

# Musikschule des VBW Ottobeuren e.V.

## Fach: Ballett

Bildungsprogramm nach Thema „Parkettgymnastik“  
(Vorbereitungszyklus)

### Die Autoren des Programms

Alexander Abritalin – außerordentlicher Professor, Abteilung für Choreographie, „Akademie für Tanz“ an der Natalia Nesterova Universität, Moskau

Tatjana Safina, Natalya Popova -Lehrer DSHI „Nadejda“

Olimpiada Yakovleva

entworfen für Kinder ab 5 Jahren

Die Studienzeit beträgt 2 Jahre.

Ottobeuren den 21. 12. 2018

### ERLÄUTERUNG

*Tanzen* ist eine schöne Kunstform, in der sich Musik und plastische Bewegungen harmonisch verbinden. Technische Perfektion und vor allem Bewegungskultur werden durch die Verbindung von Tanz und muskulärem Aufbau des zukünftigen Künstlers erreicht.

Für die Aufführung von choreografischen Kompositionen ist äußerlich die körperliche „Veranlagung“ des Kindes (proportionale Ergänzung, kleiner Kopf, lange Beine und Arme) sehr wichtig; aber das ist nur das Startkapital der Natur, das es entweder gibt oder nicht. Weitere körperliche „Fähigkeiten“ sind gleichermaßen wichtig: Fußbeweglichkeit, Körperflexibilität, Sprungkraft, die gestische Darstellung und das Gedächtnis für Tanzschritte. Alle diese Qualitäten können durch die Parkettgymnastik entwickelt werden.

Dieses Programm wird für die natürliche Entwicklung choreografische Fähigkeiten konzipiert, um sich in der Zukunft erfolgreich beim klassischen Tanz engagieren zu können.

Die vorgeschlagenen Übungen stärken Rückenmuskulatur, innere Oberschenkelmuskulatur, Bänderentspannung, Bauchmuskulatur, Knöchel-, Knie- und Hüftgelenke, was letztendlich zur natürlichen Entwicklung choreographischer Fähigkeiten, nämlich der Auswärtsstellung, Elastizität und dem Aufbau des Fußgewölbes beiträgt.

Die meisten Übungen werden auf dem Boden durchgeführt. Dadurch können die notwendigen Muskelgruppen entwickelt, die Elastizität der Bänder verbessert und gleichzeitig eine Überlastung der Wirbelsäule vermieden werden.

Die Übungen der Parkettgymnastik ermöglichen nicht nur die Entwicklung natürlicher choreographischer Fähigkeiten, sondern tragen auch zu einer korrekteren Ausführung der Bewegungen bei der klassischen Übung bei.

Für die Aufführung aller Elemente ist eine musikalische Begleitung wichtig. Dies schafft eine besondere Atmosphäre, betont die Ernsthaftigkeit des Erlernens der Übungen und fördert die Musikalität und Ausdruckskraft bei Kindern während der Aufführung komplexer Strukturen.

Die Auswahl der Übungen der Parkettgymnastik basiert auf der Methode von Boris Knyazev. Alle Übungen werden unter Berücksichtigung der technischen und körperlichen Fähigkeiten der Schüler überarbeitet und modifiziert.

Das Programm wurde unter Verwendung des Arbeitspädagogikprogramms „Körperkultur (Gymnastik)“ für Junior- und Mittelklassen von Tanzschulen geschrieben.

### **Funktion des Programms**

Das vorgeschlagene Programm zeichnet sich dadurch aus, dass es für Kinder im Vor- und Grundschulalter konzipiert ist und daher in entsprechende Blöcke unterteilt ist.

## **Art des Programms**

Das Programm „Parkettgymnastik“ ist modifizierbar und hat eine primär künstlerisch-ästhetische Ausrichtung.

## **Ziel des Programms**

Ziel des Programms ist die Schaffung der Voraussetzungen für die Entwicklung einer natürlichen körperlichen Fähigkeit der Schüler für den weiteren erfolgreichen Unterricht in Verbindung mit Choreografie.

## **Die Hauptaufgaben des Programms**

### *Pädagogische Aufgaben:*

Aufgabe ist es, ein System von Wissen und Fähigkeiten im Bereich „Parkettgymnastik“ bilden.

### *Entwicklungsaufgaben:*

1. Entwicklung muskulöser Bandapparate und natürlicher choreografischer Fähigkeiten, wie Auswärtsstellung des Beines, Körperflexibilität, Sprungkraft; Haltungsbildung; Korrektur von Mängeln im Körperbau
2. Training des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems und das Lernen, seinen Körper zu kontrollieren
3. Entwicklung der tanzrhythmischen Koordination und Ausdruckskraft
4. Beherrschen der einfachsten Fähigkeiten und Techniken zum Üben des klassischen Tanzes

### *Erzieherische Aufgaben:*

Einführen der Schüler in einen gesunden Lebensstil; Entwickeln von Unabhängigkeit; Ausbildung der Fähigkeit, in einem Team zu leben

Erlernen von kultureller Kommunikationsfähigkeit und gewinnendem Gesichtsausdruck

Stärkung von Selbstvertrauen und positivem Selbstwertgefühl

Erziehung zur Genauigkeit und Präzision; Verstärken der willensstarken Eigenschaften der Person durch ausdauernde, harte Arbeit

## **Klassenform**

Die Organisationsform des Unterrichts ist eine Gruppe mit einer Gruppenstärke von nicht mehr als 15 Personen.

## **Implementierungsbegriff**

Das Programm ist konzipiert für zwei Studienjahre mit Kindern von 5–6 Jahren.

## **anvisiertes Ergebnis und Methoden seiner Diagnose**

Das Ergebnis des vollständigen Ablaufs dieses Programms ist die Korrektur der Haltung und das Leisten aller untersuchten Bewegungsarten, die Entwicklung natürlicher choreographischer Fähigkeiten, die Entwicklung und Stärkung verschiedener Muskelgruppen, die Erhöhung der Gelenkbeweglichkeit, die Bildung kultureller Kommunikationsfähigkeiten, positiven Selbstwertgefühls und Selbstvertrauen. Damit verbunden ist der Erwerb eines gesunden Lebensstils, die Bildung einer Teamfähigkeit, Übernahme von Verantwortlichkeit, Selbstkontrolle, Unabhängigkeit und Organisationsfähigkeit.

## **ERWARTETES LERNERGEBNIS**

### **1. Studienjahr:**

Die Studierenden sollten die Namen aller gelernten Bewegungsarten, die Regeln und die Sicherheitsrichtlinien für ihre Durchführung kennen. Sie sollten in der Lage sein, die Bewegungen der Parkettgymnastik auszuführen, die im Programm vorgesehen sind. Bis zum Ende des ersten Schuljahres verbessert sich die Haltung der Kinder, die Koordination beginnt sich zu entwickeln und die natürlichen choreographischen Daten werden entwickelt. Kulturelle Kommunikationsfähigkeiten wie Höflichkeit, Wohlwollen, Freundlichkeit beginnen sich zu entwickeln.

Dauer des Unterrichts: 45 min.

### **2. Studienjahr:**

Die Studierenden sollten die Namen aller gelernten Bewegungsarten, die Regeln und die Sicherheitsrichtlinien für ihre Durchführung kennen. Die

Studierenden sollten in der Lage sein, die vorgesehenen Bewegungen mit einer größeren Amplitude auszuführen. Am Ende des zweiten Studienjahres verbessert sich die Koordination bei den Kindern, die Musikalität entwickelt sich, die Entwicklungsdynamik der natürlichen choreographischen Fähigkeiten nimmt zu und erste kreative Aktivität beginnt sich zu zeigen. Der Erwerb der Fähigkeiten eines gesunden Lebensstils und kultureller Kommunikation beginnt.

Dauer des Unterrichts: 60 min.

## PROGRAMMINHALT

### **Erstes Studienjahr**

#### **1 Einführungsstunde**

Theorie: Vortrag über das Thema Parkettgymnastik; Regeln für das Ausführen von Übungen; Sicherheitsvorschriften bei der Ausführung komplexer Gegenstände

Übung: Erlernen von Begrüßen – Verbeugen und Aufwärmen

#### **2 Übungen zur korrekten Einstellung der Beine**

Theorie: Regeln für die Ausführung von Bewegungen

Übung: Flex und Point

VI-Positionen gleichzeitig und abwechselnd – in sitzender Position; kreisförmige Drehungen der Füße (einzeln, beides) – in sitzender Position

das Öffnen der verkürzten Füße von Position VI in Position I, Rückkehr in Position VI – in sitzender Position

Offenlegen der verlängerten Füße von Position VI in Position I, die wiedereingenommen wird in Position VI - im sitzen

Verringerung des Anschlags an der VI-Position; Öffnen des verkürzten Anschlags in sitzender Position

Positionieren des Anschlags um die Position I, Umkehr in die Position VI und aus der entgegengesetzten Richtung in die sitzende Position zurück

### **3 Steigerungen (Elemente der Flexibilität) und Übungen für die Wirbelsäule**

Theorie: Regeln für die Ausführung von Bewegungen, Sicherheitsvorschriften für die Ausführung von Bewegungen

Üben: Neigung des Körpers nach vorne, Beine gestreckt, Füße entlang der sechsten Position gestreckt – in sitzender Position

Rückwärtsskippen des Körpers – aus der Position *auf dem Bauch liegend mit ausgestreckten Beinen*

*Kitty (Katze)* – Bücken des Rückens nach oben und Beugen des Rückens nach unten, kniende Arme mit geraden Armen auf Schulterhöhe

*Korb* – von der Position *auf dem Bauch liegend mit ausgestreckten Beinen*, beugen und strecken Sie die Knie

*Brücke* von der Position *auf dem Rücken liegend* (mit Hilfe einer Lehrerin)

### **4 Übungen zur Entwicklung der Bauchmuskulatur**

Theorie: Regeln für die Ausführung von Bewegungen

Übung: Anheben der lang gestreckten Beine um 90° aus der Position *auf dem Rücken liegend*, Beine in VI-Position gestreckt, sanftes Berühren des Bodens (4–8 Mal)

Anheben des Körpers und Kippen nach vorne aus der Position *auf dem Rücken liegend*, *Beine in VI-Position gestreckt* und Rückkehr in die Ausgangsposition (4–8 mal)

*Slide* – gleichzeitiges Strecken der Beine mit der Halteposition nach oben – von der Sitzposition aus, die Beine angewinkelt, die Arme hinter dem Körper und die Handfläche des Fußbodens (4-fach)

### **5 Übungen zur Entwicklung der Rückenmuskulatur**

Theorie: Regeln für die Ausführung von Bewegungen, Sicherheitsregeln für die Ausführung von Bewegungen

Übung: gleichzeitiges Anheben des Körpers und gestreckter Beine mit Halten aus der auf dem Bauch liegenden Position mit gestreckten Beinen (4-mal)

ein Wurf der gestreckten Beine nach hinten mit dem Absenken des Körpers aus der Position *Betonung der Arme, auf dem Bauch liegend* und Rückkehr in die Ausgangsposition (4–8 mal)

*Boot* - gleichzeitiges Anheben von Armen und Beinen mit Zurückhaltung aus der Position *auf dem Bauch liegend, wobei die Arme die Füße halten* (2–4 mal)

### **6 Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Entwicklung der Gelenkbeweglichkeit und zur Stärkung der Armmuskulatur**

Theorie: Regeln für die Ausführung von Bewegungen

Übungen: *Verriegeln* – eine am Ellbogen gebogene Hand wird mit der Handfläche nach innen über die Schulter getragen, der andere Arm, am Ellbogen gebeugt, wickelt sich mit ausgestreckter Handfläche hinter dem Rücken auf

die Finger beider Hände gehen in die *Verriegelung*, werden in dieser Position gehalten und kehren in ihre ursprüngliche Position zurück. Ausgangsposition – Arme zur Seite, Beine in sitzender Position an den Fersen oder am Frosch

*Schulterstand* – auf den Schulterblättern stehen und den Boden mit ausgestreckten Zehen berühren (Hände stützen den Rücken) – aus der Position *auf dem Rücken liegend mit ausgestreckten Beinen*

