



Sarah Müller

Im Alter von 3 Jahren begann sie mit den ersten Ballettstunden und in vielen Jahren Tanzunterricht hat sich ihr Hobby zu ihrer Passion entwickelt.

Begeisterung, Fleiß und ständiges Training waren nach dem Abitur

die Basis für die Aufnahme an der Ballettakademie Nürnberg-Fürth. Während ihrer Ausbildung hat sie sich nicht nur auf den Unterricht im klassischen Tanz spezialisiert, sondern kann auf eine Vielzahl an Tanzstilen in ihrem Unterricht zurückgreifen. Nach ihrer intensiven vierjährigen Ausbildung hat sie ihre Prüfungen erfolgreich abgeschlossen als

Diplom-Tanzpädagogin und Diplom-Bühnentänzerin

Sie unterrichtet Tänzerische Früherziehung, Klassisches Ballett für Anfänger und Fortgeschrittene, Charaktertanz, Repertoire, Spitzentanz und Modern Jazz Dance. Als neue Kurse sind Flamenco für Anfänger und Ballettgymnastik geplant



Bettina Sperling

ist ausgebildete Übungsleiterin für Tänzerische Früherziehung.

Ihre Übungsleiter-Grundausbildung hat sie beim Saarländischen Turnerbund absolviert.

Der Unterricht

findet von Montag bis Donnerstag statt.

Die Termine können Sie dem Aushang in der Turnhalle entnehmen oder unter <http://www.tv-bexbach.de> nachlesen.

Monatsbeitrag:	Kinder und Jugendliche	Erwachsene
Grundbeitrag	4,00 €	5,00 €
+ Sonderbeitrag	18,00 €	18,00 €

Die angegebenen Beträge gelten für 1 Training pro Woche. Jede weitere Trainingsstunde pro Woche erhöht den Monatsbeitrag um 13,00 €. Jedes weitere Familienmitglied zahlt 13,00 € pro Monat für jede Trainingsstunde.



mit **Sarah Müller**

Diplom-Tanzpädagogin & Diplom-Bühnentänzerin

und **Bettina Sperling**

Übungsleiterin für Tänzerische Früherziehung



- für Kinder ab 4 Jahren
- für Jugendliche
- für Erwachsene
- für Wiedereinsteiger

Anfragen und Anmeldungen bei:

Iris Licht

Telefon: (06826) 51368

Email: ballett@tv-bexbach.de

Siehe auch: <http://www.tv-bexbach.de>

Rhythmisch-Musikalische Bewegung und Tänzrische Früherziehung

Für die ganz kleinen Ballettmäuse bietet unsere Ballettabteilung eine besondere Möglichkeit, bei der die Kinder bereits in jungen Jahren spielerisch mit dem Ballett in Berührung kommen.

Hierbei werden die Kinder von klein auf mit Musik vertraut gemacht und lernen die Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten, die diese ihnen bietet. So werden sowohl Rhythmusgefühl, Motorik, Beweglichkeit, Koordination, als auch Aufnahmefähigkeit geschult.

Die Kinder lernen einzeln, aber auch zu zweit, zu dritt oder als große Gruppe interagieren zu können, so dass ein gutes Sozialverhalten untereinander gefördert wird.

Je nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder werden die Aufgaben schwieriger oder leichter, so dass alle Kinder gefordert aber nicht überfordert werden.

Ballett für Kinder

Im Kindesalter werden die kleinen Ballerinen langsam mit Übungen an der Stange und in der Mitte vertraut gemacht und lernen von der Pike auf alle Grundschrirte des klassischen Tanzes.

Ein wichtiger Punkt ist hierbei das Erlernen des aufgerichteten Körpers, welcher bei vielen Kindern spätere Folgen eines zu schnellen Wachstums verringern kann. Im Gegensatz zur allgemein verbreiteten Meinung werden die Kinder nicht durch schmerzhaft Dehnung gezwungen „en dehors“ trainiert, sondern es werden lediglich Dehnungen im Rahmen der Erhaltung des natürlichen „en dehors“ ausgeführt.

Außerdem sammeln die Kleinen in diesen Jahren ihre ersten Bühnenerfahrungen und können so Selbstvertrauen entwickeln.

Ballett für Jugendliche

In diesen Altersklassen wird der Ballettunterricht intensiver und effektiver ausgeführt. Einzelne Übungen bringen schneller einen sichtbaren Erfolg und die jungen Damen beginnen ein Gespür für ihren Körper zu entwickeln, welches sie nach und nach immer mehr wie eine wahre Ballerina aussehen lässt. Der Lehrplan sieht in diesen Klassen schon schwierigere Sprünge und Drehungen vor, welche manchmal zwar zu Enttäuschungen führen, dafür jedoch umso größeres Lächeln auf die Gesichter der Schüler zaubern, wenn sie plötzlich problemlos funktionieren.

Des Weiteren wird im Jugendballett die Spitzentechnik eingeführt, sobald die nötige Fußkraft entwickelt ist und auch der Lehrer dazu einwilligt. Dies eröffnet natürlich völlig neue Dimensionen, da nun leichte Variationen oder Gruppentänze einstudiert und vorgeführt werden können.

Ballett für Erwachsene

Für Erwachsene bietet der TV Bexbach die Möglichkeit neben ihrem Beruf oder Studium die Ballettklassen zu besuchen, da diese immer in den Abendstunden liegen. Neben der körperlichen Fitness werden hier Rhythmusgefühl, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainiert. Der Lehrplan lässt sich dabei nicht mehr 1:1 übermitteln, dennoch bleibt die Leistung auf einem hohen Niveau erhalten.

Ballett Basics

Damit auch Quereinsteiger ab 15 Jahren die Möglichkeit haben, am Ballettunterricht teilzunehmen, bieten wir eine Klasse an, in der die Grundschrirte unabhängig vom Lehrplan erlernt werden. Hierbei dürfen die Teilnehmer in einer lockeren Atmosphäre die Vielseitigkeit des Balletts kennen lernen. Diese Klasse ist ebenfalls geeignet für Wiedereinsteiger um die bereits früher erlernten Grundkenntnisse wieder aufzufrischen.

Die Waganowa-Methode

Die Waganowa-Methode ist eine Unterrichtsmethode für das klassische Ballett, die von der russischen Balletttänzerin und Tanzpädagogin Agrippina Waganowa erfunden wurde. Sie ist offizieller pädagogischer Leitaden der Waganowa-Ballettakademie St. Petersburg und bei allen staatlichen Lehrinrichtungen für klassischen Tanz in Deutschland. Waganowa vereint in ihrer Methodik sowohl Elemente der französischen und der italienischen Schule als auch Einflüsse anderer russischer Tänzer und Tanzpädagogen.

Besonderen Wert legt Waganowa auf die Rolle des Lehrers im Unterricht. Von der Art, der Dauer, der Intensität und dem korrekten pädagogischen Aufbau seines Unterrichts hängt letztendlich der Trainingserfolg ab.

Grundlagen der Waganowa-Methode sind die Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur und die korrekte Haltung und Benutzung der Arme und Schultern. Der Fokus des Trainings liegt auf den für den klassischen Tanz unabdingbaren Elementen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Als besondere Stärke der nach Waganowa ausgebildeten Schüler gilt das *grand allegro*, also Soli mit hohen, weiten Sprüngen und virtuosen Pirouetten.

1948 verfasste Waganowa das Buch "Grundlagen des Klassischen Tanzes", in dem sie ihre Ideen und Prinzipien erklärt und erläutert.

Nach Waganowas Tod wurde ihre Methode unter anderem von der russischen Pädagogin Vera Kostrowitskaja weitergeführt. Als Anerkennung der pädagogischen Leistungen Waganowas wurde 1957 die Ballettschule des Kirow-Balletts in Waganowa-Ballettakademie umbenannt. Heute ist die Waganowa-Methode weit verbreitet in Russland, Europa und Nordamerika.