

Jessica Mentrup



Ballett-Workout

Ballett, Pilates und Yoga:
Das effektive Kombi-Training



TRIAS

Zusatzgeräte aus und lässt Sie Ihre Körpergrenzen fernab von Ballettstange und Tüllröckchen neu erfahren! Lesen Sie mehr über eine der besten Trainingserweiterungen, die es zurzeit gibt.

Was ist Ballett- Workout?

Ballett-Workout kombiniert Ballett und Workout zu einem höchst intensiven und dynamischen Trainingserlebnis von Kopf bis Fuß.

Es ist ein tänzerisch-athletisches Programm für zu Hause, das einige speziell ausgesuchte Übungen aus dem klassischen Ballett mit Elementen aus Pilates und Yoga verbindet.

Das Training fordert Ihre körperliche und geistige

Standfestigkeit von Kopf bis Fuß heraus. Es enthält haltungsstabilisierende bzw. mobilisierende Übungen zur Stärkung von Rücken und Wirbelsäule. Die tollen Effekte von Ballett-Workout: lange, schlanke Muskeln, graziöse Bewegungen, Körperharmonie und eine ausdrucksstarke und gesunde Haltung – das ist doch wirklich ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann!

Die Wurzeln

Die Wurzeln von Ballett-Workout liegen in der hohen Kunst des klassischen Tanzes. Das Ballett ist, wie auch die Oper, eine bis ins

kleinste Detail ausgefeilte Bühnendarstellung für das Publikum. Es ist also in erster Linie dazu da, den Zuschauer zu unterhalten. Dabei ergeben verschiedene Elemente aus Künsten wie Tanz, Theater, Musik und Beleuchtung sowie Masken-, Bühnen- und Kostümbildner eine perfekt aufeinander abgestimmte Inszenierung. So kann das Ballett Geschichten erzählen, Stimmungen ausdrücken, die Musik interpretieren, kurz, den Zuschauer auf zauberhafteste Art und Weise mit in seinen Bann ziehen

Kurzer Blick in die Ballettgeschichte

Die Anfänge des Balletts sind im

italienischen »Quattrocento« und somit der Renaissance zu finden. Daraus entwickelten sich im 15. und 16. Jhdt. die an den italienischen Fürstenhöfen beliebten Bühnentänze. Durch die Heirat mit König Heinrich II. von Frankreich brachte Katharina von Medici das italienische Hofballett nach Frankreich. Als erstes vollwertiges Hofballett wird das 1581 entstandene Stück »Le ballet comique de la Reine« angesehen.

Im mittelalterlichen Europa diente der streng organisierte Hof- und Gesellschaftstanz vor allem dazu, das Publikum zu unterhalten. So wurden an den Höfen mehr oder weniger kleine Tänze vorgeführt. Am Hof des französischen Sonnenkönigs, Ludwig XIV., waren Ballettaufführungen bereits luxuriöse und extravagante Spektakel.

Bis ins 16. Jahrhundert wurde das Ballett