



BASISSTUDIE BALLETT VS. MODERN




Übersicht

- **Tanzidee**
- **Arbeitsmaterialien**
 - Kriterien (1)
 - 1. Gestig und Mimik
 - 2. Bodenelemente
 - 3. Stände
 - 4. Sprünge
 - 5. Drehungen
 - 6. Raumelemente
 - Ausarbeitung (2)
- **Videos**
 - Prüfungstanz (1)
- **Quellenverzeichnis**

Tanzidee

Im Zusammenhang zum Prüfungsthema der Basisstudie im Gymnastik/Tanz Vertiefungskurs des Masterstudiengangs (Master of Education), habe ich die Tanzstile Ballett und Modern gegenübergestellt.

Der Tanz beginnt mit dem Ballett-Teil, welcher langsamer ist als der Modern-Teil. Die Bewegungen im Ballett sind graziös und weich, wohingegen der Modern durch seine eher harten und teilweise abgehakten Tanzstile charakterisiert ist. ▶ 



Ballett

Die Ellbogen sind stets in einer höheren Position als die Hände. Die Arme bilden bis in die Finger einen Bogen.

Die Finger sind gerundet und in einer entspannten Haltung, wobei die Hand in Verlängerung der Armlinie gehalten wird.

Das Kinn ist während des gesamten Tanzes angehoben.



Modern

Die Arm und handhaltung sowie die Spannung des Körpers ist freier. Die Hände und Füße werden mal gestreckt und mal geflext. Die Kopfhaltung ist freier. Auch die gesamte Körperspannung wird oft zunächst aufgebaut und im Anschluss fallen gelassen. So wird zwischen weichen und harten Bewegungen gewechselt.



Kriterien

1. Gestik und Mimik

"Reden ohne Worte"

- **Was kann verändert werden, um die Mimik zu steuern?**
 - Mundbewegungen (geöffnet, geschlossen, lachend, angespitzt,...)
 - Blickrichtungen (zueinander, voneinander weg, zum Publikum, zum Boden...)
 - Augen und Augenbrauen (weit geöffnete Augen, hochgezogene Augenbrauen, geschlossene Augen,...)
 - Stirn (runzeln, nach oben ziehen,...)
- **Welche Gefühle können ausgedrückt werden?**
 - Angst
 - Freude
 - Erschrockenheit
 - Sorgen
 - Enttäuschung
 - Trauer
 - Wut
 - ...

Zu beachten

- **Blick zum Publikum oder Tanzpartner, nicht zum Boden**
- **Ausdruck und Körperhaltung spiegeln sich in der Handlung des Tanzes wider**
- **Klar erkennbare Emotionen für den Zuschauer**
- **Paartanz: Blickkontakt zu einander, miteinander kommunizieren/spielen**
- **Passend zur Musik gestalten**

Ballett

- Wenig Variabel
- Verspielter Blick / Lächeln einbauen
- Gestiken durch vorgegebene Körper- und Armhaltungen beschränkt

Modern

- Abwechslungsreich
- Möglichst viele Gefühlslagen einbauen
- Mimik kann gut durch Gestik unterstützt werden



1

2. Bodenelemente

Bei den Bodenelementen ist auch die Einleitung und die Auflösung zu beachten:

- Drehung
- Sprung
- Schrittkombination
- Gymnastische Elemente
- Rolle

Hierbei sollte die Verbindung von Einleitung, Bodenelement und Auflösung fließend stattfinden.

Bodenelemente

Ebenen:

- **Liegend**
 - Bauch-, Rücken-, Seitenlage mit verschiedenen Beinhaltenungen
- **Sitzend**
 - Strecksitz
 - Grätschsitz
 - Hüdensitz
 - Hocksitz
 - Fersensitz
- **Kniend**



1

3. Stände

Als Stände werden Positionen bezeichnet, bei denen der Körper in einer bestimmten Position in einer Gleichgewichtslage fixiert wird.

- **Varianten**
 - Einbeinig / beidbeinig
 - Ballettstände
 - Modernstände

- **Merkmale Ballett**
 - Sicheres Halten des Gleichgewichts
 - Exakte Stellung und Haltung des Rumpfes
 - Harmonische Einbeziehung des Kopfes
 - Auswärtsdrehung und Streckung der Beine und Füße
 - Gelöste (weiche) Haltung und Führung von Armen und Händen

- **Merkmale Modern**
 - Halten / Einfrieren des Gleichgewichts nach ruhigen, sowie explosiven Bewegungen
 - Abgehackte Bewegungen (Abknicken, Zusammensacken,...)
 - Geflexte, gestreckte Beine und Füße
 - Bewegungen in verschiedenen Ebenen



1

4. Sprünge

Ein Sprung besteht aus drei Phasen, in welchen auf besondere Merkmale geachtet werden muss:

- **Absprung**
 - Beugend er Beine mmit geichzeitiger Erhaltung der Körperspannung gefolgt von einem schnellen und kräftigen Anspannen und Abdrücken vom Boden
- **Flugphase**
 - Durchgehend die Spannung erhalten, im höchsten Punkt kurz fixieren
- **Landung**
 - Spannung halten, Fußspitzen setzen zuerst auf, dann den Fuß zur Ferse hin abrollen, weich landen

Varianten

- Von einem Bein auf das andere Bein
- Von einem Bein auf beide Beine
- Von einem Bein auf das gleiche Bein
- Von beiden Beinen auf beide Beine
- Von zwei Beinen auf ein Bein
- **Beispiele**
 - Schittsprung
 - Arabesque
 - Schlussprung
 - Streckprung
 - Schlussprung
- **Merkmale Ballett**
 - Gestreckte Füße und Beine
 - Handgelenke weich und abgerundet
 - Kopf aufrecht und bildet eine Linie mit dem Oberkörper
 - Körper ist immer aufrecht und bewegt sich weich und elegant
- **Merkmale Modern**
 - Gestreckte oder geflexte Füße / gebeugte Beine
 - Gespreizte Finger / Faust
 - Gerader oder gebeugter Ellbogen
 - Rumpf aufrecht, gebeugt oder zusammengefallen



1

5. Drehungen

- **Technikmerkmale**
 - Auf hohen Ballen
 - Aufrechte Körperhaltung
 - Körper bildet eine Linie über dem Drehpunkt
 - Kopf fixiert vor und nach der Drehung einen Punkt
- **Varianten**
 - Fuß des Spielbeins: Knöchel, Knie
 - Spielbein: gebeugt, gestreckt, Vorhalte, Rückhalte, Seithalte
 - Mehrfach Drehungen
 - Arme: hoch, mittel, tief, asymmetrisch, symmetrisch, offen, geschlossen
- **Modern**
 - Aufrechte Körperhaltung darf entfallen
 - Geflexte Füße und Hände
 - Variable Kopfhaltung



6. Raumgestaltung

- **Raumrichtung**
 - Nach vorne, nach hinten, zur Seite, diagonal
- **Raumwege**
 - Gradlinig, kurvig
- **Raumebenen**
 - Hoch mittel, tief, Boden-, Sitz- oder Standhöhe
- **Raumdimensionen**
 - Weit und eng, groß und klein, Form des Raumes
- **Bewegungsrichtungen**
 - Vorwärts, rückwärts, seitwärts, Drehung ein- oder auswärts, aufwärts, abwärts
- **Körperebenen**
 - Frontal, sagittal, horizontal, diagonal
- **Ausrichtung der Körperfront**
 - Profil, Halbprofil, frontal
- **Gruppierungs- und Aufstellungsmöglichkeiten**
 - Kreis, Gasse, Block, Reihe, ...

Raumgestaltung

Am Ort	Vom Ort
Zentrale Raumpunkte	Randpunkte
Eng beieinander	Voneinander entfernt
Solo stehend	Gruppierungen
Zueinander gewandt	Abgewandt sein (Raumlage)
Stehend (hohe Ebene)	Liegend (tiefe Ebene)
Vorwärts	Rückwärts
Eckige	Kurvige Raumwege
Auf Zuschauer zukommend	Von Zuschauern abgewendet



Ausarbeitung des Prüfungstanzenes

2


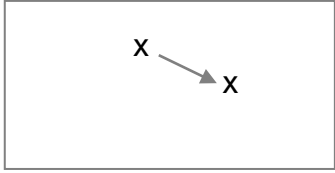
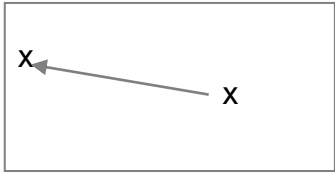

Ausarbeitung zur Basisstudie Ballett vs. Modern
 im Rahmen des Kurses Gymnastik/Tanz II
 im Sommersemester 2015
 von Caroline Ossenhofer

Dozent: Anne Brucker, Dr. Marlis Minnich

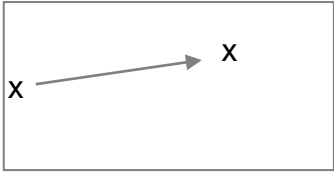
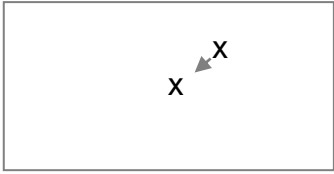
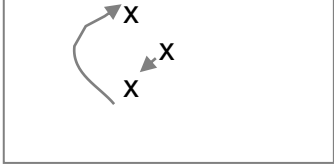
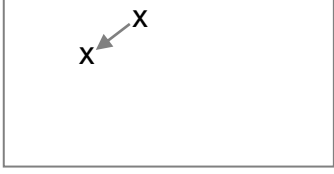

Ballett: Fedor Nicola Misuri – Goodbye

Modern: Jasmine Thompson – Let her go

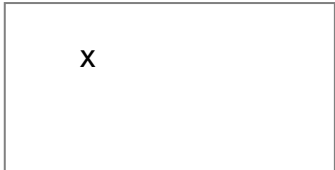
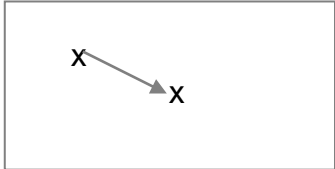
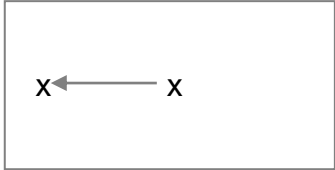

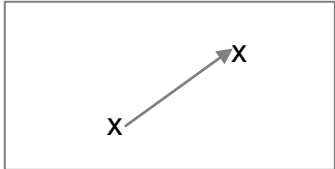
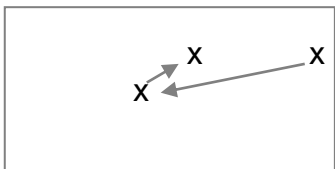
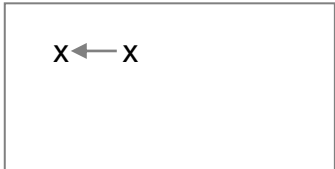


Zeit	Bewegung	Raumposition
Ballett 0:00 – 0:20	- Bodenteil - Aufstehen - 2 flüchtige Stände	
0:20- 0:26	- 2 Drehungen einbeinig - 2 Drehungen beidbeinig - Stand	
0:26 – 0:43	- 1 ½ Drehung, Spielbein in Vor- halte - 2 Sprünge auf der Stelle - Anlauf Spagatsprung - Sprung mit Abspreizen eines Beines - Stand mit Armkreis rw.	

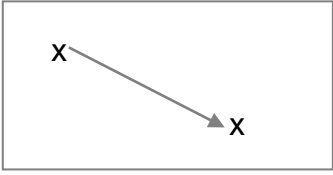
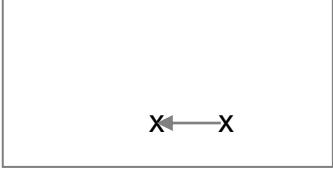
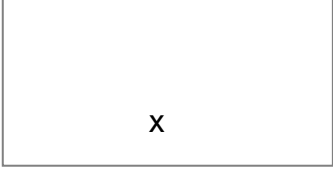


0:43 – 0:52	- Drehung mit Armkreis beidarmig ins Tippeln mit Armbewegungen	
0:52 – 1:00	- Schritt mit angewinkelttem Bein, - Schritt mit Seitspreizen - flüchtige Standpose mit Abspreizen eines Beines	
1:00 – 1:10	- 3 Sprünge mit gebeugten Knien - 3 Rehsprünge → kreisförmige Bewegungsrichtung	
1:10 – 1:20	- Drehung in einen Sprung - einbeinige Drehung - Standpose	
1:20 – 1:51	- 2. Position mit Armkreis, Oberkörper in Rücklage, tiefe 1. Position - Drehung, Armbewegungen und Absinken in den Spagat - Bodenpose mit Schlusspose Ballett	



<p>Modern 1:51 – 2:15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bodenteil - Kerze - Rolle rw. mit Aufrichten in den Stand 	
<p>2:15 – 2:22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Schrittsprünge mit Armkreis - Doppel-Drehung 	
<p>2:22 – 2:30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schwingen des Beines - Bodenteil - Rad - Körperwelle 	
<p>2:30 – 2:37</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pferdchensprung - Bodenpose 	
<p>2:37 – 2:40</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anlauf Schrittüberschlag 	
<p>2:40 – 2:57</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kombination aus Schritten und Armbewegungen 	
<p>2:57 – 3:05</p>	<p>Bogengang rw Landung auf den Knien flüchtige Pose</p>	



3:05 – 3:20	<ul style="list-style-type: none"> - Drehung Spielbein in Hochhalte - Chasé-Sprung 	
3:20 – 3:30	<ul style="list-style-type: none"> - Kombination aus Schritten und Armbewegungen - seitlicher Sprung auf den Boden 	
3:30 – 3:40	- Bodenteil und Schlusspose	

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort
Studierende Universität Koblenz	Handout	Universität Koblenz

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Caroline Ossenhofer

Video

Nummer	Urheber
1	Caroline Ossenhofer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Ossenhofer, Caroline / Lehramtsstudentin	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz