

Ballettermen

Het hoofdstuk over ballettermen is ter ondersteuning. Dit zullen we niet in de les behandelen. Heb je er vragen over, kun je ze uiteraard wel stellen.

Posities van de voeten

1^{ste} positie

De hielen aan elkaar, de voeten naar buiten gedraaid, gelijk aan de schouderlijn. De voeten staan met de hele voetzolen op de grond.

2^e positie

De voeten naar buiten gedraaid, gelijk aan de schouderlijn. De afstand tussen de voeten is de lengte van één tot anderhalve voet. Let op dat het gewicht in het midden blijft.

3^e positie

De voeten naar buiten gedraaid, gelijk aan de schouderlijn. De hiel van de ene voet tegen het midden van de andere voet. De heupen blijven recht naar voren.

4^e positie

De voeten naar buiten gedraaid, de ene voet voor de andere. De afstand tussen de voeten is de lengte van één voet. De heupen blijven recht naar voren.

5^e positie

De voeten naar buiten gedraaid. De hiel van de ene voet tegen de tenen van de andere voet. De heupen blijven recht naar voren.

6^e positie

De voeten in de eerste positie parallel, voeten naast elkaar.



Posities van de armen

Vorbereidende positie

Armen laag langs het lichaam, handpalmen wijzen naar binnen



1^{ste} positie

De armen zijn gestrekt naar voren, op schouderhoogte.
De handpalmen wijzen naar elkaar.



2^e positie

De armen zijwaarts.

Bij turnen zijn de armen gestrekt en wijzen de handpalmen naar beneden.

5^e positie

De armen zijn gestrekt boven het hoofd, de pinken vormen een rechte lijn met de heup.
De handpalmen wijzen naar elkaar.



Pliés (kniebuigingen)

Demi-Plié

Voeten in 1^{ste} positie, rug blijft gestrekt. Knieën maken een kleine buiging.

Grand-Plié

Voeten in 1^{ste} positie, rug blijft gestrekt. De knieën maken een zeer diepe buiging, waarbij de hielen zo lang mogelijk aan de grond blijven. De hielen komen gelijktijdig weer terug op de vloer. Indien uitgevoerd in de 2^e positie blijven de hielen aan de grond.

Bij beide Pliés blijven de heupen naar buiten gedraaid.



Relevé

Hoog op de tenen staan en lopen.



Battement

Beenopzwaai



Arabesque

Één been gestrekt achter in de lucht houden, terwijl de romp rechtop blijft.

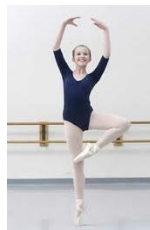


Passe Parallel / uitgedraaid

Één been gebogen optrekken, waarbij de teen in de knieholte zit.

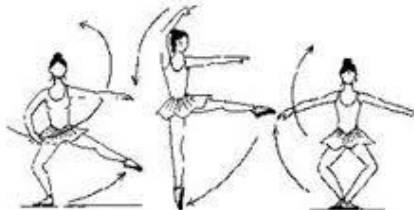
Parallel: knie wijst naar voren

Uitgedraaid: knie wijst naar de zijkant.



Assemblé

Sprong met afzet van één been vanuit demi-plié, met het opzwaaien van het andere been voor(45°), landen op twee benen in demi-plié. In de vluchtfase sluiten de benen. De armen gaan van voorbereidende naar 2^e positie.



Squat

Voeten in 1ste positie(VO) of 4^e positie(BA), benen licht gebogen in heupen en knieën met een rechte rug. Armen in 2^e positie.



Chassé

Aansluitsprongetje voorwaarts in relevé, waarbij de voeten gesterkt zijn in de lucht. Landen in demi-plié.

Développé

Het gebogen been glijdt via het onderbeen van het standbeen tot aan de knie, daarna strekt het gebogen been zich en komt terug via battement.



Kurbet

Hol/bol beweging met lijf of schouders.

Wilt u het uitgebreider lezen, kijk dan op:

<http://www.kngu.nl/nl/club-en-sporter/sportaanbod/turnen-dames/nts-2013/~/media/Turnen-dames/documenten/1%20NTS%202013/Ballet%20termen.ashx>