

## **Körpertraining – Barre à terre**

Barre à terre ist ein Körpertraining, welches Tanzbewegungen und Krafttraining miteinander verbindet. Die Muskelstrukturen im Körper werden durch intensive Übungen meistens am Boden verlängert, gestärkt und in die richtige Position korrigiert. Es verhilft einem zur maximalen Auswärtsdrehung und Flexibilität des eigenen Körpers. Eine solche Trainingseinheit ist für Anfänger bis zu den Profis geeignet und dient als eine optimale Ergänzung zum sonstigen Training. Folgend sind einige Übungen aufgelistet, wobei jede Übung genau beschrieben wird und mit laufender Musik macht es noch mehr Spass.

### **Port de bras**

- Startposition: Auf dem Boden sitzen und Beine parallel lang ausgestreckt – gerader Rücken.
- Rechter Arm über die Seite nach vorne führen und sanfter Stretch vom Oberkörper, mit rechtem Arm vorne bleiben & den linken Arm nach vorne führen, vorne 20sec halten.
- Erneut in die Startposition, danach mit geradem Rücken nach vorne beugen, Dehnung erneut 20sec fühlen und danach wieder zurück nach oben kommen, Arme zur Seite gleichzeitig öffnen.
- Oberkörper nach rechts beugen (sanft auf rechte Hand aufstützen) und danach auf die linke Seite, wiederum 20sec halten.
- Nochmals mit dem Oberkörper weit nach vorne beugen, stretch für 20sec!

### **Graham**

- Startposition 1: Beine anwinkeln (Fusssohlen berühren einander) und einen langen, geraden Rücken.
- Wirbelsäule bis zum Steissbein langsam nach hinten abrollen («curve») und langsam zurück in die Startposition 1 hochrollen. Arme sind in 1.Position (nach Ballett) vor dem Körper → insgesamt 12 Wiederholungen.
- Startposition 2: Beine sanft zur Seite austrecken, dabei berühren sie den Boden nicht (2. Position) und wieder in Curve ab- und zurück hochrollen → erneut insgesamt 12 Wiederholungen.

### **Stretch in 2. Position**

- Beine zur Seite austrecken (2. Position), dabei den Boden nicht berühren.
- Oberkörper erst nach rechts und dann nach links beugen – stretch für je 30sec!
- Beine zusammen nach vorne austrecken, parallel – Oberkörper nach vorne absenken und wiederum 30sec, stretch!

### ***Pointe/ Flex***

- Startposition: Beine eng zusammenkneifen, sanft nach aussen gedreht (Fersen berühren sich), gerader Rücken.
- Beide Füße gleichzeitig, abwechselnd «pointen» und «flexen» → 12 Wiederholungen.
- Danach gleichzeitig zu den Fusspositionen auch noch die Beine zwischen parallel und «turned out» - Position hin- und herwechseln. → 12 Wiederholungen.
- Beine abwechselnd sanft vom Boden abheben, dabei Füße «pointen», in der Luft auf Fuss «flex» wechseln, zurück in «pointe» und langsam wieder zurück zum Boden → 12 Wiederholungen.
- Erneut Beine abwechselnd sanft abheben, Füße «pointen», danach in der Luft Fuss auf Flex-Position, anschliessend Fuss wieder auf «Point» und hoch zu Knie ziehen (dabei entsteht ein angewinkeltes Bein – passé-Position). Danach wieder Bein langsam ausstrecken und langsam absenken → 12 Wiederholungen.

### ***Crunches, Jetés & Cocksits***

- Startposition 1: Oberkörper abrollen und auf dem Rücken liegen.
- Beine langsam ausgestreckt hochführen, auf der höchsten Position Beine kreuzen und 12x Crunches.
- Danach in Crunch- Position bleiben, Beine öffnen und 12x Schere (Beine und Oberkörper gleichzeitig zu Boden und wieder zusammen hoch).
- Mit doppeltem Tempo erneut je 12x Crunches und 12x Schere.
- Am Schluss Beine ausgestreckt lassen und langsam zurück zu Boden führen.
  
- Startposition 2: mit Oberkörper (Arme sind entlang dem Körper ausgestreckt) und Beinen hochkommen – nur Gesäss berührt den Boden (sog. Cocksit- Position).
- Danach 8 Wiederholungen langsam mit Oberkörper und Beinen absenken, jedoch nicht den Boden berühren und wieder hoch zur Startposition.
- Bei der 8. Wiederholung oben bleiben, Arme nach oben ausstrecken – 10sec halten – danach Arme wieder dem Körper entlang austrecken, kurz nach hinten abrollen (ohne den Boden ganz zu berühren) und erneut 8 Wiederholungen mit hoch- und herunter rollen.
- Diese Cocksit- Position behalten, Beine nach vorne in die Luft ausstrecken (Hände falls nötig hinter dem Körper auf den Boden aufstützen). Beine langsam zur Seite öffnen (2. Position) und wieder schliessen → 12 Wiederholungen mit langsamem Tempo, danach 12 Wiederholungen mit doppeltem Tempo.
- Zum Schluss Beine in die Luft halten und Position nochmals 20 Sekunden halten. Nacher langsam auf den Boden kommen und Beine lang ausstrecken.

**Deep Stretch Legs**

- Startposition: Am Boden auf dem Rücken liegen.
- Rechtes Bein anziehen und in Hände nehmen, linkes Bein bleibt ausgestreckt.
- Rechts Bein sanft in die Luft ausstrecken, mit Händen unterstützen und stretch 20sec!
- Rechtes Bein sanft nach aussen in eine 2. Position ziehen, stretch, 20sec!
- Hände am Bein loslassen, so dass das Bein in der Luft gehalten werden muss, stretch, 20sec!
- Bein lang ausgestreckt langsam über Seite zurück auf den Boden führen.
- Alle fünf Übungen mit dem linken Bein wiederholen.
- Anschliessend nochmals rechtes Bein anziehen und sanft zur linken Seite ablegen, Schultern bleiben am Boden, stretch, 20sec!
- Wiederholung mit linkem Bein.

**Wirbelsäule & Battements**

- Startposition: Mit Rücken auf Boden liegen, Beine parallel aufstellen – Fusssohle berühren den Boden.
- Wirbelsäule (mit Steissbein beginnen) langsam von Boden lösen und danach wieder absenken → 6 Wiederholungen.
- Nach den sechs Wiederholungen Endposition halten.
- Das rechte Bein in die Luft strecken und erneut wieder in die Position → 6 Wiederholungen und danach mit dem linken Bein, wieder 6 Wiederholungen.
- Anschliessend Oberkörper sanft zurück zum Boden absenken.
- Startposition 2: Beine nach aussen fallen lassen (turned out & 1. Position) und lang ausstrecken.
- Nun mit rechtem Bein 12x nach vorne schnell hochziehen («Battement») und wieder zu Boden führen. Erneut die Wiederholung 12x mit linkem Bein ausführen.
- Darauf folgend abwechselnd mit rechtem und linkem Bein hochziehen → je 12 Wiederholungen.
- Danach je 12x mit rechtem und linkem Bein seitlich hochziehen.
- Startposition 3: Auf den Bauch drehen.
- Oberkörper hochziehen – Kobra-Position – stretch für 20sec! Wieder absenken.
- Beide Beine lang nach hinten ausstrecken und vom Boden weg hochziehen. Langsam rechts/links abwechselnd noch höher ziehen → insgesamt 12 Wiederholungen.
- Beine zum Boden führen, erneut Kobra-Position, stretch, 20sec!
- In Plank- Position kommen (auf Ellbogen und Zehen stützen) und für 20sec halten.
- Abwechselnd rechter, linker Fuss von Boden lösen → 12 Wiederholungen.

- In Plank-Position bleiben und nun abwechselnd rechter/linker Fuss zum Knie hochziehen → 12 Wiederholungen.
- Wieder in Plank- Position bleiben und von Ellbogen langsam auf Hände aufstützen. Erst rechte Hand, dann linke Hand und wieder zurück von Händen zu Ellbogen, erneut erst rechts, dann links → 12 Wiederholungen.
- Bei der letzten Wiederholung in Liegestütze- Position bleiben und langsam absenken.

### **Cool down**

- In “downward facing dog” hochziehen, stretch, 20sec!
- Auf Knie runtersenken und in «child pose» ziehen, stretch, 20sec!
- Zurück in «downward facing dog» hochziehen, stretch!
- Langsam mit Füßen zu Händen laufen, Beine strecken, stretch!
- Knie beugen («plié») und langsam hochrollen.

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Ausprobieren.

Manuela Ferreira, Ressort Gymnastik, Abteilung Aktive