

# MARTHA-GRAHAM-TECHNIK VS. BALLETT



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Martha-Graham-Technik**
  - Im Sitzen
  - Im Stehen
  - Sprünge durch den Raum
- **Klassisches Ballett**
  - An der Stange
  - Im Raum
- **Videos**
  - Martha-Graham-Technik im Sitzen (1)
  - Martha-Graham-Technik im Sitzen (2)
  - Martha-Graham-Technik im Stehen (3)
  - Martha-Graham-Technik im Stehen (4)
  - Martha-Graham-Technik Sprünge durch den Raum (5)
  - Klassisches Ballett an der Stange (6)
  - Klassisches Ballett an der Stange (7)
  - Klassisches Ballett im Raum (8)
- **Quellenverzeichnis**

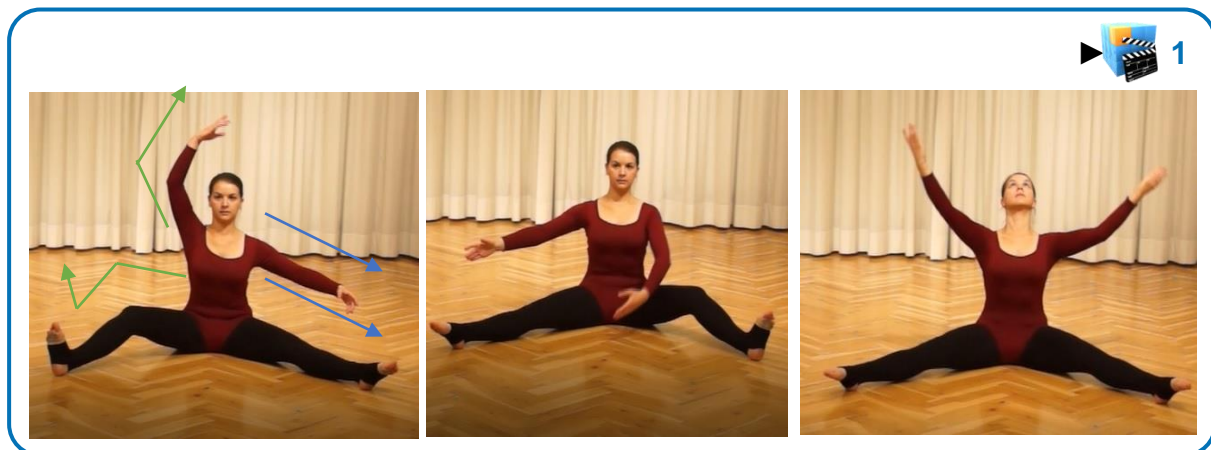
## Einleitung

Um 1900 entstand der "Modern Dance" als Gegenpool zum akademisch-klassischen Ballett. Der Schwerpunkt lag hierbei auf dem freien Ausdruck und orientierte sich weg von den engen und stilisierten Vorgaben des klassischen Tanzes.<sup>1</sup> In dieser Zeit lebte die US-amerikanische Tänzerin Martha Graham (1894 - 1991). Im Alter von 22 Jahren begann Sie ihre Ausbildung zur Tänzerin an der renommierten Denisham School. Bereits 10 Jahre später leitete sie ihre eigene Schule in New York - die "Martha Graham School of Contemporary Dance." Sie prägte den Modern Dance in den dreißiger Jahren sehr stark und entwickelte mit der "Martha-Graham-Technik" eine eigene Variante mit Wiedererkennungsmerkmalen.<sup>2</sup> Im folgenden Beitrag wird die "Martha-Graham-Technik" mithilfe von Bildern und Videos vorgestellt und mit dem klassischen Ballett verglichen.

