



# BALLETEINFÜHRUNG ZUM "NUSSKNACKER"



**Autoren:** Sarah Bauer, Silvana Reinartz, Kristina Thomas, Julia Stürzebecher



## Übersicht


- **Unterrichtsidee**
- **Balletteinführung**
  - Grundhaltung
  - Armposition
  - Schrittbewegung über plié und arabesque
- **Choreographie**
  - Bewegungen 1-3
  - Bewegungen 4-6
  - Bewegungen 7-9
  - Bewegungen 10-11
- **Verlaufsplan**
- **Einordnung in eine Unterrichtseinheit**
- **Tipps und Planungshilfen zur Durchführung**
  - Ballett den Schülerinnen und Schülern näher bringen
  - Tipps für die Erarbeitung einer Ballett-Choreographie
- **Videos**
  - Einführung der Grundhaltung (1)
  - Erarbeitung der Schrittbewegung über plié (2)
  - Lehrerdemonstration der Choreographie (3)
  - Teillernmethode zur Erarbeitung der Choreographie (4)
  - Übungsphase mit Musik (5)
  - Korrekturphase beim Üben (6)
  - Präsentation der Choreographie (7)
- **Quellenverzeichnis**

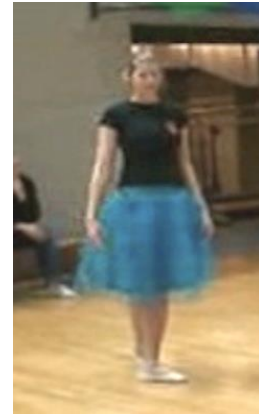
## Unterrichtsidee

Die Unterrichtsstunde soll einen Einblick in das Balletttanzen geben. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erlernen eine Choreographie aus verschiedenen klassischen Bewegungen des Balletts. Die zu erlernende Choreographie wird zu Beginn der Stunde von den Lehrern vorgeführt, um die SuS zu motivieren. Im Anschluss daran werden die Bewegungen und Schritte in einer Übungsphase nacheinander erlernt, geübt und zusammengefügt, sodass alle SuS am Ende gemeinsam die Choreographie präsentieren können.

## Balletteinführung

### Grundhaltung

Ausgangspunkt für fast alle Bewegungen im klassischen Ballett ist die Auswärtsdrehung des Hüftgelenks. Diese führt sich bis ins Fußgelenk zu einer auswärtsgedrehten Schrittstellung fort. Zudem spielt die Körperhaltung eine wichtige Rolle. Die Gewichtsbelastung liegt auf dem vorderem Bein. Beide Beine sind gestreckt. Das hintere Bein stützt zur Stabilisierung auf Halbspitze. Die Muskeln des Gesäßes und des Bauches sind angespannt. Der Oberkörper wird nach vorne oben gestreckt. So erhält der Tänzer die ballettypische Haltung, die etwas nach vorne neigt. Die Schultern sind tief, der Hals dafür gestreckt. ▶  1



### Armposition

Bei den Bewegungen im klassischen Ballett sind ein runder Arm - und eine lockere Handhaltung wichtig. Der Blick folgt bei den Bewegungen den Handinnenflächen. Die Armpositionen können vielfältig variiert werden: Vorhalte, Seithalte.

### Schrittbewegung über plié und arabesque


Diese Schrittbewegung setzt sich aus zwei Elementen zusammen. Zunächst wird ein Schritt durch das plié (= Kniebeuge) bei auswärtsgedrehter Beinhaltung durchgeführt. Danach kommt es zu einer Körperstreckung durch arabesque - dies ist eine klassische Pose, bei der ein Bein durchgestreckt nach hinten hochgezogen wird. Jeweils der Arm des Standbeins wird nach schräg vorne hochgeführt, der andere Arm nach schräg hinten. Der Blick folgt den Händen. ▶  2

Abb. 1: Grundlagen des Balletttanzens

## Choreographie

Die ausgewählten Grundbewegungen für die Choreographie sind dem Leistungsstand der Gruppe angepasst. Es ist zu erwarten, dass die meisten SuS keine oder nur wenig Erfahrung mit dem Balletttanz haben, daher wird bei der Auswahl auf leicht zu erlernende Schritte und Schrittkombinationen zurückgegriffen, die auch ohne große Technikvorkenntnisse ausgeführt werden können.