### **7 Übungen zur Entwicklung der Gelenkbeweglichkeit und zur Stärkung der Beinmuskulatur**

Theorie: Regeln für die Ausführung von Bewegungen

Übung: *Alyonushka* – die Hüften von der rechten und linken Seite der Beine herabsenken und in die Ausgangsposition zurückkehren – von der Position *kniend, Arme ausgestreckt*

## **8 Fliege-Übung**

Theorie: Regeln für die Ausführung von Bewegungen, Sicherheitsregeln für die Ausführung von Bewegungen

Übungen: ein gestrecktes Bein aus der Position *auf dem Rücken liegend mit ausgestreckten Beinen* nach vorne werfen (4–8 Mal)

ein gestrecktes Bein mit dem Absenken des Körpers von der Position *Betonung der Arme, auf dem Bauch liegend* nach hinten werfen und in die Ausgangsposition zurückkehren (4–8 Mal)

## **9 Übungen zur Entwicklung von Auswärtsstellung**

Theorie: Regeln für die Ausführung von Bewegungen, Sicherheitsregeln für die Ausführung von Bewegungen

Übungen: Anheben des ausgestreckten Beins von der Position *auf dem Rücken liegend mit ausgestreckten Beinen* zur Seite (2–4 mal)

*Frosch* – Knie gebeugt, auf dem Boden liegend, Füße berührend – in der Position *sitzend, auf dem Rücken liegend, auf dem Bauch liegend*

Körper beugen im Männerspagat, nach rechts, nach links, Mitte

## **10 Tanzmusikspiele**

Theorie: Spielregeln

Übungen: das Spiel *eingefrorener Moment* und das Spiel *Fischer und Fische* (mit einem Seil)

## **Zweites Studienjahr**

Schmetterlingssitz, Vorwärtsbeugen, Flex und Point, Puppengymnastik (enthält Übungen für den Männerspagat), Frosch, Korb, Boot, Grand Battement nach hinten, Ring, Paddeln, Brücke, Rehe Sprung Dehnung, Vorübung für den Frauenspagat, Kopfstand, Handstand, Fahne, Rad.

Tanzschritte: Tanzschritt IIIp., Tanzschritt VIp., Stampfschritt, Wechselschritt (3fach), Polka, Pas Couru VIp., Développe-Schritt, Schritte auf den Zehen mit den Knien verlängert, Schritte auf den Fersen, Joggen, Schritt mit Sprung, Marschieren, Walzervorübung, Chassée zur Seite.



Allegro: Relevé + Plié Ip., Souté VIp., Tour de Force (geradeaus), Jeté laufen, Spagat Sprung, Rehe Sprung, Sissonne-Passé.

Vorbereitungsübungen für Tours: Suivi nach rechts und links; en tournant, (Vorbereitungsbewegung des Kopfs), Chaines Tours (Vorbereitung), Tours en Dehors (Vorbereitung) VIp.

## LITERATUR

1. Бекина С.П., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. М., *Просвещение*, 1981.
2. Васильева Т.И. Балетная осанка. М., «*Высшая школа изящных искусств Лтд*», 1993.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальный букварь. М., *Музыка*, 1986.
4. Каплунова И., Новоскольцева И. Праздник каждый день. Программа музыкального воспитания детей дошкольного возраста. СПб., *Композитор*, 2000.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М., *Гном-Пресс*, 1997.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993.
7. Лифиц И.В. Ритмика. В 2 ч. Ч. 1. Методическое пособие для преподавателей. М., 1992.
8. Львова Н. Калейдоскоп. Пособие педагогам по внеклассной работе, музыкальным работникам детских садов и родителям для гармонического развития детей. СПб., *Гуманистка*, 2003.
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, *Академия Холдинг*, 2000.
10. Сауко Т. Н., Буренина А. И. Топ-хлоп, малыши. Программа музыкально-ритмического воспитания детей 2–3 лет. СПб., 2001.
11. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. М., *Дрофа*, 1997.
12. Шушкина З. Ритмика. М., 1990.

13. Горская Н. Музыкально-ритмические движения. На зарядку становись. М., *Музыка*, 2003.

14. Гильченков Н. Музыкальная радуга. СПб., *Композитор*, 2005.