## Martha-Graham-Technik

Diese Technik zeichnet sich durch ausdrucksvolle, dynamische und schroffe Bewegungen aus. Die Bewegungen sollen "Ausdruck der Seele und der inneren Natur des Menschen sein."<sup>3</sup> Anders als beim klassischen Ballett wird die Schwere des eigenen Körpers bewusst dargestellt. Weiche und fließende Bewegungen gehören daher nicht zu dieser Technik. Zur Ausführung der Bewegungen sind alle Ebenen im Raum gestattet:

### Im Sitzen

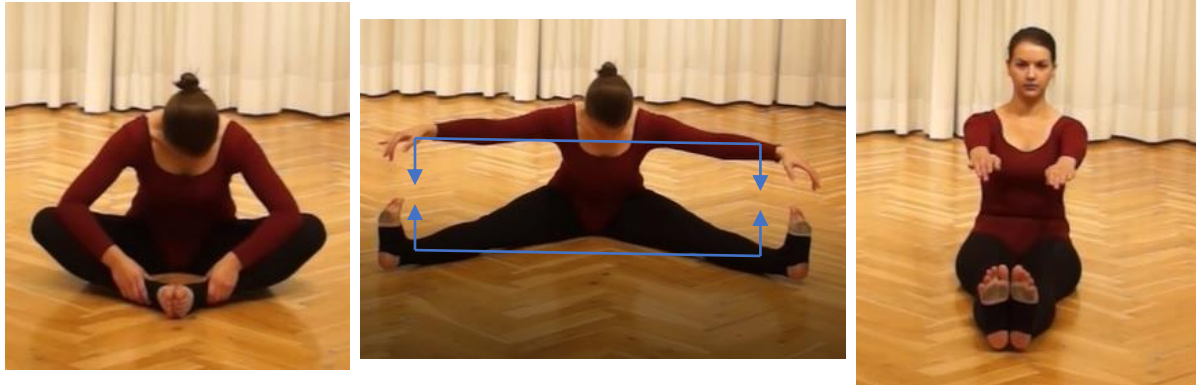


Die **Arm-Bein-Koordination** ist entscheidend. Während der linke Arm und das linke Bein gestreckt sind (blaue Pfeile), müssen der rechte Arm und das rechte Bein angewinkelt werden (grüne Pfeile). Anschließend kommt es zum Wechsel. Jetzt sind die Extremitäten der rechten Seite gestreckt und die der linken Seite angewinkelt.

1 vgl. Fleischle-Braun, Moderne Tanz, S.23.

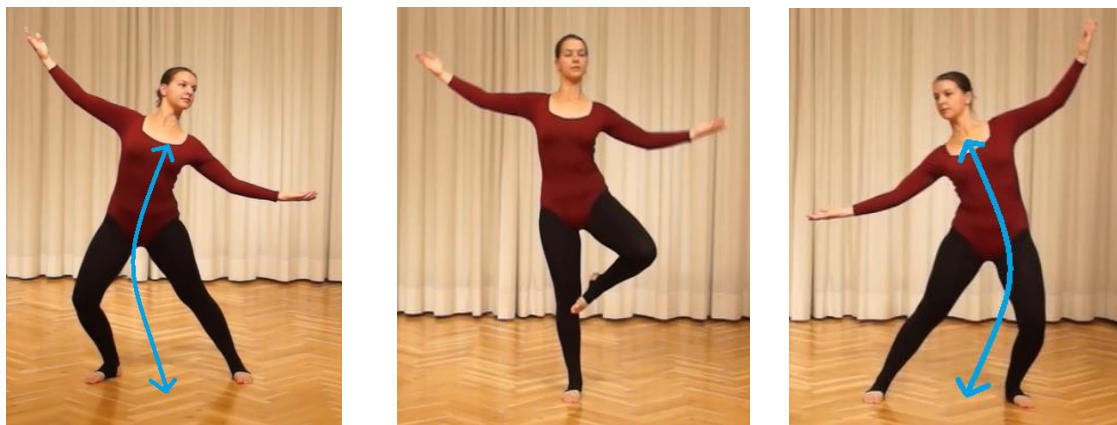
2 vgl. Nehring, Graham-Technik, S.65.

3 vgl. Ebenda.



Auch hier ist die **Arm-Bein-Koordination** sehr wichtig. Arme und Beine öffnen und schließen gleichzeitig. In geöffneter Position (Bild 2) bilden Arme und Beine ein Rechteck, indem die Füße geflext werden und die Fingerspitzen leicht nach unten zeigen (blaue Pfeile). In geschlossener Position (Bild 3) sind die Füße ebenfalls geflext, die Fingerspitzen zeigen jedoch nach vorne.

