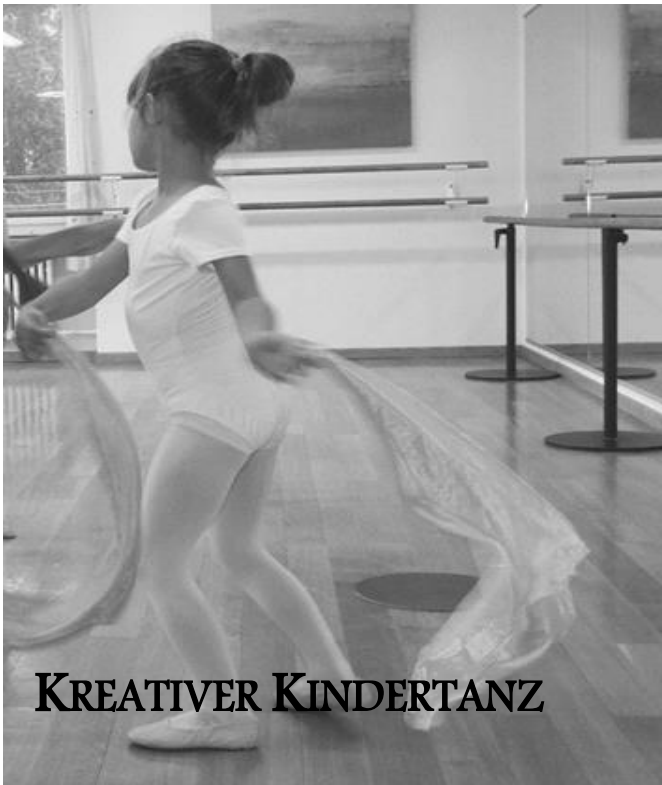


# BALLETTSCHULE MARINA AMIET



**KREATIVER KINDERTANZ**



**KLASSISCHES BALLETT FÜR KINDER,  
JUGENDLICHE UND ERWACHSENE**



**MODERN DANCE**



**barre concept®**

Hauptstrasse 30, 4436 Oberdorf  
079 578 69 13  
info@ballettschule-amiet.ch  
Nähere Informationen:  
www.ballettschule-amiet.ch



unterstützt durch die



## KREATIVER KINDERTANZ

Für tanzfreudige Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren.

Im kreativen Kindertanz hüpfen wir gemeinsam als Frösche von einer Seerose zur nächsten und wir verwandeln uns mit bunten Tüchern in Schmetterlinge. Wir versuchen „leicht“ und „schwer“ zu erfahren, indem wir als kleines Gespenst leise zur Burg schweben, wo uns der Ritter Stampffuss mit seinem schweren Schritt empfängt. Dies sind nur wenige Beispiele, wie wir im Kindertanz alle Bewegungen auf spielerische Art in spannende Geschichten „verpacken“. Der Kindertanz ist ein hervorragendes Mittel zur musikalischen Körperschulung, sowie zur Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Fitness, Rhythmik, Konzentration und Koordination.



## KLASSISCHES BALLETT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Ab ca. 8 Jahren kann mit dem Ballettunterricht begonnen werden. Bewegungsabläufe aus dem kreativen Kindertanz, die der Vorbereitung zum klassischen Ballett dienen, werden aufgegriffen und fließen in den Unterricht ein. Die Kinder erlernen zunächst die Grundlagen des Balletts. Das Erlernte wird in Kombinationen eingebaut, die dem Alter entsprechend anspruchsvoller werden. Der Ballettunterricht erfordert auch ein recht hohes Mass an Disziplin und basiert auf einem ganz klaren, altersgerechten Aufbau (System Waganowa/Borrmann).

## KLASSISCHES BALLETT FÜR ERWACHSENE

War das Klassische Ballett Ihr Jugend-traum? Für einen Anfang oder Wiedereinstieg ist es nie zu spät! In vielen Köpfen ist verankert, dass es nur möglich ist, Ballett zu tanzen, wenn man damit in jungen Jahren angefangen hat. Dem ist aber nicht so. Die fast einzige Voraussetzung, um hobbymässig Ballett machen zu können, ist die Freude an der Bewegung zu klassischer Musik. Nach einem intensiven Aufwärmtraining werden tänzerische Choreographien einstudiert. Alle Bewegungen sind intensiv, aber trotzdem gelenkschonend. Das Tanztraining ist auch für Erwachsene gut geeignet, denn es kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit, das innere Gleichgewicht, das Körpergefühl, die Fitness und somit das allgemeine Wohlbefinden.

## MODERN DANCE

Seit April 2016 können wir mit dem Modern Dance einen ganz neuen Tanzstil anbieten. Der Modern Dance richtet sich sowohl an Neu-EinsteigerInnen als auch an Ballettschülerinnen als Ergänzung zum Klassischen Ballett.

