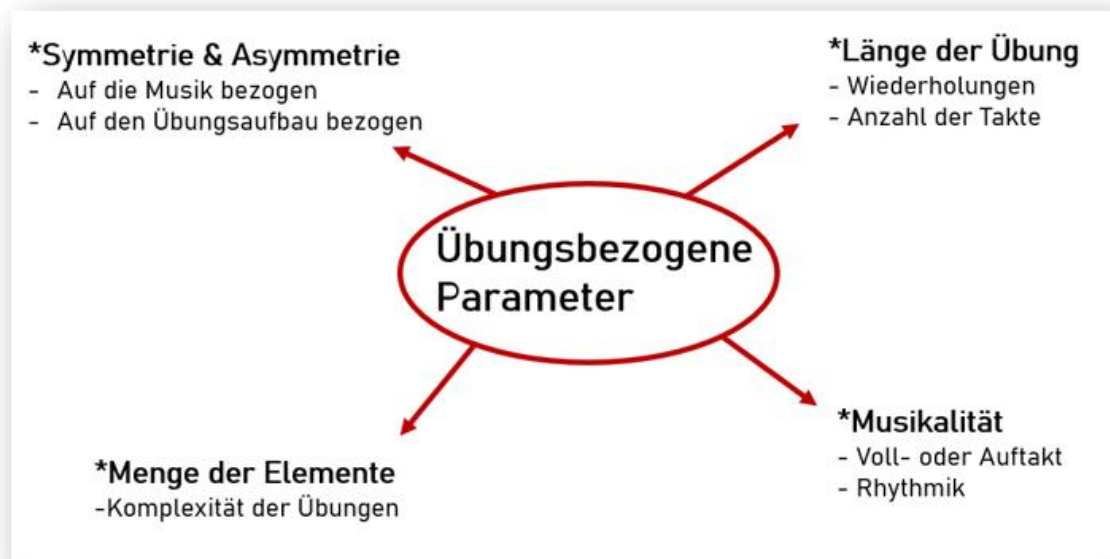


Abbildung 13: Übungsbezogene Parameter nach Prof. Ingo Meichsner.

Die Koordination ist für Tänzer*innen essentiell. Bei dem Parameter „Koordination“ nimmt mein Professor Ingo Meichsner die Beinaktionen als Basis und betrachtet nun, wie der Oberkörper sich zu den Beinen verhält. Bezüglich meines Themas muss ich nun entscheiden, inwiefern ich das „*épaulement*“ gleichzeitig mit Bein-, Arm- und Kopffaktionen benutze, oder ob ich die Verschraubung ohne weitere

Nutzung von Körperteilen anwende. So werde ich am Anfang des Unterrichtes die Verwirrung isoliert von anderen Koordinationen einführen und dann nach und nach die Koordination mit anderen Körperteilen steigern.

Das Parameter Raumrichtung beschäftigt sich mit der Ausrichtung der 4 Punkte im Raum. Bei der Ausrichtung zu Punkt 1 wirkt der Körper für den Betrachter oft zweidimensional. Aber für die Tänzer*innen ist die Platzierung der 4 Punkte klar definiert. Die Nutzung diagonaler Ausrichtungen stellt für die Ausführenden bezüglich ihrer Orientierung und Platzierung eine höhere Anforderung dar. Bei der Nutzung von *épaulement* kommt erschwerend hinzu, dass die 4 Punkte nicht in die gleiche Richtung zeigen. Somit muss der Unterschied zwischen der linearen Platzierung der 4 Punkte und der torsierten Ausrichtung klar erarbeitet werden.

Das Parameter Standbeinebenenwechsel bezieht sich auf die Möglichkeit, das Standbein auf flachem Fuß, im *plié* oder im *relevé* zu nutzen. Bezogen auf mein Thema ermöglicht die *plié*-Ebene mehr Größe in der Bewegung, während die *relevé*-Ebene noch mehr Kontrolle der Ausführenden verlangt.

Zu gut Letzt werden durch das Parameter Spielbeinebenenwechsel (von *á terre* zu *en l'air*) werden die Anforderungen an das Beibehalten der Beckenplatzierung gesteigert. Da die Beckenplatzierung anatomisch und technisch wiederum im direkten Zusammenhang mit der Schulterplatzierung steht ist dieses Parameter für mein Thema ebenso grundlegend wie die drei vorher genannten Parameter.

Für die Lehrprobe stehen mit 90 Minuten zur Verfügung: Etwa 15 Minuten werden für die Erläuterung des Themas der Studie und der Anatomie benötigt, etwa 35 Minuten werden für die Übungen an der Stange und etwa 40 Minuten für die Übungen in der Mitte geplant.

2.2.2 Vermittlungsmethoden

Sobald die für den Unterricht vorgesehenen Bewegungskombinationen vorbereitet sind, haben die Lehrkräfte die Aufgabe, die Übungen zu demonstrieren. Dabei können sowohl physische als auch verbale Methoden zum Einsatz kommen. Im Rahmen der Demonstration mit physischen Methoden sind einige Punkte zu berücksichtigen.

- Bei der Kleidung ist darauf zu achten, dass sie für den Ballettunterricht geeignet ist, d. h. sie darf weder zu locker noch zu eng sitzen, um die korrekte Ausführung der Bewegung demonstrieren zu können. Andernfalls können die Muskelpositionen sowie die Bewegungslinien nicht adäquat präsentiert werden. Außerdem hat die/der Lehrende Vorbildcharakter. Da auch von den Schüler*innen bzw. Studierenden verlangt wird, dass sie sich angemessen kleiden sollten die Dozent*innen mit gutem Vorbild vorangehen.
- Von entscheidender Bedeutung ist die Demonstration der korrekten Körperlinien. Auch hier dienen die Lehrenden als Vorbild. In diesem Kontext sei darauf verwiesen, dass es für die Schüler*innen bzw. Studierenden mitunter schwierig nachzuvollziehen ist, wenn sie selbst zum Beispiel eine saubere Armbewegung demonstrieren sollen, die Lehrenden jedoch eine unkorrekte Armhaltung einnehmen oder demonstrieren. Des Weiteren ist für die Lernenden oft nicht ersichtlich, warum eine Korrektur vorgenommen wird, wenn die durch den Lehrenden demonstrierte Bewegung selbst unkorrekt ist.
- Des Weiteren werden während der Angabe der Übung verbale Methoden wie das Zählen im Takt der Musik, die Verwendung von Ballettterminologie, die Verwendung von Lautmalerei (Rhythmus, Silben) und Beschreibungen von Bewegungen eingesetzt, um den Ablauf und die Qualität der Bewegungen optimal zu vermitteln. Die auditive Komponente stellt eine sinnvolle Ergänzung zur visuellen Demonstration dar und erweitert somit den didaktischen Mehrwert. Dabei ist darauf zu achten, dass die Lehrenden stets im Rhythmus bleiben, um die Phrasierung deutlich zu machen.

Die individuellen Merkmale jedes Einzelnen sowie die spezifischen Wahrnehmungsprozesse führen zu unterschiedlichen Reaktionen auf visuelle Reize. Die Kombination einer auditiven und visuellen Komponente in der Bewegungsdemonstration kann dazu beitragen, die Lernenden zu einer dynamischeren und spezifischeren Ausführung der Bewegung zu befähigen.

2.2.3 Korrekturen

Im Ballettunterricht erfolgen durch die Lehrkraft fortlaufende Korrekturen der Lernenden hinsichtlich der Haltung sowie Beibehaltung der Haltung während der Bewegungen und bezüglich der Koordinationen. Dies führt zu einer hoffentlich positiven Gewohnheit hinsichtlich der korrekten Ausführung. Die Korrekturen können auf unterschiedlichen Wegen erfolgen.

1. Verbal: Die Korrekturen können in der Sprache erfolgen, die zwischen den Lernenden und den Lehrkräften vereinbart wurde. Erklärungen, Hinweise, Rückmeldungen der Lehrenden für die Schüler*innen bzw. Studierenden bezüglich deren Ausführungen sowie das gegenseitige Stellen von Fragen und das Beantworten von Fragen sind die Basis der verbalen Kommunikation zwischen Dozent*innen und Schüler*innen bzw. Studierenden.
2. Taktil: Die richtige Positionierung des Muskels kann durch taktile Reize korrigiert werden.
3. Partnerarbeit: Eine weitere Möglichkeit der Korrektur stellt die Beobachtung der Bewegungen des Lernenden durch eine dritte Person dar.
4. Verwendung von Spiegeln: Die Fähigkeit, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden und sich selbst zu korrigieren, soll entwickelt werden.
5. Verwendung von Hilfsmitteln: Die Verwendung von Bildern, Zeichnungen, Gegenständen usw., zielt darauf ab, die Fähigkeit der Lernenden zu nutzen, die eigene Körperhaltung und Bewegung zu reflektieren und eigenständig zu korrigieren.

2.2.4 Musik

Es besteht meiner Meinung nach ein signifikanter Zusammenhang zwischen Musik und Ballettunterricht, da Musik den Tänzern eine Orientierung in Bezug auf Rhythmus, Tempo, Timing und Komposition bietet. Darüber hinaus fungiert Musik als effektives Mittel, um den Tänzern zu ermöglichen, ihre Emotionen in einer Weise auszudrücken, die der Stimmung der Musik entspricht. Aus der Perspektive der Interaktion und des Körperlichen stellt sich die Verbindung zwischen dem Tänzer und dem Pianisten wie folgt dar: Die Beine des Tänzers werden dabei mit der linken Hand des Pianisten assoziiert, während die Arme und der Blick des Tänzers der rechten Hand des Pianisten entsprechen. Obwohl dies nicht durchgängig der Fall ist, basieren die meisten Interpretationen der Korrelation zwischen Musik und Bewegung auf empirischen Erkenntnissen. In den meisten Fällen fungieren die linke Hand des Pianisten und die Beine des Tänzer*innen als Rhythmus- und Taktgeber, während die rechte Hand des Pianisten und die Arme des Tänzer*innen die Melodie und die emotionale/musikalische „Linie“ repräsentieren. Infolgedessen besteht die Möglichkeit, die Musik von Pianisten und Tänzer*innen visuell zu synchronisieren.

Ziel der vorliegenden Studie ist die bewusste Wahrnehmung der Bewegungen von den vier Punkten des Oberkörpers während der Nutzung von „*épaulement*“.

Aus diesem Grund kommt den Armen im Rahmen der Analyse eine größere Bedeutung zu als den Beinen. Um eine adäquate Beobachtung der Schulterbewegung als Folge der Armbewegung zu gewährleisten, empfiehlt es sich, Musik in gemäßigtem Tempo zu verwenden. Nocturnes, Adagios, Largos und Sarabanden sind Beispiele für Musik in gemäßigtem Tempo.

Primär möchte ich ruhige 3/4- Takten nutzen. Die Strukturierung von 2/4- bzw. 4/4- Takten verleiht dem Takt eine regelmäßige Qualität. Diese Eigenschaft eignet sich meiner Meinung nach eher für Übungen für Anfänger und Sequenzen, die sich auf die Beinbewegungen fokussieren.

Der 3/4-Takt ist oft durch einen fließenden Charakter gekennzeichnet. Die Betonung auf der ersten Zählzeit gefolgt von zwei weniger betonten Zählzeiten verleiht dem Musikstück ein ‚kreisendes‘ Gefühl, das sich gut mit fließenden Armbewegungen vereinbaren lässt.

3. Anatomie

Aus anatomischer Perspektive ist „*épaulement*“ nicht als einfache Rotation des Oberkörpers zu verstehen, sondern vielmehr als eine komplexe Bewegung, die die isolierte Bewegung des Oberkörpers, eine ausgeklügelte Koordination der Muskeln sowie die Stabilität des Schwerpunkts erfordert. Zum Verständnis der anatomischen Komplexität liegt ein Fokus auf der Analyse der Funktionen der Muskeln zwischen den Rippen und dem Becken, und auf den Aktionen des Rumpfes, die erforderlich sind, um die maximale Effizienz für das „*épaulement*“ zu erreichen. Die Wirbelsäule übernimmt dabei die Funktion der Vertikalachse im Rückenbereich und ist für die Längsachse des Körpers verantwortlich. Da im vorderen Bereich des Körpers keine Knochen die Rippen mit dem Becken verbinden ist die Stabilität der gesamten Wirbelsäule ein sehr wichtiger Teil der Bewegung. Die Stärkung der direkt die Wirbelsäule berührenden Muskeln ist daher von entscheidender Bedeutung. Gleichzeitig ist es auch von großer Wichtigkeit, die Rumpfmuskulatur zu entwickeln, die die Wirbelsäule stützt. Die Wirbelsäulenmuskulatur kann stark abstrahiert als Quader oder Box dargestellt werden. In diesem Fall bilden die Bauchmuskeln die beiden Vorderseiten des Quaders, die Rücken- und Gesäßmuskeln die beiden Rückseiten des Körpers, das Zwerchfell den Deckel der Box und die Beckenbodenmuskulatur den Boden der Box.

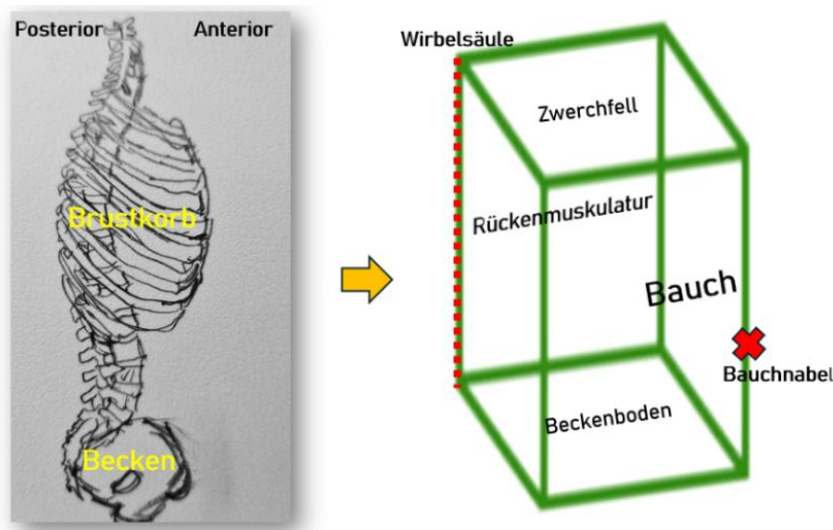


Abbildung 14: Rumpfmuskulatur als Box.

Die Rumpfmuskulatur gliedert sich in die Stabilisierungsmuskulatur¹¹, zu der der Beckenboden, der quere Bauchmuskel, die inneren schrägen Muskeln, der Multifidus und das Zwerchfell gehören, und die Bewegungsmuskulatur¹², zu der der geradlinige Bauchmuskel, die äußeren schrägen Muskeln, der Erector spinae, der Iliopsoas und die Gesäßmuskeln gehören.

3.1 Brustwirbelsäule

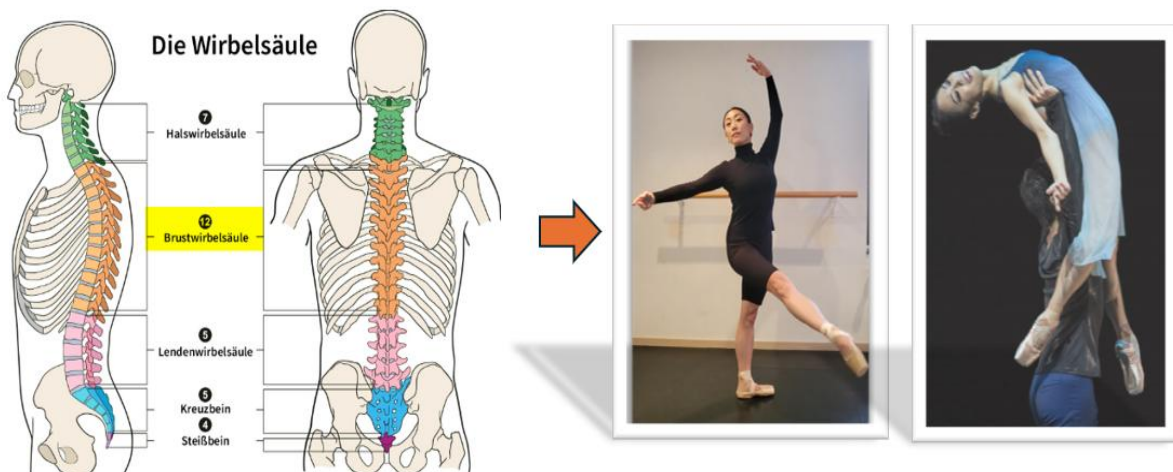


Abbildung 15: Brustwirbelsäule und „épaulement“ und „cambré“.

Die Brustwirbel sind die 12 Wirbel im Brustbereich unterhalb des siebten Halswirbels von insgesamt 33 Wirbeln. Während die Hals- und Lendenwirbelsäule für die Stabilität des Oberkörpers verantwortlich sind, ist die Brustwirbelsäule für die Beweglichkeit¹³ des Oberkörpers zuständig. Der Bewegungsumfang der Brustwirbelsäule ist aufgrund der Verbindung zu den Rippen begrenzt, wobei eine Streckung nach hinten von 25 Grad, eine Beugung nach vorne von 35 Grad sowie eine seitliche Beugung von 20 Grad beidseits und eine Drehung von 40 Grad beidseits zu verzeichnen ist.

¹¹ Stabilisierungsmuskulatur halten den Körper aufrecht und sorgen für das Gleichgewicht, während man sich bewegt oder stillsteht.

¹² Bewegungsmuskulatur sind dafür verantwortlich, Teile unseres Körpers oder unseren ganzen Körper von einem Punkt zum anderen zu bewegen.

¹³ In diesem Kontext wird unter Beweglichkeit der Bewegungsumfang verstanden, der durch den Einsatz von Willenskraft und Muskelkraft erreicht werden kann.

Der Bewegungsumfang der einzelnen Knochen der Brustwirbelsäule ist begrenzt, der Bewegungsumfang der Brustwirbelsäule als Ganzes ist jedoch groß, so dass Bewegungen wie „*épaulement*“ und „*cambré*¹⁴“ im Ballett möglich sind.

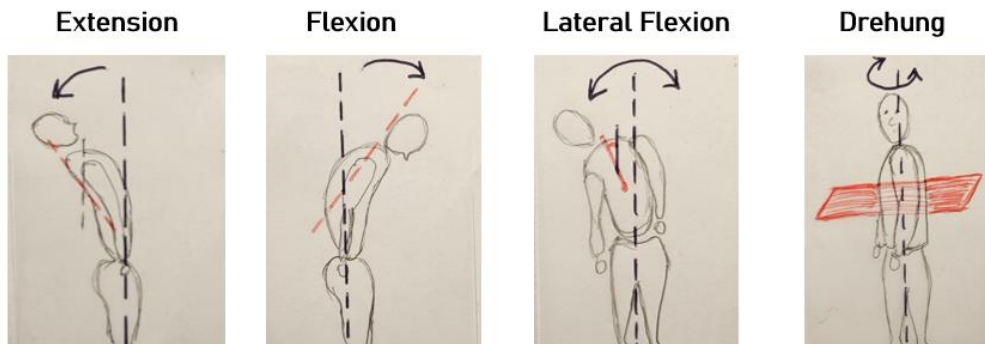


Abbildung 16: Bewegungsumfang der Brustwirbelsäule.

Im Falle einer Einschränkung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, die beispielsweise durch das Vorliegen eines Schildkrötenhals-Syndroms bedingt sein kann, kann es zu übermäßigen Ausgleichsbewegungen in der Hals- und Lendenwirbelsäule kommen. Diese können eine Beeinträchtigung der Stabilität und Beweglichkeit des Körpers zur Folge haben und Schmerzen verursachen.

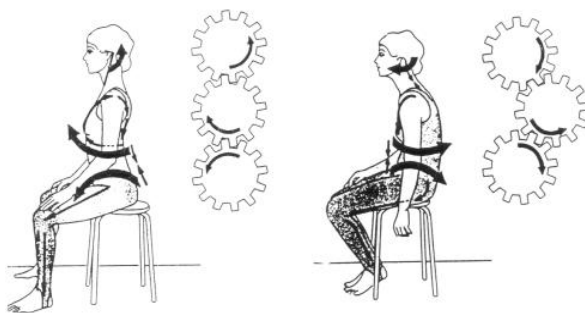


Abbildung 17: Brügger-therapie.

„Im Gegensatz zur krummen Körperhaltung werden bei der aufrechten Körperhaltung die Aufbauelemente: Knochen, Gelenke, Muskeln, Band- und Kapselapparat optimal, das heißt mit dem kleinsten Aufwand, beansprucht. Bei der krummen Körperhaltung kommt es dagegen zur kompensatorischen vermehrten Kontraktion jener Muskeln, die in die aufrechte

Körperhaltung drängen. Das Abweichen von dieser Position verstärkt die reflektorischen Verspannungen und lässt die Muskeln, die an diesen Bewegungen und Körperhaltungen beteiligt sind, schmerzhaft werden.“

[Brügger-Therapie, <https://deutsches-skoliose-netzwerk.de/bruegger-therapie/>]

¹⁴ Der klassische Ballettbegriff *cambré* bedeutet „gebogen“. Ein *cambré* beschreibt eine bogenförmige Bewegung des Oberkörpers, die sich von der Taille nach oben beugt und vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt werden kann.

In der Abbildung 17 wird die nach dem Neurologen Dr. Alois Brügger benannte Brügger-Therapie dargestellt. Bei der Brügger-Therapie handelt es sich um ein therapeutisches Konzept, welches ein Zahnradmodell einsetzt, um den Patienten die Funktionsweise der Wirbelsäulengelenke zu veranschaulichen und eine aufrechte Haltung zu ermöglichen, mit dem Ziel, eine optimale Gelenkfunktion zu unterstützen. Die Integration dieses Ansatzes in die Grundhaltung des Balletts hat eine leichte Hebung der Brustwirbelsäule zur Folge, wie sie links dargestellt ist. Dies entspannt die Hals- und Lendenwirbelsäule, minimiert die Kompression der Brustwirbelsäule beim Atmen und unterstützt die Bewegung des Zwerchfells. Diese Anpassung würde zudem die Ausführung von Bewegungen wie „*épaulement*“ und „*cambré*“ maximieren, da die Lendenwirbelsäule in ihrer Bewegungsfreiheit nicht beeinträchtigt würde.