### Bewegungen 1-3

#### préparation

Seitliches Hochführen der Arme mit lockerem Ellbogen bis zur Hüfte. Die Hände in Verlängerung des Armes passen sich der Bewegung an. Erst rechts, dann links. Der Blick folgt der Hand.



#### chassé

Nachstellschritte nach schräg vorne. Rechts-links-rechts-links. Bei Bewegung nach rechts, rechten Fuß zuerst aufsetzen. Linkes Bein zieht nach und Rechtes macht erneut einen Schritt nach vorne. Arme öffnen sich während des Nachstellschritts, schließen danach wieder. Bei Schritt nach rechts ist der rechte Arm vorne und der linke Arm hinten. Kopf folgt den Händen.



#### tours relevé

Kraftvolles Abstoßen aus dem plié (Kniebeuge) bis auf Halbspitze. Ganze Streckung im Kniegelenk, Beine sind dabei eng aneinander. Gleichzeitiges Hochnehmen der Arme. Kleine Tippielschritte auf Halbspitze um 360°. Kontrolliertes Herabführen aus der Streckung durch das plié.



Abb. 2: Choreographie Teil 1



## Bewegungen 4-6

### Verbeugen

Verbeugen durch plié mit nach vorne Strecken des Beines der jeweiligen Seite. Erst nach rechts, dann nach links. Arm macht eine Schwungbewegung, die leicht von oben nach unten mit Auswärtsdrehung der Hände zur jeweiligen Seite führt. Kopf folgt den Händen.



### Schrittbewegung durch arabesque

Schrittbewegung nach schräg vorne mit Stand in arabesque. Zwei nach rechts, zwei nach links. Schrittbewegung durch plié mit deutlichem Anheben des hinteren Beines vom Boden. Standbein steht fest. Beide Beine mit gestrecktem Kniegelenk. Jeweils der Arm des Standbeines wird nach schräg vorne hochgeführt, den anderen Arm nach schräg hinten führen. Kopf folgt den Händen.



### tours relevé (siehe oben)

Linke Hand seitlich neben dem Körper, rechte Hand vor dem Körper im Bogen gehalten.



Abb. 3: Choreographie Teil 2

## Bewegungen 7-9

### Laufschritte

180° Drehung mit sich anschließenden Laufschritten (ca. 8 Schritte).

Erneute Drehung in Tanzrichtung. Armhaltung aus tours relevé beibehalten.



### petit échappé

Sprungbewegung beginnend aus dem plié, Fußstellung eng beieinander (auswärtsgedreht). Sprung nach oben auf der Stelle. Dabei öffnen die Beine und die Füße setzen schulterbreit auf. Landung erneut im plié und Sprung mit Schließung der Beine. Insgesamt vier Mal öffnen und schließen. Arme öffnen und schließen sich entsprechend der Beine seitlich.



### grand jeté en arabesque

Schrittsprungbewegung wie Schrittbewegung durch arabesque. Zwei Mal nach rechts, zwei Mal nach links.



Abb. 4: Choreographie Teil 3

## Bewegungen 10-11

### **sissonne fermée rechts und links**

Sprungbewegung zur Seite beginnend aus dem plié. Vier Mal nach rechts, anschließend drei Mal nach links. Streckung beider Kniegelenke in der Luft.

Sprungbein in Absprungrichtung wird nach unten gestreckt.  
Sprungbein in Gegensprungrichtung wird seitlich nach oben gestreckt. Arme öffnen und schließen sich entsprechend der Beine seitlich. Kopf folgt den Händen.

### **Schlusspose**


Nach hinten Durchziehen des rechten Beins durch plié bei gleichzeitiger Verlagerung des Gewichts vom vorderen auf das hintere Bein. Beide Beine gestreckt. Arme öffnen.