### Im Stehen

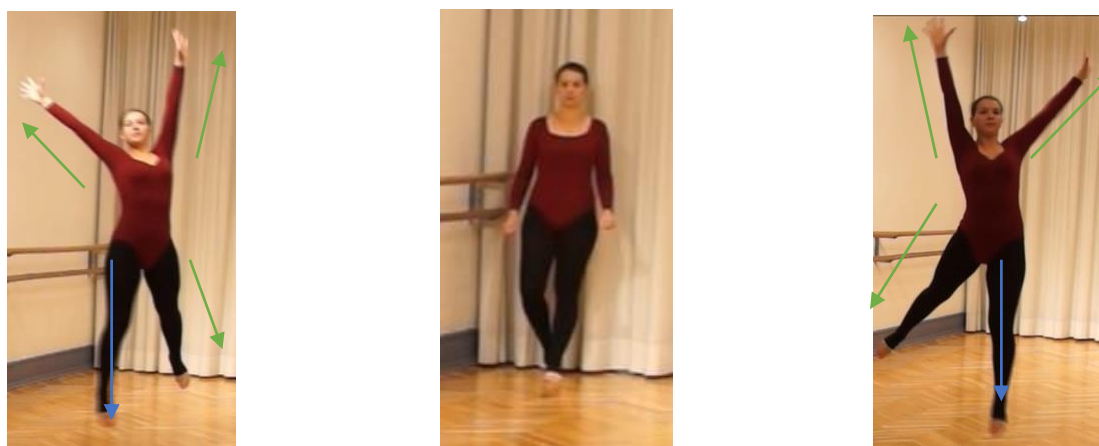


Abwechselnd wird im Körper eine **Bogenspannung** nach links und nach rechts erzeugt (blaue Pfeile). Das rechte Bein wird gebeugt, während das linke Bein gestreckt bleibt. Der Oberkörper wird im Bereich der Hüfte nach links geneigt. Die Arme werden zum ausbalancieren genutzt (Bild 1). Um die Bogenspannung in die andere Richtung zu erzeugen, wird diese Bewegung spiegelverkehrt ausgeführt (Bild 3).



Um hier das **Gleichgewicht** nicht zu verlieren, ist es wichtig, zunächst eine geeignete Ausgangsposition einzunehmen (Bild 1). Hierzu wird das rechte Bein gestreckt nach hinten gesetzt (grüner Pfeil) und der rechte Arm leicht gebeugt nach oben geführt (blauer Pfeil). Anschließend wird der Oberkörper nach vorne gebeugt und das hintere rechte Bein nach oben geführt (Bild 2 grüner Pfeil). Die Tänzerin hält das Gleichgewicht nun ausschließlich auf dem linken Bein. Die Arme helfen beim Ausbalancieren.

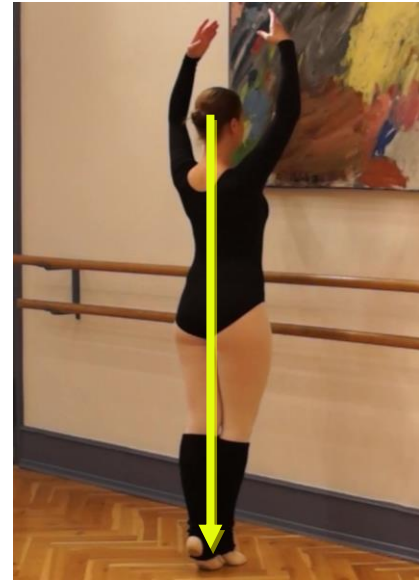
## Sprünge durch den Raum



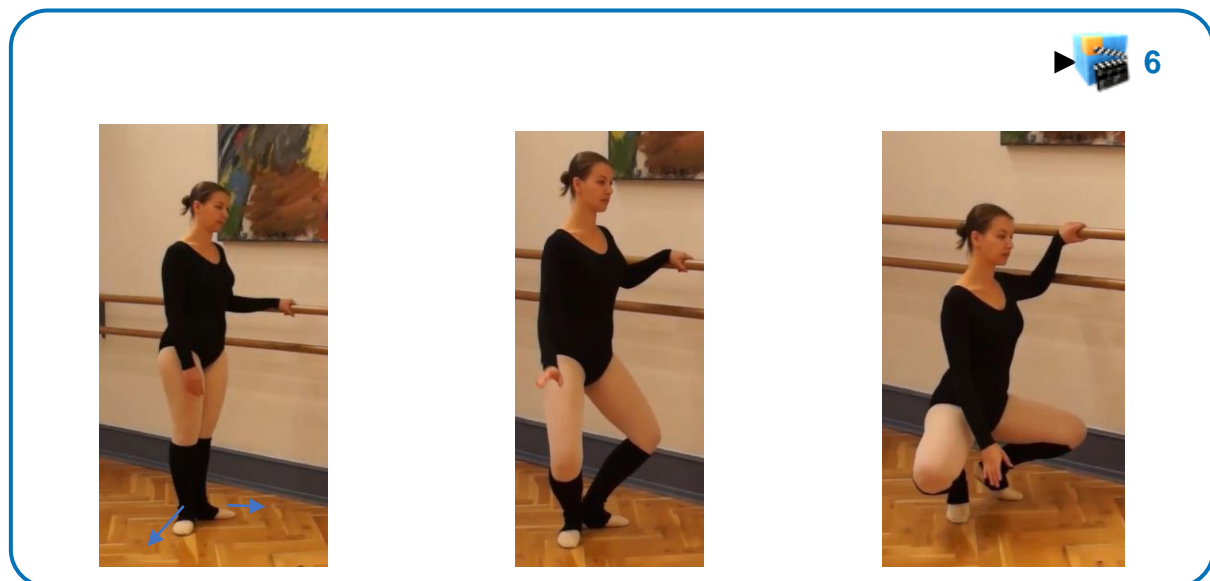
Nach einbeinigem Absprung werden die Arme und Beine **explosiv** nach außen gestreckt (grüne Pfeile). Das Sprungbein (blauer Pfeil) zeigt dabei möglichst senkrecht zum Boden, um eine sichere Landung auf diesem Bein zu erreichen.

## Klassisches Ballett

Die Sprache des Balletts ist Französisch und geht auf König Ludwig XIV zurück. Dieser gründete 1661 die erste königliche Tanzakademie. Zu den wichtigsten Merkmalen des Balletts zählen: Die Auswärtsdrehung der Beine aus dem Hüftgelenk, eine durchgehend bewusste und nie zufällige Körperhaltung, sowie eine möglichst ästhetische und schöne Haltung der Tänzerinnen und Tänzer. Dies wird erzielt, indem die Tänzer stets auf die Symmetrie und die Mitte ihrer Körperlängsachse achten. Diese Achse verläuft in aufrechter Stellung senkrecht von der Mitte des Kopfes über den Rumpf bis zu den Füßen (gelber Pfeil). Im Gegensatz zur Martha-Graham-Technik wird im klassischen Ballett nicht auf dem Boden sitzend getanzt.<sup>4</sup>

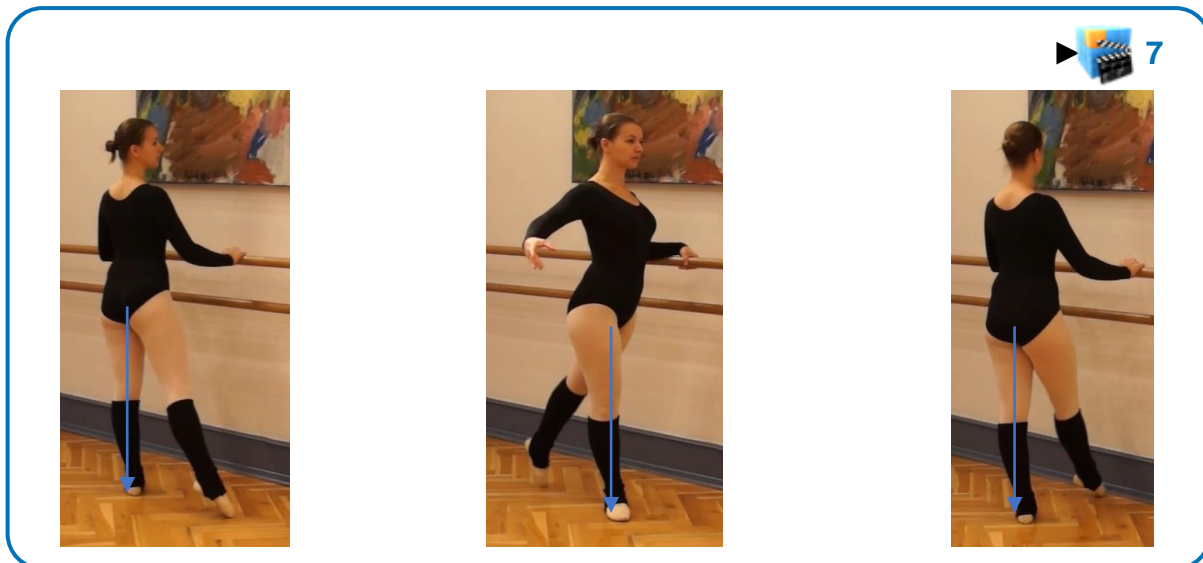


## An der Stange

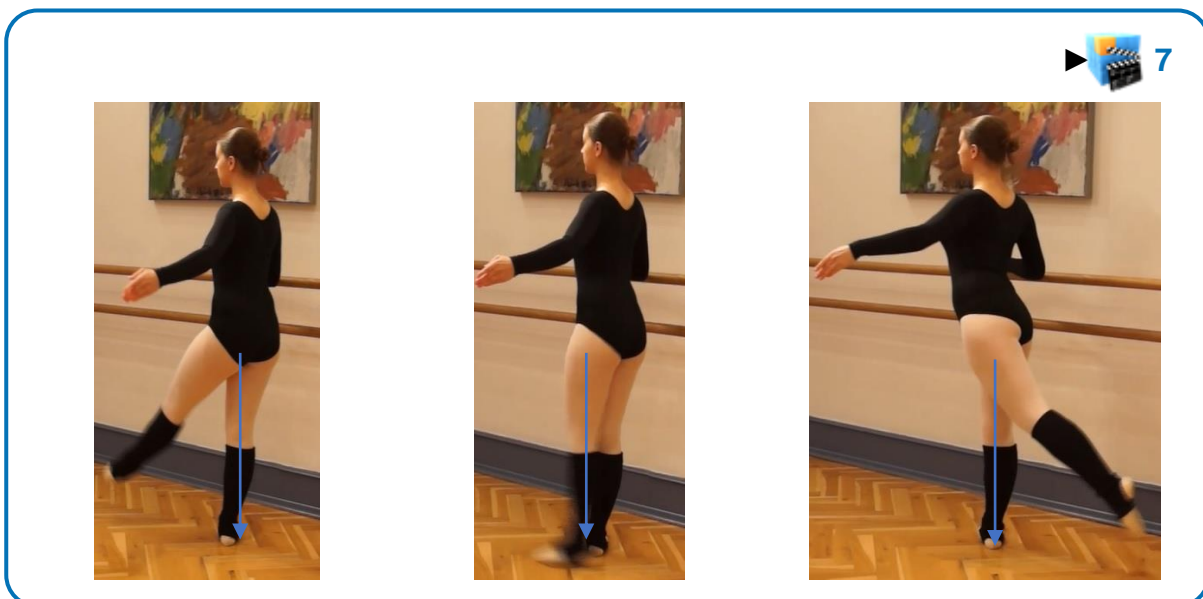


Im klassischen Ballett sind die Beine **von der Hüfte an nach außen gedreht**. Dies wird durch die nach außen zeigenden Fußspitzen deutlich (blaue Pfeile Bild 1). Beim **Demi-plié** geht die Tänzerin mit aufrechtem Oberkörper leicht in die Knie, sodass die Versen weiterhin Kontakt zum Boden haben (Bild 2). Geht die Tänzerin noch weiter in die Knie, sodass sich ihre Versen vom Boden lösen (Bild 3) so spricht man vom **Grand-plié**.

<sup>4</sup> vgl. Liechtenhan, Tanz, S.204-206.