3.2 Lendenwirbelsäule

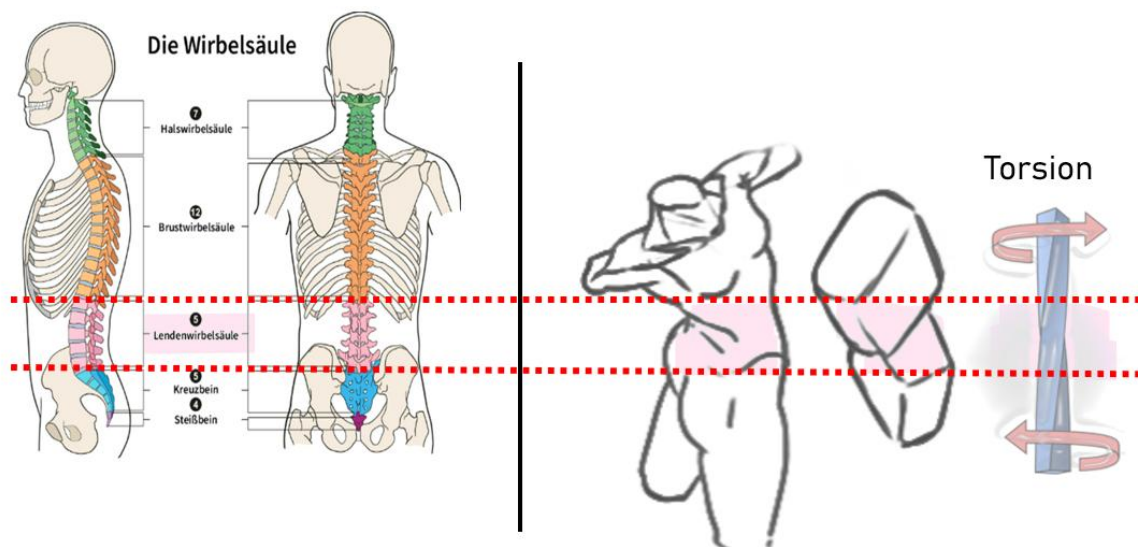


Abbildung 18: Aufbau der Wirbelsäule.

Die Lendenwirbelsäule ist für die Ausführung von „*épaulement*“ von entscheidender Bedeutung. Ihre Funktion umfasst die Stabilisierung der Flexions-, Extensions- und Lateralflexionsbewegungen der Brustwirbelsäule und in Verbindung mit der Rotation der Brustwirbelsäule maximiert sie zudem die Rotation der zwei Schulterpunkte des Oberkörpers, was das „*épaulement*“ optimiert.

Die Torsion der Wirbelsäule, der Längsachse des Körpers, führt dazu, dass sich die Brustwirbelsäule und das Becken in der horizontalen Ebene in entgegengesetzte Richtungen bewegen, was zur Ausbildung des „*épaulement*“ beiträgt. Die Stabilisierung der Brustwirbelsäule und des Beckens in der horizontalen Ebene wird durch die Rückenmuskulatur und die Bauchmuskulatur gewährleistet. Die Lendenwirbelsäule wird von der Bauch- und Rückenmuskulatur zwischen Becken und Rippen stabilisiert und von fünf großen Wirbeln getragen, die eine signifikante Rolle in der Bewegung spielen. Eine unzureichende Entwicklung der Rumpfmuskulatur bei Lernenden oder Tänzer*innen kann eine Destabilisierung der Lendenwirbelsäule zur Folge haben, was wiederum eine Senkung der Rippen nach vorne und unten bedingt, die Funktion des Zwerchfells einschränkt und die Atmung negativ beeinflusst. Zudem wird die Bewegungsfunktion der Beckenbodenmuskulatur beeinträchtigt, was zu einem Beckenschiefstand führt. Schließlich kann eine insuffiziente Rumpfmuskulatur die Lendenwirbelsäule belasten und die gesamte Grundhaltung des klassischen Tanzes erheblich beeinträchtigen.

3.3 Schultergürtel

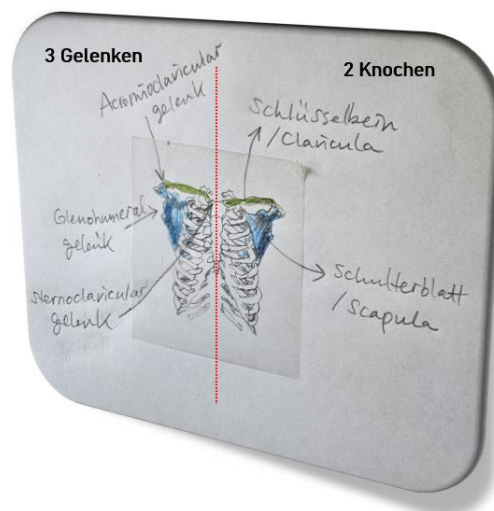


Abbildung 19: Schultergürtel.

Der Schultergürtel, auch als Gürtelfibel bezeichnet, setzt sich aus zwei Knochen, dem Schlüsselbein (Clavicula) und dem Schulterblatt (Scapula), sowie drei Gelenken, den Glenohumeral-, Sternoclavicula- und Acromioclaviculargelenken, zusammen.

Diese verbinden die obere Extremität mit dem Rumpf. Bei der Ausführung „*épaulement*“ kommt es zu einer leichten Bewegung der Schulter, wobei der Schultergürtel sowohl eine Hebe- oder Senkbewegung, eine Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung oder eine Rotation ausführen kann.

Das „*épaulement*“ stellt eine elementare Schulterbewegung im Kontext des Balletts dar und manifestiert sich als Bewegung, die sich von der oberen Extremität bis zum Arm erstreckt. Die Ausführung des „*épaulement*“ erfolgt durch mehrere Muskeln, die mit den oberen Gliedmaßen verbunden sind. Die für diese Bewegung verantwortlichen Muskeln sind der vordere M. teres minor, und M. Rhomboid deren Funktion unter anderem in der Stabilisierung des Schulterblatts besteht. Dazu kommen der M. trapezius im mittleren und unteren Teil des Schulterblatts, der die Abwärtsrotation des Schulterblatts bei der hinteren Streckung steuert, und der M. pectoralis minor, der das Schulterblatt nach vorne und unten zieht.

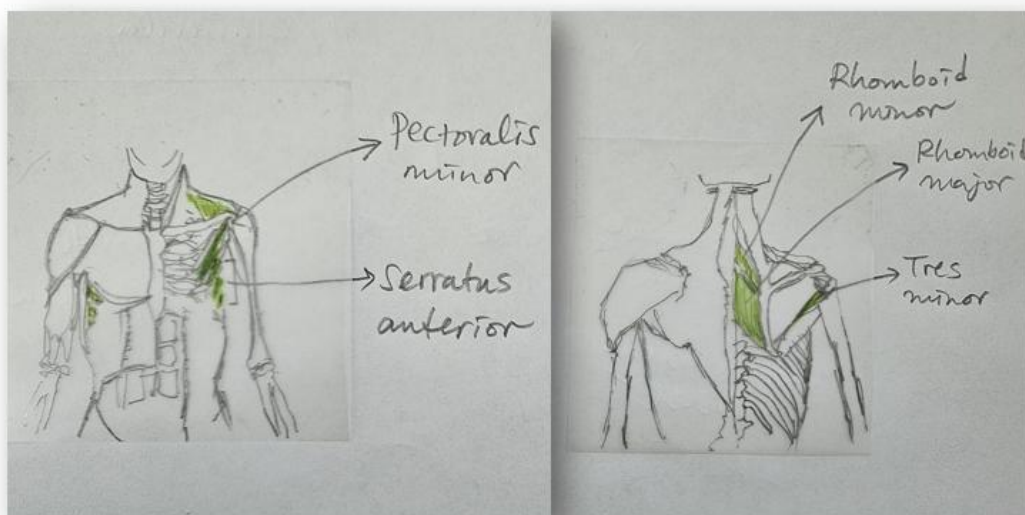


Abbildung 20: Muskelgruppen beider Schulterbewegungen.

3.4 Rippen und Zwerchfell

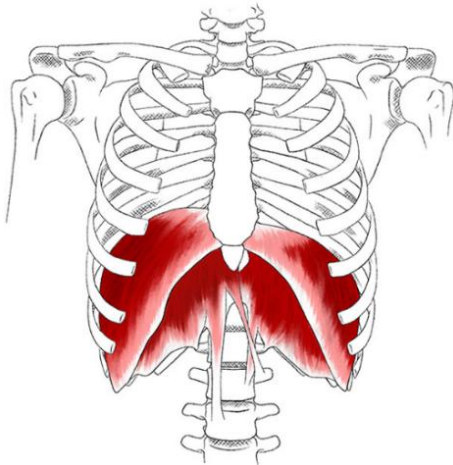


Abbildung 21: Diaphragma/ Zwerchfell.

Die Rippen formen den Rumpf, schützen die lebenswichtigen Organe des Menschen und unterstützen die Atmung, indem sie sich bei der Einatmung heben und bei der Ausatmung senken. Wie bereits erwähnt, kann Instabilität der Lendenwirbelsäule aufgrund einer Schwäche der Rumpfmuskulatur zu einer Verengung des Raumes zwischen Rippen und Becken führen, wodurch die Bewegung der Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule und die Funktion des Zwerchfells, d.h. der Atmung, eingeschränkt wird.

Die Atmung ist eine lebenswichtige Aktivität für den Menschen und der wichtigste Bestandteil jeder Sportart, bei der Muskeln beansprucht werden, insbesondere beim Tanzen. Die Atmung versorgt die Muskeln und Zellen mit Sauerstoff, um Energie zu erzeugen, und gibt Kohlendioxid ab, um die Muskelermüdung zu verringern und die Trainingszeit zu verlängern. Die richtige Atmung reguliert auch den intraabdominalen Druck um den Bauch und die Wirbelsäule, um die Stabilität der Wirbelsäule und des Rumpfes zu erhöhen, den Trainingseffekt zu maximieren und Verletzungen vorzubeugen. Darüber hinaus wird der Bewegungsrhythmus mit der Atmung synchronisiert, um die Körperstabilität zu fördern

Tabelle 1: Diaphragma/Zwerchfell.

Ursprünge	<ul style="list-style-type: none"> • Pars sternalis: Hinterseite des Processus xiphoideus • Pars costalis: Innenseiten der unteren sechs Rippenknorpel • Pars lumbalis: Ligg. arcuatum mediale et laterale (lumbocostale Bögen), Wirbelkörper L1-L3 sowie deren Disci intervertebrales, Lig. longitudinale anterius
Ansatz	Centrum tendineum
Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptmuskel der Atmung (Inspiration) • Erweiterung des Thorax durch Senkung der Rippenknorpel

3.5 Rumpmuskulatur

3.5.1 M. erector spinae

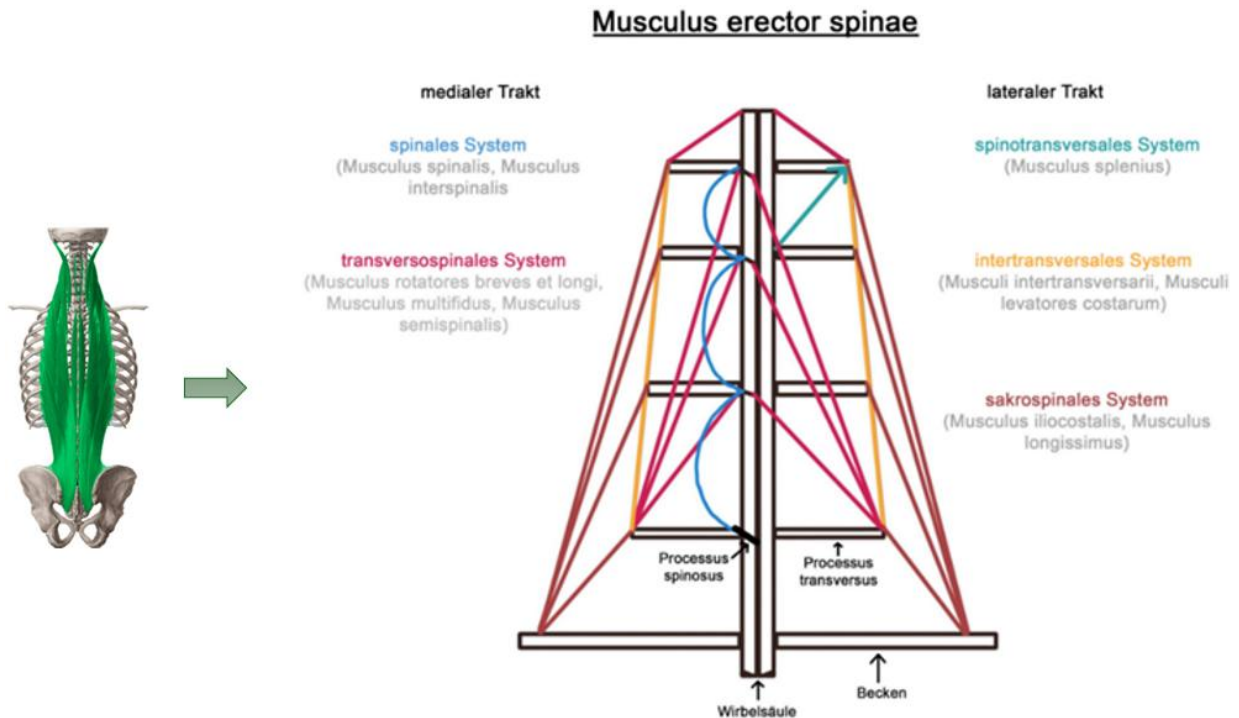


Abbildung 22: M. erector spinae.