Abb. 5: Choreographie Teil 4

## Verlaufsplan

**Motorisches Feinziel:** Die SuS lernen ausgewählte Grundbewegungen des Balletts kennen und präsentieren sie in einer vorgegebenen Choreographie auf Musik.

Phase	Motorik-schwerpunkte	Bewegungsaufgaben/ Bewegungsanweisungen	Methodische Hinweise	Organisation Medien
<b>Aufwärmphase</b>	<p><b>Balleteinführung</b></p>  <p>Grundhaltung Beinstellung Auswärtsdrehung</p> <p>Armpositionen runde, lockere Arm- und Handhaltung</p> <p>Gewichtsverlagerung auf einem Bein</p>	<p>„Nehmt eine aufrechte Position ein. Begebt Euch in eine Schrittstellung und dreht Eure Füße dabei nach außen. Das Körpergewicht liegt auf dem hinteren Bein. Die Beine sind gestreckt.“</p> <p>„Variiert Eure Armpositionen. Blick folgt Handinnenflächen; runde Armhaltung; Hände sind locker.“</p> <p>„Verlagert euer Gewicht auch auf das vordere Bein. Versucht das andere Bein vom Boden zu lösen.“</p>	<p><b>Lehrerdemonstration</b></p> <p><b>Vormachen – Mitmachen mit Hinweisen und Korrekturen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultern werden nach unten und hinten geführt</li> <li>- leichte Körpervorlage einnehmen</li> </ul> <p>„Stellt Euch vor, Ihr haltet einen Reifen vor dem Körper“</p>	<p>L ●</p> <p>○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○</p> <p>○ SuS ○ ○</p>



Phase	Motorik- schwerpunkte	Bewegungsaufgaben/ Bewegungsanweisungen	Methodische Hinweise	Organisation Medien
Erarbeitungs- phase I	<p><b>Schrittbewegung über plié und arabesque</b></p> <p>Vorwärtsbewegung gebeugte Knie Auswärtsdrehung der Beine ▶  2</p> <p>Armhaltung in der Schrittbewegung kontrollierte, weiche Armbewegung Handflächen nach unten</p>	<p><i>„Ich zeige Euch nun eine klassische Schrittbewegung im Ballett. Schaut sie Euch genau an und versucht sie selber auszuführen. Es ist eine Schrittbewegung durch das nach außen gedrehte gebeugte Knie.“</i></p> <p><i>„Nehmt Eure Arme hinzu.“</i></p> <p><i>„Versucht Eure Schrittbewegung der Musik anzupassen.“</i></p>	<p><b>Lehrerdemonstration</b></p> <p><b>Beobachtungsaufgabe für SuS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achte besonders auf die Balletthaltung:</li> <li>- aufrechte Position</li> <li>- auswärts gedrehte Beine</li> <li>- runde, lockere Arm- und Handhaltung</li> <li>- Schultern unten</li> </ul> <p><b>Begriffserklärung</b> plié = Kniebeuge</p> <p><b>Verbale Begleitung</b> „beugen – strecken“</p> <p><b>Verbale Maßnahme</b> „rechtes Bein – rechter Arm“</p>	<p>Musik P. I. Tschaikowsky: „Marsch des Nussknackers“</p>

