

THALIA MARA

Spitzentanz

Nützliche Winke für das Training zu Hause

Vorwort von Jaroslav Berger

Illustriert von Louise Holmgren



1960 Rascher Verlag Zürich und Stuttgart

INHALT

Einleitung	9	Relevé passé en arrière mit port de bras	36
Der Fuß	13	Relevé passé en avant mit port de bras	37
Die Pflege der Füße	14	Glissade sur les pointes	38
Die Schuhe	17	Glissade changée	38
Auswahl und Bereitstellung der Spitzenschuhe	20	Glissade changée mit einem kleinen développé	38
Haltung auf den Spitzen	22	Piqué	40
Relevés	23	Piqué en arrière, coupé dessus	40
Relevés aus den Positionen mit gestreckten Knien	24	Piqué en avant, coupé dessous	43
Relevés aus dem demi-plié	26	Piqué en arabesque ouverte	45
Échappé sur les pointes	29	Pas de bourrée piqué	46
Échappé à la seconde ohne Wechsel der Füße	29	Pas de bourrée couru, en cinquième	50
Echappé en croisé und échappé changé	30	Assemblé soutenu sur pointes	54
Relevé von zwei Füßen auf einen Fuß	32	Assemblé soutenu mit Beispiel eines port de bras dessus	55
Relevé devant	32	Dessous	56
Relevé derrière	33	Coupé sur la pointe, fouetté raccourci	57
Relevé passé en arrière	33	Ballonné sur la pointe	58
Relevé passé en avant	34	Sissonne sur la pointe	60
Relevés devant und derrière mit Beispiel von port de bras und Bewegung des Körpers	35	Sissonne en arabesque	60

Relevés auf einem Fuß	61
Relevés en arabesque	61
Relevés en attitude croisé	62
Emboîté sur les pointes	63
Demi-plié sur les pointes	64
Sauté sur les pointes	66
Sauté sur les pointes und changement	66
Pas de cheval	67
Sautillé sur la pointe	68