Der M. erector spinae stellt ein komplexes System von äußeren und inneren Muskeln dar, die sich von Kreuzbein und Becken bis zum Nacken und Hinter Kopf erstreckt. Der M. erector spinae stellt ein komplexes System von äußeren und inneren Muskeln dar. Die Hauptfunktion des M. erector spinae besteht in der Stabilisierung der Wirbelsäule und der Aufrechterhaltung der Aufrichtung des Kopfes. Zudem kann der M. erector spinae bei Kontraktion der inneren und äußeren Muskulatur eine Rotation der Wirbelsäule nach innen oder eine laterale Neigung der Wirbelsäule bewirken. Der M. erector spinae spielt eine signifikante Rolle bei der Entwicklung der für das Ballett essenziellen Grundhaltungen und Bewegungen. Bei einer „*épaulement*“ Bewegung nach rechts, kommt es zu einer Kontraktion der von lateral nach medial ziehenden Muskeln auf der linken Seite und einer Kontraktion der von medial nach lateral ziehenden Muskeln auf der rechten Seite.

3.5.2 M. multifidus



Abbildung 23: M. multifidus.

Der M. multifidus, das zentrale Element der Rumpfmuskulatur, ist ein langer, dünner, mehrschichtiger Muskel, der tief in der Wirbelsäule liegt. Seine Hauptfunktion besteht darin, die Wirbel zu verbinden und die einzelnen Gelenke auf Segmentebene zu stabilisieren. Er spielt auch eine wichtige Rolle bei der Bewegung und Stabilität der Wirbelsäule, indem er die Koordination mit den großen Rumpfmuskeln verbessert. Wenn der M. multifidus effektiv trainiert wird, um seine Größe und Funktion zu erhöhen, kann die Bewegung und Stabilität der gesamten Wirbelsäule verbessert werden.

Tabelle 2: M. multifidus.

Ursprünge	<ul style="list-style-type: none">• Lumbal: Os sacrum (sowie LKW 3-5 und SWK 1-5)• Thorakal: LKW 1-6 und BWK 3-12• Zervikal: BWK 1-5 und HWK 5-7
Ansatz	Jeweils am Dornfortsatz eines drei bis Fünf Wirbel weiter kranial liegenden Wirbelkörpers
Funktion	Bewegung der Wirbelsäule : Dorsalextension, Streckung, Rotation und Seitneigung

3.5.3 M. quadratus lumborum (Viereckigen Lendenmuskel)

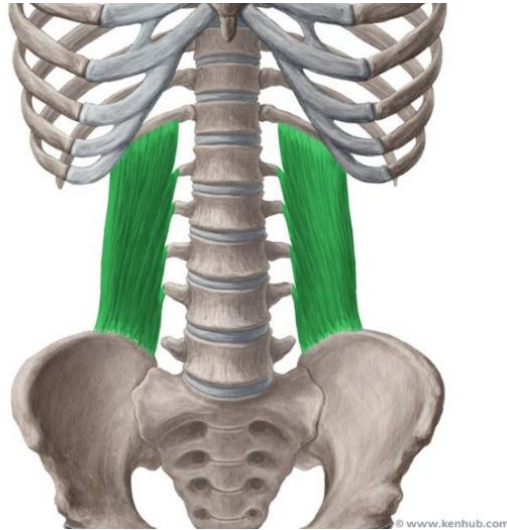


Abbildung 24: M. quadratus lumborum.

Der M. quadratus lumborum ist ein flacher Muskel, der an der Rückseite des Beckens beginnt und quer über den unteren Rücken bis zu den vier Lendenwirbeln und der letzten Rippe verläuft. Der M. quadratus lumborum ist für die Rückenplatte der Rumpfmuskulatur – die Rückseite des Quaders – verantwortlich. Er ist auch für die Stabilität des unteren Rückens und des Beckens verantwortlich und hilft uns, den unteren Rücken seitlich zu bewegen und uns nach vorne zu beugen. Eine Schwächung dieses Muskels kann sich auf die Körperform auswirken und zu Skoliose, Beckenhochstand und Beinlängendifferenzen führen.

Die Ausführung des „*épaulement*“ ausgehend von der klassischen Grundhaltung erfolgt durch die Aufrichtung des M. quadratus lumborum (Viereckiger Lendenmuskel) und der Lendenwirbelsäule an der Körperrückseite sowie des Rectus abdominis von einem der Bauchmuskeln an der Körpervorderseite in vertikaler Richtung, mit dem Ziel, den Raum zwischen Becken und Rippen zu maximieren. Bei der Ausführung von Rotationsbewegungen zwischen dem Becken und dem Schulterbereich (von Schulter bis Rippen) können die inneren und äußeren Obliquen sowie der transversale Bauchmuskel eine unterstützende Funktion haben.

Die Rotationsbewegungen im Rumpf werden mit minimaler Belastung der an diesen beteiligten Muskelgruppen ausgeführt, zu denen die Lendenwirbelsäulenmuskulatur, die Bauchmuskeln, das Zwerchfell und der M. multifidus zählen. Darüber können auch der Rotationsradius und die damit verbundenen Fähigkeiten vergrößert werden.

Tabelle 3: M. quadratus Lumborum.

Ursprünge	Crista iliaca (Darmbeinkamm oder Beckenkamm)
Ansatz	12. Rippe, Querfortsätze des 1. bis 4. Lendenwirbels
Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • Beidseitige Kontraktion: Streckung der Lendenwirbelsäule Expiratorischer Atemhilfsmuskel (Fixiert die 12. Rippe) • Einseitige Kontraktion: Lateralflexion des Rumpfes nach ipsilateral

3.5.4 M. Iliopsoas (Hüftbeuger)

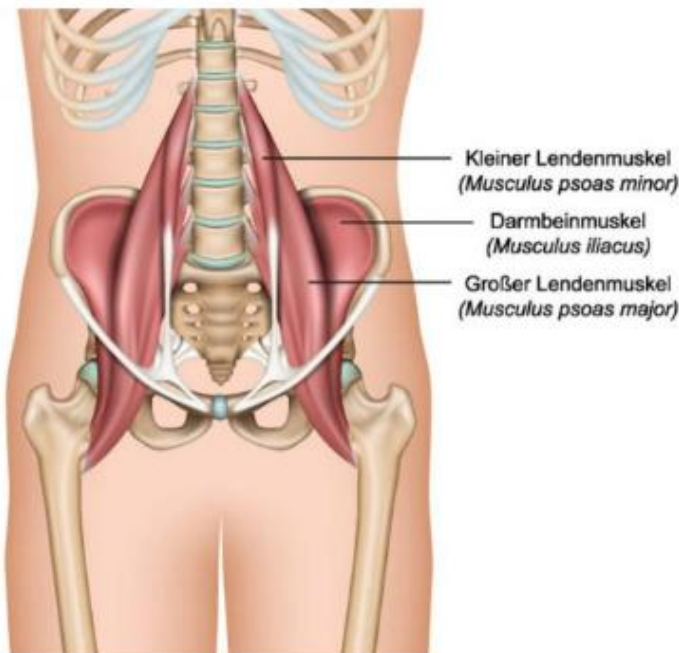


Abbildung 25: M. iliopsoas (Hüftbeuger).

Der Iliopsoas ist ein Muskel, der eine entscheidende Funktion bei der Stabilisierung des Bewegungsapparats einnimmt. Er besteht aus zwei Anteilen und setzt mit einer gemeinsamen Sehne am medialen Femur an. Er verbindet also die Wirbelsäule und das Becken mit dem Femur. Er spielt eine wesentliche Rolle bei der Hüftbeugung (*développé*) und stabilisiert in der „*épaulement*“ Bewegung die Wirbelsäule in der vertikalen Achse.

Tabelle 4: M. Iliopsoas.

Ursprünge	<ul style="list-style-type: none"> • M. psoas major: Oberflächlich Schicht: Corpus vertebrae Th12-L4, Disci intervertebrales Th12-L4 Tiefe Schicht: Processus costales L1-L5 • M. iliacus: Fossa iliaca
Ansatz	M. psoas major und M. iliacus: Trochanter Minor Femur
Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • M. psoas major: -Hüftgelenk: Flexion, je nach Stellung Außen-, Innenrotation -Lendenwirbelsäule. Einseitig Kontraktion – Lateralflexion, Beidseitige Kontraktion – Extension • M.iliacus: • Hüftgelenk: Flexion, Außenrotation

3.5.5 Bauchmuskeln

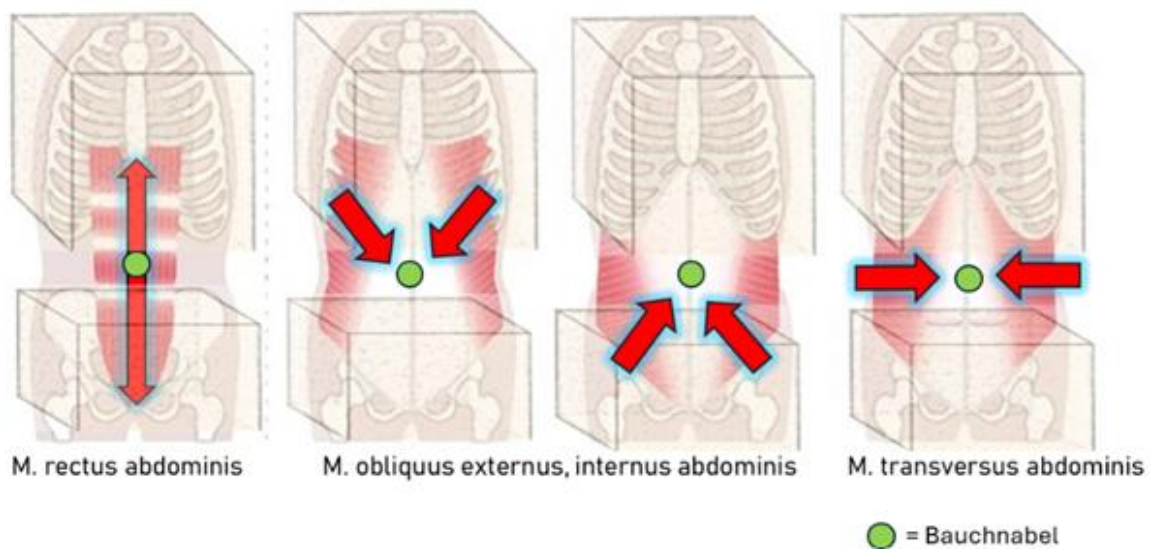


Abbildung 26: Bauchmuskeln.

