

Schnupperkurs in den Herbstferien mit Pia

In den Herbstferien bieten wir den ersten Schnupperkurs für Progressing Ballet Technique, kurz PBT an. PBT ist eine innovative Methode aus Australien, die zusammen mit Physiotherapeuten entwickelt wurde. Sie hilft den Tänzern dabei ihre Technik zu verbessern, indem sie schonend die sogenannte Muscle Memory (also das Muskelgedächtnis) trainiert. Dabei knüpft das Training an wesentliche Elemente aus dem klassischen Unterricht an und vertieft deren technische Ausführung. Oft haben junge Tänzer Schwierigkeiten dabei, zu verstehen, welcher Muskel eine genaue Bewegung ausführt. Durch das Training mit den Bällen und Therabändern erlangen die Schüler ein gutes Gespür für ihren Körper und die Bewegungen, die sie im klassischen Ballett ausüben. Der Fokus im PBT-Training liegt insbesondere auf der Stärkung der Mitte, dem sogenannten Weight Placement und dem Body Alignment, also der Ausrichtung des Körpers. Zur Vorbeugung von Verletzungen, aber auch zum Wiedereinstieg nach einer Verletzungspause eignet sich das PBT-Training besonders. In einer PBT-Stunde wird Wert auf eine graduelle und individuelle Anpassung an die Bedürfnisse der einzelnen Schüler gelegt und ist somit auch eine ideale Unterstützung in der Prüfungsvorbereitung.

Ich selbst habe viele Jahre aktiv Ballett, Step und Wiesenthal getanzt und bin seit Juni 2021 zertifizierte Lehrerin für Progressing Ballet Technique. Einige Schüler kennen mich schon aus den regulären Ballettstunden, in denen sie vereinzelte Elemente von PBT bereits kennenlernen konnten.

Wann? 4. und 5. November
ab Intermediate Foundation: 10:00 - 11:15 Uhr
Grade 2, Grade 3, Grade 4: 11:30 - 12:45 Uhr

Kosten: 19€ (Schnupperpreis) 9,50 € pro Tag

Anmeldeschluss: 31. Oktober, Anmeldung: <https://www.ballett-in-ll.de/Schnupperstunden/>

Benötigtes Equipment: Theraband (3m lang, mittel/stark)
Pilates-/Yogamatte oder Isomatte
Bequeme Kleidung, Hose max. $\frac{3}{4}$ lang