## Einordnung in eine Unterrichtseinheit

<b>Motorisches Grobziel:</b> Die SuS lernen die Grundbewegungen des Balletts kennen und entwickeln eine eigene Choreographie zur Musik.		
<b>Stunden</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Motorische Feinziele</b>
<b>1. Stunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundhaltung im Ballett und dessen Verknüpfung mit verschiedenen Bewegungsformen</li> <li>- Selbstständige Anwendung der Bewegungsformen auf Musik</li> </ul>	Die SuS lernen anhand einer musikalischen Einstimmung die Grundhaltung des Balletts in verschiedenen Bewegungsformen kennen.
<b>2. Stunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Grundhaltung</b></li> <li>- <b>Schrittbewegung über plié und arabesque</b></li> <li>- <b>Erarbeitung einer Choreographie auf Musik</b></li> <li>- <b>Schülerpräsentation: Choreographie</b></li> </ul>	<b>Die SuS lernen ausgewählte Grundbewegungen des Balletts kennen und präsentieren sie in einer vorgegebenen Choreographie auf Musik.</b>
<b>3. Stunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung der bereits erlernten Choreographie auf Musik</li> <li>- Erarbeitung der Kriterien zur Entwicklung einer Choreographie</li> <li>- Selbstständige Entwicklung einer Choreographie auf Musik</li> </ul>	Die SuS entwickeln eine eigene Choreographie auf Musik.
<b>4. Stunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung der Kriterien zur Entwicklung einer Choreographie</li> <li>- Festigung und Fertigstellung der Choreographie</li> <li>- „Probeauftritt“ (auf der Bühne)</li> </ul>	Die SuS festigen ihre Choreographie.
<b>5. Stunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Präsentation der Choreographie (auf der Bühne) mit Videoaufnahme</li> <li>- Besprechung der Präsentation mit Hilfe der Videoaufnahme</li> </ul>	Die SuS präsentieren ihre Choreographie.

## Tipps und Planungshilfen zur Durchführung

### Ballett den Schülerinnen und Schülern näher bringen

- Ein gutes *Bewegungsvorbild* des Lehrers ist beim Ballett besonders wichtig. Der Lehrer präsentiert den SuS die Positionen und Bewegungsabläufe mit aufrechter Körperhaltung und konzentriertem Blick. Mit seinen sicher und langsam ausgeführten Bewegungen, die er als kleine Teilschritte demonstriert, macht er die SuS auf die wesentlichen Bewegungsdetails aufmerksam. Die SuS werden zunehmend sensibler für die Ballettbewegungen. Ihre Bewegungsvorstellung entwickelt sich dadurch relativ schnell, das Nachmachen gelingt immer besser. Bewegungsfreude und innere Ruhe stellen sich im Tun ein. Die SuS versuchen stets ihr Vorbild zu „kopieren“ und fühlen sich durch die Ballettinhalte angesprochen. Sie nehmen im Aneignungsprozess die geforderte Anstrengungsbereitschaft wahr, die sie zuvor nicht vermutet hätten. Ballett erhält von ihnen eine entsprechende Wertschätzung.
- Beim Erlernen der Grundbewegungen des Balletts spielt die *Musik* eine entscheidende Rolle. Ansprechende Musik wie beispielsweise die Kompositionen „Der Nussknacker“ von Tschaikowsky ist oft bekannt und populär, sodass sie sich gut als Musikstück eignet. Einige SuS werden mit dieser Musik erste Balletterinnerungen verbinden. Nach einer selbsterlebten Balletteinheit in der Schule verstärken sich die Eindrücke dieser Tanzrichtung. Der Zusammenhang von Ballett und Musik wird den SuS lange präsent sein. Generell gilt: Es kann eine beliebige Musikauswahl getroffen werden, die von klassisch bis modern reicht, jedoch sollten sich die Ballettbewegungen in Tempo und Rhythmus auf die Musik abstimmen lassen. Besonders eignen sich nach wie vor Klavierstücke.
- Im Unterricht mit Ballettthemen sollte eine *Atmosphäre* geschaffen werden, die die SuS in das Thema einstimmt, z.B. durch Hören der Musik, kurze Videosequenzen beispielsweise eines Kinderballetts, durch Verwendung erklärter Fachtermini, gute Demonstrationen usw. Der weitere Verlauf kann durch einfache Requisiten, mit denen man eine Kulisse oder Bühne schafft und/oder durch selbstgefertigte einfache Kostüme (wie ein Tüllrock in unserer Stunde) unterstützt werden.
- Im *fächerübergreifenden Unterricht* kann beispielsweise die Geschichte des Nussknackers erarbeitet bzw. vertieft werden. Auch die Vorstellung auf der Bühne stehen zu dürfen, zum Beispiel beim Schulfest, kann zusätzlich die Ballettatmosphäre im Unterricht verstärken.
- Wenn der Tanz (vor *Publikum*, im Rahmen einer Schulaufführung, etc.) präsentiert werden soll, ist es sinnvoll die Leistungsfortschritte auf Video zu dokumentieren und mit den SuS mehrfach kritisch zu reflektieren (gestreckte Füße, aufrechte Körperhaltung, Ausdruck, etc.).
- Um SuS die Möglichkeit zu geben, sich besser in die Bewegungen des Balletts hinein zu versetzen, sollten *Assoziationen* angewendet werden: Die SuS können sich „leicht wie eine Feder fühlen“, „die Arme sanft auf einer Wolke ablegen“, „die ganze Welt umarmen“.
- Mit *Fragen* arbeiten: Wie stelle ich mir die Figur des „Nussknackers“ vor? Welche Bewegungen sind für ihn typisch? Wie passen unsere kreierte Bewegungen zur Musik?