Die Bauchmuskulatur stellt eine anatomisch signifikante Struktur dar, die sich an der Vorderseite des Rumpfes befindet und eine zentrale Funktion für die Stabilisierung des Körpers erfüllt. Um die Bedeutung der Bauchmuskulatur zu veranschaulichen, gliedere ich hier den Oberkörper in zwei Sektionen.

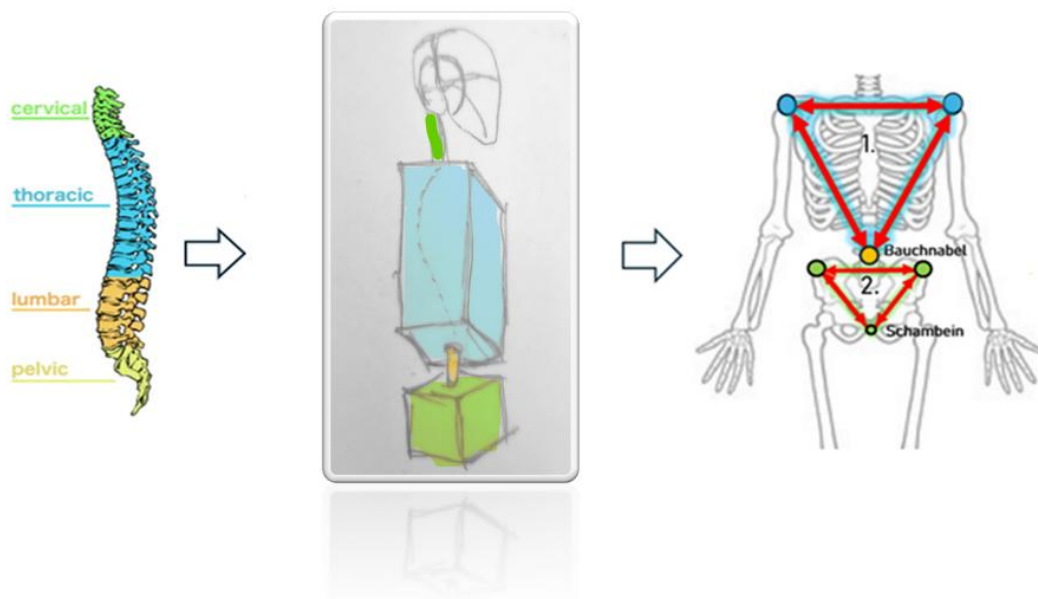


Abbildung 27: Oberkörper als Zwei Boxen.

Die erste Sektion, Box 1 genannt, umfasst das Schlüsselbein bis zur zwölften Rippe, während die zweite Sektion, Box 2 genannt, das Becken beinhaltet. Der Zwischenbereich der beiden Boxen ist den knochenlosen Bauchmuskeln zugeordnet, während der hintere Bereich dem M. quadratus lumborum (Viereckigen Lendenmuskel) und der Lendenwirbelsäule zugewiesen ist. Dieser Bereich ist dafür zuständig, sich entsprechend der Richtung der beiden Punkte des Beckens und der beiden Punkte der Schulter, die sich in unterschiedliche Richtungen bewegen, zu drehen und die Körpermitte zu regulieren.

Bei einer Rotation des Oberkörpers in horizontaler Ebene werden die äußeren und inneren Bauchmuskeln aktiviert. Der transversale Bauchmuskel, dessen Funktion darin besteht, die Wirbelsäule und die Organe vor Bewegungen zu schützen und dem Körper Stabilität zu verleihen, befindet sich in der tiefsten Ebene. Bei der „*épaulement*“ Bewegung nach rechts, wird der Rumpf vorne durch die exzentrische Muskelarbeit von M. obliquus externus rechts und von M. obliquus internus links stabilisiert. Der Rectus Abdominis spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Stabilisierung des Rumpfes, indem er eine vertikale Achse mit der Wirbelsäule bildet und den anderen Bauchmuskeln dabei hilft, den Körper während der Bewegung in Balance zu halten.

Tabelle 5: Bauchmuskeln.

	M. rectus abdominis	M. obliquus externus abdominis	M. obliquus internus abdominis	M. transversus abdominis
Ursprung	<ul style="list-style-type: none"> • 5.-7. Rippe. • xiphoideus des Brustbeins 	Außenfläche der 5-12. Rippe	<ul style="list-style-type: none"> • Fascia thoracolumbalis • vordere Crista iliaca • Arcus iliopectineus 	<ul style="list-style-type: none"> • Rippenknorpel der 7.-12. Rippe • Fascia thoracolumbalis • Crista iliaca • Arcus iliopectineus

Ansatz	Crista pubica	<ul style="list-style-type: none"> • Tuberculum pubicum • Vordere Hälfte der Crista iliaca 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterrand der 10.-12. Rippe • Kaudale Muskelfasern 	<ul style="list-style-type: none"> • Aponeurose des M. obliquus internus abdominis • Crista pubica • Linea pectinea ossis pubis
		Linea alba		
Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • Ventralflexion: (Beugung des Oberkörpers nach vorne bzw. Aufrichtung des Beckens) • Bauchpresse • Expiration 	<ul style="list-style-type: none"> • Beidseitige Kontraktion- Ventralflexion des Rumpfes, Bauchpresse, Expiration • Einseitige Kontraktion-Lateralflexion des Rumpfes, Rotation des Rumpfes 		

3.6 Becken

3.6.1 M. gluteus

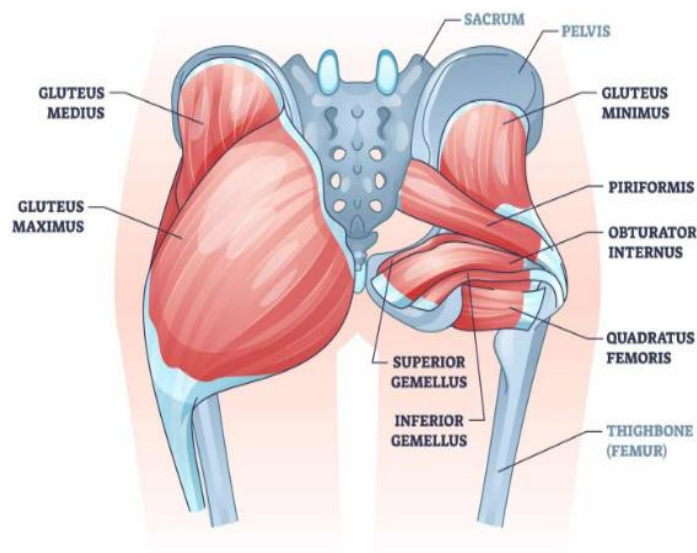


Abbildung 28: M. gluteus, posterior(Rück) Ansicht.

Der menschliche Körper verfügt über ein komplexes Faszien-System, in dem die vorderen und hinteren Muskeln sowie Faszienketten in einer diagonalen/ Kontralaterale Koordination ¹⁵ miteinander verbunden sind. Unter ihnen ist der Gluteus maximus von großer Bedeutung, da er die hintere Kette (posterior oblique Sling) ¹⁶ des Latissimus dorsi bildet und für die Stabilisierung der Rotation der Brust- und Lendenwirbelsäule verantwortlich ist, die in der „*épaulement*“ -Bewegung stattfindet. Die Gesäßmuskeln sind die größten Muskeln des Körpers und befinden sich auf der Rückseite des Hüftgelenks und des Beckens. Die Gesäßmuskeln bestehen aus einer Kombination von drei Muskeln: dem großen, dem mittleren und dem kleinen Gesäßmuskel.

Sie sind für eine aufrechte Körperhaltung unerlässlich und für die Hauptstreckung des Oberschenkels sowie für die seitliche Rotation und Abduktion verantwortlich.

Als kraftvoller Hüftstrecker – vor allem wenn die Hüfte gebeugt ist – eignet sich der M. gluteus maximus hervorragend für kraftvolle Anforderungen, wie z. B. Hochsteigen auf einen Stuhl, Klettern oder Laufen. Beim normalen Gehen wird er in seiner Streckerfunktion nicht besonders stark beansprucht.

(Nigel Palastanga und Roger Soames, 'Anatomie und menschliche Bewegung - Strukturen und Funktionen', Elsevier Urban & Fischer Verlag, s. 209)

In Konsequenz dessen kommt dieser Gluteal-Muskulatur bei einer Vielzahl von Tänzer*innen, deren Choreografien Drehbewegungen wie *pirouetten*, hohe und weite Sprünge sowie *grand jeté*, *sissonne* und das Balancieren auf den Beinen beinhalten, eine signifikante Bedeutung zu.

¹⁵ Hierbei handelt es sich um einen Verengungsmechanismus des neuromuskulären Systems, bei dem eine Gliedmaße des Körpers (Arm oder Bein) und die gegenüberliegende Gliedmaße simultan arbeiten.

¹⁶ Das Sling-System bezieht sich auf die Muskel-Faszien-Ketten, die den Körper diagonal oder spiralförmig durchziehen und zur Stabilität, Kraftübertragung und Koordination beitragen. Das Schlingensystem setzt sich aus verschiedenen Schlingen zusammen, die Körperteile funktional verbinden, wobei häufig ein kreuzförmiges Muster zu beobachten ist, das entgegengesetzte Bewegungen unterstützt (beispielsweise das rechte Bein und der linke Arm).
Siehe Seite 31 für weitere Informationen.

Tabelle 6: *M. gluteus*.

	M. gluteus minimus	M. gluteus medius	M. gluteus Maximus
Ursprung	Facies glutea des Os ilium		<ul style="list-style-type: none"> • Facies dorsalis des Os sacrum und Os coccygis • Facies glutea der Ala ossis ilii • Fascia thoracolumbar • Lig. sacrotuberous
Ansatz	Trochanter major des Femur		<ul style="list-style-type: none"> • Tuberositas glutae des Femurs • Tractus iliotibial
Funktion	Hüftgelenk: Abduktion, Extension, Außenrotation, Stabilisierung des Beckens in der Frontalebene		
	Flexion und Innenrotation		<ul style="list-style-type: none"> • Adduktion (kaudale Fasern) • Stabilisierung des Hüftgelenks in der Sagittalebene

3.6.2 Beckenboden

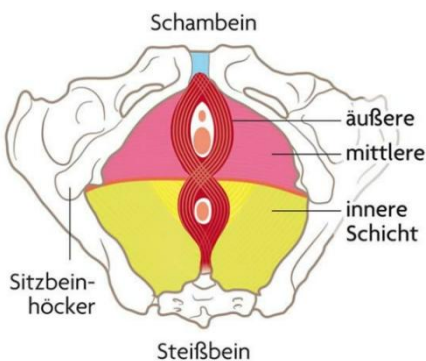


Abbildung 29: Beckenboden.

Die Beckenbodenmuskulatur bildet – wie der Name schon sagt – den Boden des Beckens und schützt und stützt die unteren Organe. Darüber hinaus sind die Beckenbodenmuskeln auch wichtige Antagonisten der Atemmuskulatur, die zusammen mit dem Zwerchfell an der Atmung beteiligt sind und eine wichtige Rolle beim Druck auf den Bauchraum spielen. Beim Ein- und Ausatmen bewegen sich Zwerchfell und Beckenboden auf und ab, und das Zusammenziehen und Ausdehnen der Rippen beeinflusst die Bewegung der Brust- und Lendenwirbelsäule.