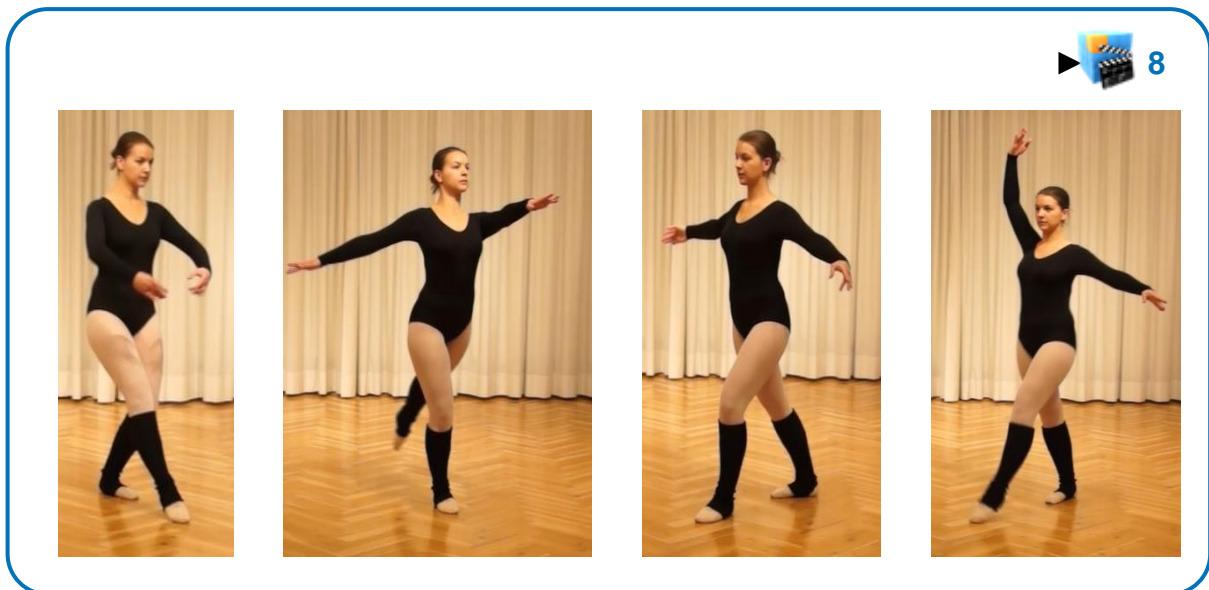


Beim sogenannten "**Battement tendu**" ist das Standbein der Tänzerin stets durchgestreckt und zeigt vertikal zum Fußboden (blaue Pfeile). Das andere Bein kann zur Seite (Bild 1), nach hinten (Bild 2) oder nach vorne (Bild 3) geführt werden. Auch dieses Bein ist dabei durchgehend gestreckt und hält mit den Fußspitzen **permanent Kontakt mit dem Boden**.



Auch beim "**Battement tendu jeté**" ist das Standbein der Tänzerin permanent durchgestreckt und zeigt vertikal zum Boden (blaue Pfeile). Anders als beim "Battement tendu" hat das andere Bein jedoch **keinen durchgehenden Kontakt mit dem Boden**, sondern wird nach vorne (Bild 1), hinten (Bild 3) und zur Seite geworfen und löst gegen Ende den Kontakt zum Boden. Auch dieses Bein bleibt permanent gestreckt. Video 7 zeigt eine Verbindung aus "Battement tendu" und "Battement tendu jeté".

## Im Raum



Anders als bei Martha Graham sind die Bewegungen beim klassischen **Ballett weich und fließend**. Abgehakte und ruckartige Bewegungen gibt es hier nicht. Die Schritte sind vorher einstudiert und wirken niemals zufällig oder gar improvisiert.





## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Elisabeth Nehring	Tanz Mai 2009	Berlin	2009	Der Theaterverlag
Claudia Fleischle-Braun	Der Moderne Tanz	Stuttgart	2001	AFRA Verlag
Rudolf Liechtenhan	Vom Tanz zum Ballett	Stuttgart	1993	Belser Verlag

### Videos / Fotos

Videos und Bilder	Urheber
Alle	Roman Geiß, Marie Alice Krone

### Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1,2,4,5	KNSU-Musikstudio	POP	PI01/Revolve freestylemix	hisboyelroy
6,7,8	KNSU-Musikstudio	Klassik	K19/ Marcin Brzozowski	Sweet Song

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Roman Geiß/Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Marie Krone		Tänzerin/ Bad Kreuznach