## barre concept®

Diese neue Form der Bewegung ist ein effektives, abwechslungsreiches, tänzerisches Workout an der Ballettstange. Es verbindet Übungen aus der Fitness mit Bewegungen aus dem Ballett und hat deshalb auch einen hohen ästhetischen Anspruch. Das barre concept® stellt eine optimale Mischung aus Ausdauersport und Muskeltraining dar, schult die Koordination und verbessert die Beweglichkeit. Ballettvorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Marina Amiet** hat ihre **Ausbildung zur Ballettpädagogin** nach der Methode von Ursula Borrmann (Köln) absolviert. Ursula Borrmann hat die strenge, systematisch auf den Profitanz ausgerichtete russische Unterrichtsmethode von A. Vaganova für den Lagentanz angepasst. Der Ballettunterricht basiert auf einem ganz klaren Aufbau, welcher garantiert, dass gewisse Belastungen erst dann erfolgen, wenn die entsprechende Muskulatur durch das Training aufgebaut ist. Nur so können Über- und Fehlbelastungen verhindert werden, welche zu Schäden führen können. Aus diesem Grund ist eine solide Ausbildung in der Anatomie des Bewegungsapparates ein wichtiger Bestandteil dieses Lehrganges. Zu der Ausbildung in Ballettpädagogik gehört genauso eine seriöse Ausbildung in Musiktheorie, Musikgeschichte, Rhythmik und Tanzgeschichte. Auch auf eine regelmässige Weiterbildung und das eigene Ballett-Training legt Marina Amiet grossen Wert.

# STUNDENPLAN 2018/2019

## Montag:

10:00 – 11:00	Kreativer Kindertanz ab 3 Jahren
10:00 – 11:00	barre concept®
15:20 – 16:20	Kreativer Kindertanz ab ca. 4 Jahren
16:30 – 17:30	Vorstufe Ballett ab ca. 7 Jahren
17:40 – 18:40	Ballett 1A ab ca. 8 Jahren

## Dienstag:

10:00 – 11:00	Kreativer Kindertanz ab ca. 3 Jahren (bei genügend Anmeldungen)
14:00 – 15:00	Kreativer Kindertanz ab ca. 4 Jahren
16:55 – 18:10	Ballett 1B/C ab ca. 9 - 10 Jahren
18:10 – 19:25	Ballett 1C/2A ab ca. 12 Jahren
18:15 – 19:30	Ballett 2A ab ca. 12 Jahren
19:35 – 21:10	Ballett 3B ab ca. 17 Jahren
19:40 – 20:55	Ballett Erwachsene

## Mittwoch:

09:45 – 11:00	Ballett Erwachsene
17:20 – 18:20	Ballett 1B/C Charakter ab ca. 9 Jahren (ab Jan. 2019)
17:55 – 19:25	Ballett 2C ab ca. 15 Jahren
18:25 – 19:40	Ballett 2B ab ca. 13 Jahren
19:30 – 21:00	Ballett 3B ab ca. 17 Jahren
19:45 – 21:00	Ballett Erwachsene

## Donnerstag:

14:00 – 15:00	Vorstufe Ballett ab ca. 7 Jahren
14:00 – 15:15	Ballett 1B ab ca. 9 Jahren
15:10 – 16:10	Kreativer Kindertanz ab ca. 4 Jahren
15:20 – 16:20	Ballett 1A ab ca. 8 Jahren
16:25 – 17:40	Ballett 1B/C ab ca. 9 - 10 Jahren
17:25 – 18:40	Ballett 2A ab ca. 13 Jahren
17:45 – 19:00	Ballett 1C/2A ab ca. 12 Jahren
18:45 – 20:00	Ballett 2B ab ca. 13 Jahren
19:10 – 20:10	barre concept®
20:05 – 21:20	Ballett Erwachsene
20:15 – 21:15	barre concept®

## Freitag:

09:10 – 10:25	Ballett Erwachsene Grundkurs
14:00 – 15:00	Vorstufe ab ca. 6 Jahren
15:10 – 16:10	Kreativer Kindertanz ab ca. 4 Jahren (bei genügend Anmeldungen)
16:45 – 18:30	Ballett 1C + Charakter ab ca. 10 Jahren
16:45 – 18:00	Ballett 1C/2A ab ca. 12 Jahren, ungerade Wochen, Charakter gerade Wochen
18:10 – 19:25	Ballett 2C ab ca. 15 Jahren
18:35 – 19:50	Ballett 2A ab ca. 13 Jahren
19:30 – 20:45	Ballett 3B, ab ca. 17 Jahren (14-tägig in ungeraden Wochen)

## Samstag:

09:30 – 10:45	Modern Dance 14-tägig in geraden Wochen
10:55 – 12:10	barre concept® 14-tägig in geraden Wochen
12:20 – 13:50	Modern Dance 12. Jan., 9. Febr., 23. März, So. 7. Apr., 18. Mai, 15. Jun.