- „Sling-System“ (Muskelfaszien-Schlingen)

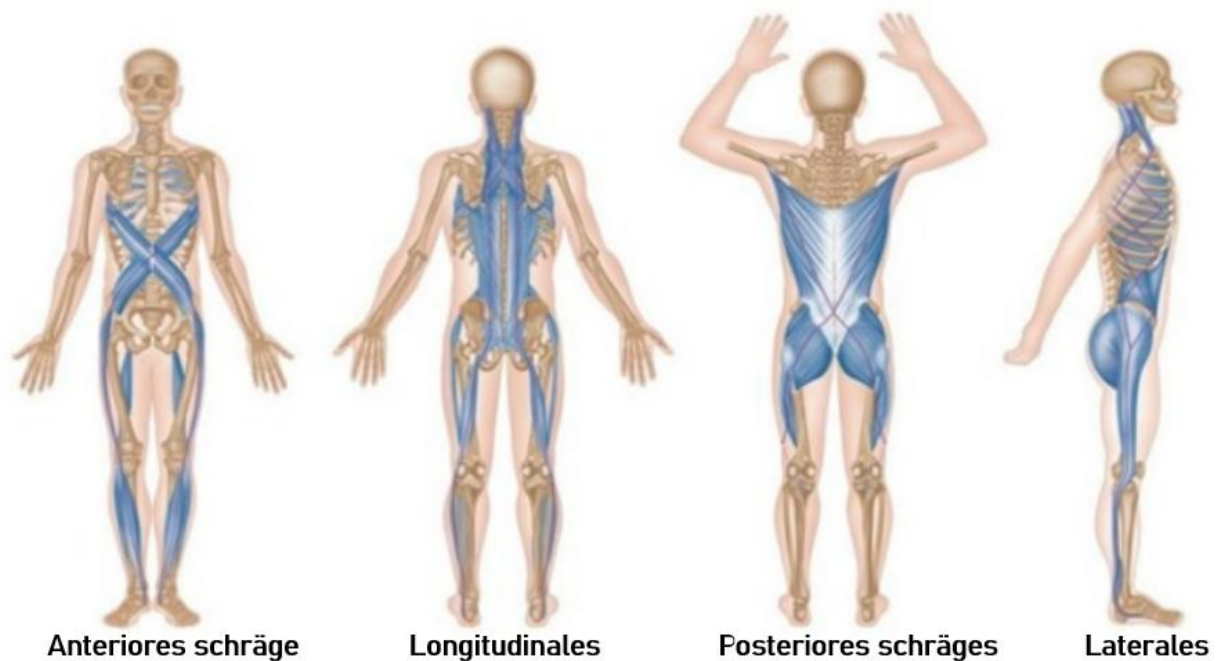


Abbildung 30: Sling-System.

Das Schlingensystem ist ein System von Muskel-Faszien-Verbindungen, die diagonal über den Körper in einer Schlinge oder X-Form verlaufen und in diagonalen, spiralförmigen und sich kreuzenden Mustern im ganzen Körper wirken. Es gibt vier wichtige funktionelle Faszien Systeme.

1. Anteriores schräges Sling-System

Das Anteriores schräge Sling-System ist für die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und die Erzeugung von Rotationskraft bei Torsion/Drehbewegungen, wie dem „*épaulement*“, Landungen und Tritt und Werfbewegungen, wie dem „*grand battement*“, verantwortlich. Im Ballett spielt sie eine wichtige Rolle beim „*épaulement*“. Die äußeren Schrägmuskeln sind mit ihren Gegenspielern, den inneren Schrägmuskeln, verbunden. Darüber hinaus ist die Adduktorengruppe mit den Bauchmuskeln sowie dem Peritoneum koordiniert.

2. Posteriores schräges Sling-System

Die Hauptfunktionen des Posterior Sling Systems sind die Rotation des Rumpfes, die Koordination der gegenüberliegenden Arme und Beine beim Gehen, die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper und die Unterstützung der Wirbelsäule und des Beckens bei der Rotation. Er umfasst den M. latissimus dorsi und seinen kontralateralen Gegenspieler, den M. gluteus maximus, die durch die thorakolumbale Faszie miteinander verbunden sind.

3. Longitudinal Sling-System

Das longitudinale Sling-System umfasst den Erector spinae, den M. multifidus, den Biceps femoris (zweiköpfiger Oberschenkelmuskel), das Ligamentum iliotibialis (dicker Bindegewebsstrang an der Außenseite des Oberschenkels) und den M. tibiales anterior (Unterschenkelmuskel, der das Fußgewölbe anhebt und den Fuß streckt). Die Faszie stellt eine Verbindung zwischen den Vertikalen her. Dieses System hilft beim Aufstehen und beim Halten der Position und wird aktiviert, wenn die Tänzer springen oder eine Position halten.

4. Laterales Sling- System

Zuletzt sind noch der große und kleine Gesäßmuskel sowie der Abduktoren des seitlichen. Es hilft, das Becken von einer Seite zur anderen zu stabilisieren und das Gleichgewicht zu halten, wenn man auf einem Bein steht, was für *pirouetten*, *relevés* und das Anheben der Beine wichtig ist.

-

3.7 Anatomische Schlussfolgerung

Das „*épaulement*“, die Schulterbewegungen und die Kopfdrehung werden durch das Zusammenspiel des schrägen Anteriores- und Posteriores-Sling-Systems ausgelöst, während die Gleichgewichts- und Spiralbewegungen durch die Aktivierung des lateralen und spiralförmigen Sling-Systems unterstützt werden. Dabei verringern die tief liegenden Muskelschichten, welche direkt am Körper Mittelpunkt liegen, den Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule, was zu mehr Freiheit und Leichtigkeit in der Bewegung führt. Bei Betrachtung der Anatomie während der Ausführung der „*épaulement*“ Bewegung wird deutlich, dass der Oberkörper in vier Hauptkategorien unterteilt werden kann. Auf dieser Grundlage habe ich die folgende Tabelle erstellt. Die Kategorie ‚Beine, Arme und Kopf‘ wurde bei der Erstellung der Tabelle nicht berücksichtigt.

Tabelle 7: „*épaulement*“.

Kategorie	Hauptfunktion	Verbundene Muskeln
Schultergürtel	- Protraktion - Retraktion - Auf- /Abwärtsdrehung	- Serratus anterior - Rhomboids - Trapezius - Pectoralis minor
Brustwirbelsäule	Rotation	- M. erector spinae - M. multifidus - M. Äußere und innere Obliques
Lendenwirbelsäule	Verlängern	- M. quadratus lumborum - M. Rectus Abdominis
Mittelpunkt	Stabilisierung	- Transversus Abdominis - Beckenboden - M. multifidus - Zwerchfell - M. iliopsoas

4. Aufbau der Lehrstunde

4.1 Beschreibung der Gruppe

„*épaulement*“ ist ein technisch und räumlich sehr anspruchsvolles Element. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, mit Schülerinnen der 12. Klasse zu arbeiten, die soeben ihre Abiturprüfungen abgeschlossen haben und im nächsten Schuljahr ein Studium an verschiedenen weiterführenden Institutionen aufnehmen werden. Sie sind mit der Nutzung des „*épaulement*“ zwar schon vertraut, aber ich möchte noch mehr Bewusstsein für die Ausführung schaffen, damit sie auch im neoklassischen und zeitgenössischen Tanz bewusster damit umgehen können. Die Schülerinnen sind zwischen 17 und 18 Jahre alt. Sie haben zwischen sieben und acht Jahren Ballett und Zeitgenössischen Tanz praktiziert und absolvieren seit mindestens drei bis vier Jahren ein intensives Training am Essen-Werden-Gymnasium. Gegenwärtig erfolgt die Vorbereitung einer Vorstellung mit neoklassische und zeitgenössischen Choreografien unter dem Titel „Tanzabend“, deren Aufführung im Juli 2025 vorgesehen ist. Bei der Erstellung dieser Lektion wurde das Alter und die Lernfähigkeit der Studierenden berücksichtigt, da sie ein gewisses Verständnis für die komplexen anatomischen Erklärungen und die Achsen und Ebenen des Körpers benötigen.

Diese Schülerinnen der 12. Klasse haben über einen Zeitraum von einem Jahr Ballettunterricht von mir erhalten. Vor allem galt der Unterricht der intensiven Vorbereitung auf die Abiturprüfung am Gymnasium. Im Rahmen dieser Vorbereitung mussten sie eine Vielzahl anspruchsvoller Bewegungen erlernen.

Daher gab es bisher nur wenige Gelegenheiten, die Bewegungsprinzipien für das „*épaulement*“ zu besprechen und Erklärungen in Ruhe zu auszuführen. Es ist zu hoffen, dass diese Lektion den Studierenden die Möglichkeit bietet, die Bewegungen, die mit dem „*épaulement*“ einhergehen, noch einmal genauer zu analysieren. Darüber hinaus wird eine Brücke zwischen den Elementen des klassischen Balletts und dem zeitgenössischen Tanz geschlagen. Ich wünsche mir, dass diese Initiative dazu genutzt werden kann, sich auf die Entwicklungen im Bereich des Tanzes im 21. Jahrhundert vorzubereiten und sich diesen anzupassen.

4.2 Beschreibung der Übungen und deren Zielsetzung

In dieser Lehrprobe wird der Fokus auf die Platzierung der vier Punkte des Oberkörpers gelegt, wobei insbesondere die Isolation der beiden Schulterpunkte von den beiden Punkten des Beckens im Mittelpunkt steht.

- 1. Teil – Theoretische - praktische Einführung zum Thema

Im Rahmen der Erläuterung der Anatomie der vier Punkte des Oberkörpers wird zudem das Konzept des „*épaulement*“ dargelegt.

Die Übungen beginnen mit einer Isolation der Schultern vom Becken mithilfe der Idee der oben erwähnten zwei Boxen. Zunächst ist es erforderlich, das Bewusstsein für die vier Punkte des Oberkörpers zu erhöhen, indem die Schultern in verschiedene Richtungen gedreht werden, während eine Bewegung des Beckens vermieden wird. Dafür wird eine sitzenden Position eingenommen, um das Becken zu fixieren, so dass die Bewegung ausschließlich aus der Wirbelsäule erfolgen kann.

	Übungen	Beschreibung und Ziel der Übung
	Oberkörperdrehungen aus einer Sitzenden Position	Das Phänomen des erhöhten Bewusstseins für die Relation von Becken und Schultern zueinander ist ein zentraler Aspekt der Thematik und bildet die Grundlage für die Entwicklung des sogenannten „ <i>épaulement</i> “.

- 2. Teil – an der Stange.

	Übungen	Beschreibung und Ziel der Übung
Beide Hände an der Stange.		
1.	Aufwärmen	<i>battement tendu</i> mit <i>port de bras</i>
		auf vier Punkte des Oberkörpers konzentrieren, Bewusstsein für die Rotation des Schulterbereichs bei gleichzeitiger Fixierung des Beckens Bereichs.
Eine Hand an der Stange.		
2.	<i>plié</i>	<i>plié</i> mit <i>port de bras</i> und Bewegung des Schultergürtels in Frontal- und Sagittalebene
		Koordination steigern und weiterhin das Bewusstsein für das Thema vertiefen.
3.	<i>battement tendu</i>	<i>battement tendu</i>
		Konzentration auf die vier Punkte des Oberkörpers während der Standbeinebenenwechsel.
4.	<i>battement jeté</i>	<i>battement jeté</i>
		Dies ist die gleiche Sequenz wie das vorangegangene <i>battement tendu</i> , aber mit einem Wechsel der Spielbeinebene und einer anderen Bewegungsqualität als beim <i>battement tendu</i> , um das Bewusstsein für die vier Punkte des Oberkörpers zu stärken.
5.	<i>rond de jambe a terre</i>	<i>rond de jambe a terre, relevé lent</i> mit <i>port de bras</i>
		Bewusste Platzierung der vier Punkte bei gleichzeitiger Steigerung der Koordination und Vertiefung des Themas.

6.	<i>battement fondu</i>	<i>fondu mit port de bras</i>
		Erfahrung unterschiedliche Bewegungen des Oberkörpers beim Wechsel der Spielbeinebenen und der räumlichen Ausrichtung
7.	<i>adagio</i>	<i>grand rond de jambe mit port de bras</i>
		Alle zuvor geübten Aspekte werden durch Bewegungen in langsamerem Tempo verstärkt.
8.	<i>grand battement</i>	<i>grand battement mit port de bras</i>
		Alle zuvor geübten Aspekte werden durch Bewegungen in schnellerem Tempo verstärkt.

- 3. Teil – in der Mitte.

	Übungen	Beschreibung und Ziel der Übung
1.	<i>battement tendu</i>	Ohne Hilfe der Stange die Wahrnehmung der 4 Punkte schärfen
2.	<i>adagio *</i>	Anwendung aller vier geplanter Parameter zur Vertiefung der Wahrnehmung für das „ <i>épaulement</i> “.
3.	<i>pirouette</i>	Nach der Ausführung der pirouette werden die Armbewegungen bei der Landung wiederholt, um die vier Punkte des Oberkörpers erneut zu erkennen.
4.	<i>Waltz</i>	Maximierung des „ <i>épaulement</i> “ in Kombination mit Fortbewegungen im Raum.
5.	<i>sauté</i>	Durch die Ausführung von Sprungbewegungen oder die Koordination der Arme während der Sprungbewegungen wird die Wahrnehmung der vier Punkte des Oberkörpers maximiert, sodass die Lernenden Sprünge in vielfältigeren Positionen ausführen können
6.	Medium Sprüngen	
7.	Große Sprüngen	

4.3 Beschreibung einer Übung in Tabellenform

Adagio in der Mitte mit sehr langsamer Musik im 3/4-Takt verwendet.

*Punkt nach Raumrichtung (im Folgenden abgekürzt = P.)

Tabelle 8: Beschreibung des *adagio* in der Mitte.

Zählzeit	Bein	Körper	Arm	Kopf/Blick
3/4 Takt Intro	5te Fußposition Rechter Fuß vorne in <i>croisé</i>	Zu P. 8	Vorbereitende Position (<i>bras bas</i>)	Zu P.1
Vier voraus				
5-6	Bleiben	Bleiben	Bleiben	Zu P.1 bleiben
7	Bleiben	Bleiben und Einatmen	Tiefes <i>allongé</i>	Rechter Hand folgend
8	Ins <i>demi-plié</i>	Bleiben und Ausatmen	<i>bras bas</i>	Leicht geneigt zur rechten Handfläche
Und a	<i>chassé en avant</i> durch die 4.Fußposition	Bleiben zu P.8 und weiter Ausatmen	<i>en dehors</i> durch die 1. Armposition	Weiter rechter Hand folgend
Erste 8				
1	Kleine <i>pose</i> <i>ins battement</i> <i>tendu croisé</i> <i>derrière</i> -Rechtes Bein: gestreckt	Bleiben	• Linker Arm : 3. Position • Rechter Arm: 2. Armposition	Wieder zu P.1 heben

Zählzeit	Bein	Körper	Arm	Kopf
(1) Und a	Bleiben	Das Becken bleibt zu P.8 und nur Schultergürtel 1/4 Drehung zu P.6	Linker Arm <i>en dehors</i> zur 2. Armposition öffnen	Linker Hand folgend
2	<ul style="list-style-type: none"> • Spielbein <i>á terre</i> bleiben • Standbein ins <i>demi-plié</i> 	Verstärken der Drehung des Schultergürtels und zu P.6	<i>Arrondi</i> in die 2. Armposition	Durch die Neigen und weiter folgen zur rechter Hand
Und	Kontinuierlich das <i>demi-plié</i> vertiefen (rechtes Bein)	Verstärken	<i>allongé</i> in die 4. <i>arabesque</i> Armposition	Blick über den rechten Handrücken zu P.8
a	Verstärken	Verstärken	Verlängern	Leicht zu P.4 heben und neigen
<i>pas de bourrée en dehors</i> in die 5.Fußposition <i>croisé</i> , linkes Bein vorne				
3	<i>sous-sus</i> Linkes Bein hinter rechtem Bein schließen	Schultergürtel drehen zu P.6	durch die <i>bras bas</i> in die 1. Armposition	Leicht geneigt zur rechten Handfläche
und	Rechtes Bein öffnen zu <i>à la seconde</i> im <i>relevé</i>	Zu P.1	Beide Arme zur 2. Armposition öffnen	Zu P.1 wenden und leicht nach oben heben

Zählzeit	Bein	Körper	Arm	Kopf
(3 und) a	Schließen in die 5. Fußposition <i>en demi-plié</i>	Zu P.2	Beide Arme in <i>allongé</i>	Halten
4	Vertiefen <i>demi-plié</i>	Bleiben	Beide Arme kontinuierlich senken zum <i>bras bas</i>	Linker Hand folgend
Und	<i>chassé en avant</i>	Bleiben	Beide Arme in die 1. Armposition	Leicht geneigt zur linken Handfläche
a	Verstärken	Bleiben	Kontinuierlich Arme öffnen	Weiter folgend
5	Kleine <i>posé</i> ins <i>battement</i> <i>tendu croisé</i> <i>derrière</i> <ul style="list-style-type: none"> • Linkes Bein: gestreckt • Rechtes Bein Fußspitze: P.6 	Bleiben	In die Große Arm <ul style="list-style-type: none"> •Rechter Arm: 3. Armposition •Linker Arm: 2. Armposition nach P.8 	Zu P.1 wenden
Und a	Bleiben	Das Becken bleibt und nur Schultergürtel 1/4 Drehung zu P.4	<i>en dehors</i> In die 2.Position öffnen <ul style="list-style-type: none"> •Linker Arm: P.2 •Rechter Arm: P.6 	Rechter Hand folgend

Zählzeit	Bein	Körper	Arm	Kopf
6	<i>relevé lent</i> Spiel-/Rechter beine bis mittlerer pose	Das Becken bleibt zu P.2 und nur Schultergürtel 1/4 Drehung zu P.4	<i>arrondi</i> in die 2. Armposition	Durch die Neigen und weiter folgen zur linker Hand
Und	Stand-/Linker Bein ins <i>demi-plié</i>	Verstärken der Drehung der Schultergürtel und zu P.4	<i>allongé</i> in die 4. <i>arabesque</i> Armposition	Blick über den rechten Handrücken zu P.2
a	Vertiefen <i>demi-plié</i>	Verstärken	Verlängern	Leicht zu P.6 heben und neigen
<i>pas de bourrée en dehors</i> in die 5.Fußposition <i>croisé</i> , rechtes Bein vorne				
7	<i>sous-sus</i> Rechtes Bein hinter linkem Bein schließen	Schultergürtel drehen zu P.2	Durch die <i>bras bas</i> in die 1. Armposition	Leicht geneigt zur linken Handfläche
und	Linkes Bein öffnen in die 2. Fußposition in <i>relevé</i>	Zu P.1	Beide Arme in 2.Armposition öffnen	Zu P.1 wenden und leicht nach oben heben
a	Schließen in die 5. Fußposition <i>en demi-plié</i>	Zu P.8	Beide Arme ins mittlere <i>allongé</i>	halten
8	Vertiefen <i>demi-plié</i>	Bleiben	Beide Arme kontinuierlich senken zum <i>bras bas</i>	Rechter Hand folgend

Zählzeit	Bein	Körper	Arm	Kopf
(8) Und	<i>chassé en avant</i>	Bleiben	Beide Arme in die 1.Armposition	Leicht geneigt zur rechten Handfläche
a	Verstärken	Bleiben	Kontinuierlich Arme öffnen	Weiter rechter Hand folgend
Zweite 8				
1 und a	Kleine <i>pose ins battement tendu croisé derrière</i> -Rechtes Bein: gestreckt -Linkes Fußspitze: P.4	Bleiben zu P.8	in die Große Arm • Linker Arm : 3. Position • Rechter Arm: 2.Position nach P.2	Wenden zu P.1
2 und a	Linkes Bein hoch heben bis 90° <i>attitude croisé derrière</i>	Bleiben	Halten	Halten
3 - 4 und a	<i>en dehors 3/4 Promenaden</i> Wendung von P.8 bis P.2 <i>effacé attitude</i>	Wenden 3/4 von P.8 bis P.2	•Rechter Arm: Bleiben •Linker Arm: en dehors zur 2. Armposition	Linker Hand folgend
5	<i>1. arabesque</i> -Rechtes Bein: <i>ins demi-plié</i>	Bleiben zu P.2	<i>1. arabesque</i> Armposition in <i>allongé</i>	Blick über den rechten Handrücken

Zählzeit	Bein	Körper	Arm	Kopf
(5) Und a	-Rechtes Bein: Vertiefen <i>demi-plié</i> -Linkes Bein: Leicht nach oben heben	Bleiben zu P.2	Verlängern	Leicht nach oben heben, Blick weiter über rechten Handrücken
<i>pas de bourrée en dehors</i> in die 5.Fußposition <i>croisé</i> , rechtes Bein vorne				
6	<i>sous-sus</i> Rechtes Bein hinter linkes Bein schließen	Bleiben zu P.2 und Einatmen	Durch die <i>bras bas</i> in die 1. Armposition	Rechter Hand folgend
Und	Linkes Bein öffnen in die 2. Fußposition in <i>relevé</i>	Bleiben zu P.2 und Ausatmen	Langsam senken zu <i>bras bas</i>	Weiter rechter Hand folgend
a	Schließen in die 5.Fußposition <i>en demi-plié</i>	Verstärken Ausatmen	<i>bras bas</i>	Leicht nach unten geneigt
7 und a	Beide Beine strecken -Linker Fuß vorne	Bleiben zu P. 2 und Einatmen	Öffnen zu <i>4. arabesque</i> -Linker Arm: P.2 -Rechter Arm: P.6	Linker Hand folgend, nach oben heben
8 und a	Beide Beine ins <i>demi-plié</i>	Bleiben zu P.2 und Ausatmen	Kontinuierlich senken zu <i>bras bas</i>	Weiter linker Hand folgend
Dritte und vierte 8 : Wiederholen den Vorgang von der linken Seite aus.				

5. Fazit.

Das „*épaulement*“ ist ein Begriff aus dem Bereich des Balletts, der sich durch die Fokussierung auf die Schulterbewegung auszeichnet und in der Fachliteratur auch als ‚shouldering‘ bezeichnet wird. Die vorliegende Studie hat jedoch gezeigt, dass die Drehung des Schulterbereichs keine isolierte Bewegung ist, sondern Reaktionen im ganzen Körper hervorruft. Visuell wird nur der obere Teil der Wirbelsäule gewendet, aber um die Grundhaltung beizubehalten müssen verschiedene Oppositionen in verschiedenen Körperteilen ausgeführt werden. Es besteht eine Korrelation mit dem zuvor erwähnten spiralförmigen Bewegungsmuster, das beim Gehen auf natürliche Weise entsteht.

Die Stabilisierung der Körpermitte und der rotierenden Wirbelsäule wird durch diagonale Anpassungen erreicht, wie sie beispielsweise beim Gehen zu beobachten sind, wenn sich der rechte Arm und das linke Bein des Körpers nach vorne bewegen. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, bei der Erklärung des „*épaulement*“ die Beckenbewegung zu berücksichtigen, die sich entgegengesetzt zu den Schultern verhalten muss. Darüber hinaus wird durch „*épaulement*“ durch eine harmonische Gegenrichtung des Kopfes sowie durch eine spiralförmige Ausdehnung der Körperlinie im Raum erzielt. Des Weiteren erfolgt die Herstellung der Verbindung der emotionalen Linien der Tänzer*innen.

„*épaulement*“ stellt die kinematischen Grundlagen der kontralateralen Koordination dar und Spiralbewegungen durch diagonale Muskelketten stellen einen übergeordneten motorischen Kontrollmechanismus dar, der ein hohes Maß an technischem Verständnis erfordert.

6. Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1: Beispiele für Klassisches Ballett.</i>	10
<i>Abbildung 2: Beispiele für Neoklassisches Ballett.</i>	11
<i>Abbildung 3: Beispiel für Contemporary Ballett.</i>	11
<i>Abbildung 4: Beispiel für Modernes Ballett.</i>	12
<i>Abbildung 5: Raumdigramm und Oberkörper in zwei Boxen.</i>	18
<i>Abbildung 6: 1. Fußposition en face in Klassischen Ballett.</i>	19
<i>Abbildung 7: 5. Fußposition in croisé mit 4. arabesque Armposition in Klassischen Ballett.</i>	19
<i>Abbildung 8: Theorie der Kontraktion und Entspannung im modernen Tanz.</i>	21
<i>Abbildung 9: Torsion.</i>	23
<i>Abbildung 10: ‚Zug‘.</i>	24
<i>Abbildung 11: Spiralförmigen Bewegung.</i>	26
<i>Abbildung 12: Bewegungsbezogenen Parameter nach Prof. Ingo Meichsner.</i>	28
<i>Abbildung 13: Übungsbezogene Parameter nach Prof. Ingo Meichsner.</i>	28
<i>Abbildung 14: Rumpmuskulatur als Box.</i>	34
<i>Abbildung 15: Brustwirbelsäule und „épaulement“ und „cambéré“.</i>	35
<i>Abbildung 16: Bewegungsumfang der Brustwirbelsäule.</i>	36
<i>Abbildung 17: Brügger-therapie.</i>	36
<i>Abbildung 18: Aufbau der Wirbelsäule.</i>	37
<i>Abbildung 19: Schultergürtel.</i>	38
<i>Abbildung 20: Muskelgruppen beider Schulterbewegungen.</i>	39
<i>Abbildung 21: Diaphragma/ Zwerchfell.</i>	40
<i>Abbildung 22: M. erector spinae.</i>	41
<i>Abbildung 23: M. multifidus.</i>	42
<i>Abbildung 24: M. quadratus lumborum.</i>	43
<i>Abbildung 25: M. iliopsoas (Hüftbeuger).</i>	45
<i>Abbildung 26: Bauchmuskeln.</i>	46
<i>Abbildung 27: Oberkörper als Zwei Boxen.</i>	46
<i>Abbildung 28: M. gluteus, posterior (Rück) Ansicht.</i>	48
<i>Abbildung 29: Beckenboden.</i>	50
<i>Abbildung 30: Sling-System.</i>	51

Abbildung 1: Beispiele für Klassisches Ballett	10
Foto von Gert Weigelt, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Abbildung 2: Beispiele für Neoklassisches Ballett.	11
Foto von Gert Weigelt, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Abbildung 3: Beispiel für Contemporary Ballett.	11
Foto von Gert Weigelt, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Abbildung 4: Beispiel für Modernes Ballett.	12
Foto von Bettina Stöß, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Abbildung 5: Raumdiagramm und Oberkörper in zwei Boxen.	18
Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Abbildung 6: 1. Fußposition en face in Klassischen Ballett	19
Images von [The Ballet Book, Canada National Ballet School (2018) : The Young Performer's Guide to Classical Dance, Firefly Books Ltd.], https://www.artstation.com/artwork , [zuletzt eingesehen am 19.05.2025], und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Abbildung 7: 5. Fußposition in croisé mit 4.arabesque Armposition in Klassischen Ballett.	19
Images von [The Ballet Book, Canada National Ballet School (2018) : The Young Performer's Guide to Classical Dance, Firefly Books Ltd.], https://www.artstation.com/artwork , [zuletzt eingesehen am 19.05.2025], und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Abbildung 8: Theorie der Kontraktion und Entspannung im modernen Tanz.	21
Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	

Abbildung 9: Torsion.	23
<p>Images von https://www.maschinenbau-wissen.de/skript3/mechanik/festigkeitslehre/155-belastungsarten, [zuletzt eingesehen am 19.05.2025] und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck</p>	
Abbildung 10: ‚Zug‘.	24
<p>Images von https://www.nu3.ch/blogs/fitness/bauchmuskeltraining, [zuletzt eingesehen am 19.05.2025], und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck</p>	
Abbildung 11: Spiralförmigen Bewegung.	26
<p>Image von 'Serenade' von George Balanchine, Foto von Gert Weigelt und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck</p>	
Abbildung 12: Bewegungsbezogenen Parameter nach Prof. Ingo Meichsner.	28
<p>Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck</p>	
Abbildung 13: Übungsbezogene Parameter nach Prof. Ingo Meichsner.	28
<p>Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck</p>	
Abbildung 14: Rumpmuskulatur als Box.	34
<p>Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck</p>	
Abbildung 15: Brustwirbelsäule und „épaulement“ und „cambré“.	35
<p>Images von https://www.yogaeasy.de/artikel/die-wirbelsaeule-wirbel-fuer-wirbel-erklaert und 'Romanze' von Remus Sucheana, Foto von Gert Weigelt, [zuletzt eingesehen am 19.05.2025], und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck</p>	
Abbildung 16: Bewegungsumfang der Brustwirbelsäule.	36
<p>Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck</p>	
Abbildung 17: Brügger-therapie.	36
<p>Images von https://www.dr-luehr.de/wpcontent/uploads/2019/08/Neuralthruegger.pdf, [zuletzt eingesehen am 19.05.2025]</p>	

- Abbildung 18: Aufbau der Wirbelsäule. 37
- Images von <https://www.yogaeasy.de/artikel/die-wirbelsaeule-wirbel-fuer-wirbel-erklaert>,<https://gvaat.com/blog/how-to-draw-a-female-torso/>,
<https://www.maschinenbau-wissen.de/skript3/mechanik/festigkeitslehre/155-belastungsarten>,
[zuletzt eingesehen am 19.04.2025],
und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck
- Abbildung 19: Schultergürtel. 38
- Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck
- Abbildung 20: Muskelgruppen beider Schulterbewegungen. 39
- Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck
- Abbildung 21: Rippen und Zwerchfell. 38
- Images von <https://www.muscle-joint-pain.com/trigger-points/trigger-point-self-treatment/diaphragm/>, [zuletzt eingesehen am 19.05.2025]
- Abbildung 22: M.erector spinae. 40
- Images von <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/erector-spinae-muscles>https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_erector_spinae
[zuletzt eingesehen am 19.05.2025]
und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck
- Abbildung 23: M.multifidus 42
- Images von <https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/musculus-multifidus>, [zuletzt eingesehen am 19.05.2025]
- Abbildung 24: M.quadratus lumborum. 43
- Images von <https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/musculus-quadratus-lumborum>, [zuletzt eingesehen am 19.04.2025]
- Abbildung 25: M. iliopsoas (Hüftbeuger). 45
- Images von <https://www.diana-yoga.de/2016/09/yoga-anatomie-der-iliopsoas/>, [zuletzt eingesehen am 19.04.2025]

- Abbildung 26: Bauchmuskeln. 46
Images von <https://www.net-marketing.co.jp/body-make/column/41/>,
[zuletzt eingesehen am 19.05.2025]
und bearbeitet von der Autorin, @So-Yeon Kim-von der Beck
- Abbildung 27: Oberkörper als Zwei Boxen. 46
Images von <https://ramstudioscomics.com/index.php/2022/05/25/how-to-draw-the-torso-with-simplified-anatomy/>, [zuletzt eingesehen am
19.05.2025] und bearbeitet von der Autorin, @So-Yeon Kim-von der Beck
- Abbildung 28: M. gluteus, posterior(Rück) Ansicht. 48
Images von <https://clnicasaintpaul.com/anatomia-de-gluteos-para-un-posterioraumentado/>, [zuletzt eingesehen am 19.05.2025]
- Abbildung 29: Sling-System. 50
Images von <https://sydneyphysiosolutions.com.au/the-sling-systems-of-the-body-and-functional-movements/>, [zuletzt eingesehen am 19.05.2025]
- Abbildung 30: Beckenboden. 51
Images von <https://www.physiotherapie-bovenden.de/blog/45-beckenboden-das-leid-mit-der-unsichtbaren-muskulatur>,
[zuletzt eingesehen am 19.05.2025]

7. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Diaphragma/Zwerchfell.	40
https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/das-diaphragma-zwerchfell , [zuletzt eingesehen am 19.05.2025] und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Tabelle 2: M. multifidus.	42
https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/musculus-multifidus , [zuletzt eingesehen am 19.05.2025]	
Tabelle 3: M. quadratus Lumborum.	44
https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/musculus-quadratus-lumborum , [zuletzt eingesehen am 19.05.2025]	
Tabelle 4: M. Iliopsoas.	45
https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/musculus-iliopsoas , [zuletzt eingesehen am 19.05.2025]	
Tabelle 5: Bauchmuskeln.	47-48
https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/bauchwand , [zuletzt eingesehen am 19.05.2025] und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Tabelle 6: M. gluteus.	50
https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/musculus-gluteus-maximus , https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/musculus-gluteus-medi-musculus-gluteus-minimus , [zuletzt eingesehen am 19.05.2025] und bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Tabelle 7: „épaulement“.	53
Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	
Tabelle 8: Beschreibung der adagio in der Mitte.	61-66
Bearbeitet von der Autorin, ©So-Yeon Kim-von der Beck	

8. Literaturverzeichnis

Cavalli, Harriet (2001): *Dance and Music*, University Press of Florida

Coates, Emily und Demers, Sarah (2019): *Physics and Dance*, Yale University Press

Franklin, Eric (2004): *Kraftvoller Auftritt-Tanzen mit Power und Perfektion*, VAK-Verlags

Kostrowitzkaja, Vera S. (2003): *Schule des Klassischen Tanzes*, Henschel Verlag

Laws, Kenneth und Sugano, Arleen (2008): *Physics and the Art of Dance*, Oxford University Press

Palastanga, Nigel und Soames, Roger (2014) : *Anatomie und menschliche Bewegung - Strukturen und Funktionen*, Elsevier Urban & Fischer Verlag

Tarassow, Nikolai I. (2005): *Klassischer Tanz*, Henschel Verlag

Thomas W. Myers (2022): *Anatomy Trains: Myofasziale Leitbahnen für Manual- und Bewegungstherapeuten*, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH; 4. Edition (14 September 2022)

Waganowa, Agrippina J. (1958): *Grundlagen des Klassischen Tanzes*, Henschel Verlag

Warren, Gretchen (1989): *Classical Ballet Technique*, University of South Florida Press/Tampa.

soyeonkimvonderbeck@gmail.com