## Tipps für die Erarbeitung einer Ballett-Choreographie

- Schrittweises Erarbeiten: Dabei sollte das Tempo und der Schwierigkeitsgrad durch Erweiterung und/oder Reduzierung dem jeweiligen Leistungsstand angepasst werden (Teillernmethode: erst Grundhaltung, Schrittbewegung, dann weitere Schritte, erst ohne, dann mit Musik, von der Sporthalle auf die Bühne bringen).
- Häufiger Einsatz guter Demonstrationen: Immer wieder die richtige Technik der Grundhaltung und der Schritte vorzeigen. Dabei sollen die SuS befähigt werden eine eigene Bewegungsvorstellung zu entwickeln.
- Angemessene verbale und taktile Maßnahmen: z.B. verbal „beugen-strecken“, „Stellt euch vor, ihr haltet einen Reifen vor dem Körper.“
- Organisation erleichtern: z.B. durch die Benutzung einer Fernbedienung für die Musikanlage, das passende Schneiden der Musik, Gruppenteilung bzw. Partnerkorrektur.
- Innere Differenzierung vornehmen: z.B. indem ein Teil der Gruppe die Schrittbewegungen über plié und arabesque intensiviert/variiert, um einen Rahmen, bzw. eine Kulisse für die Gruppenmitglieder zu bilden, die die Choreographie ausführen (eine mögliche Form stellt dabei der Halbkreis dar).

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Waganova, Agrippina J.	Die Grundlagen des klassischen Tanzen		2002	Henschel
Rosenberg, Christiane	Handbuch für Gymnastik und Tanz: Spaß an Bewegung mit Musik(3.Auflage)	Aachen	2000	Meyer und Meyer
Liechtenhan, Rudolf	Vom Tanz zum Ballett: Geschichte und Grundbegriffe des Bühnentanzes(2.Auflage)	Stuttgart Zürich	1993	Belser

### Internet

URL
<a href="http://www.ballettspass.de/academiededanse/kleinelehrfibel/0198fa98b6103c726/index.html">http://www.ballettspass.de/academiededanse/kleinelehrfibel/0198fa98b6103c726/index.html</a>
<a href="http://www.staatsballett-berlin.de/info_lexikon.php?id_language=1">http://www.staatsballett-berlin.de/info_lexikon.php?id_language=1</a>

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Titelbild, 1-5	Bauer, S.; Reinartz, S.; Thomas, K.; Stürzebecher, J./15.07.2011

### Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1-7	Marsch des Nussknackers	P. I. Tschaikowsky	HAGE Musikverlag GmbH

### Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
3,5,7	KNSU-Musikstudio	pop vocal	K15	Akajules concerns

### Videos

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
1-7	Bauer, S.; Reinartz, S.; Thomas, K.; Stürzebecher, J./15.07.2011

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Sarah Bauer, Silvana Reinartz, Kristina Thomas, Julia Stürzebecher/ Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz