

## Die Vaganova-Methode (aus Wikipedia)

Die Vaganova-Methode ist eine Unterrichtsmethode für das klassische Ballett, die von der russischen Balletttänzerin und Tanzpädagogin Agrippina Vaganova erwickelt wurde. Sie ist offizieller pädagogischer Leitfaden der Vaganova-Ballettakademie St. Petersburg und bei allen staatlichen Lehreinrichtungen für klassischen Tanz in Deutschland.

Agrippina Jakowlewna Vaganova wurde 1879 in Sankt Petersburg geboren. Sie begann 1889 mit ihrer Ballettausbildung an der kaiserlichen Ballettakademie in Sankt Petersburg. 1915 wurde sie Ballerina am Mariinski-Theater. 1921 zog sie sich aus der Karriere als Bühnentänzerin zurück und widmete sich ab dieser Zeit der Arbeit als Ballettpädagogin, für die sie in den folgenden Jahren im Ballettbereich Weltruhm erlangte. Von 1934 bis 1941 leitete A. Vaganova die führende Sankt Petersburger Ballettschule (angeschlossen an das Kirow-Ballett), die 1956 nach ihr benannt wurde, ebenso wie ein international renommierter Ballettwettbewerb in der Stadt. Als Ballettpädagogin entwarf sie das nach ihr benannte Unterrichtssystem (Vaganova-Methode), das noch heute weltweit eine der theoretischen Grundlagen für den klassischen Ballettunterricht von Kindesbeinen an ist. 1948 verfasste A. Vaganova das Buch "Grundlagen des Klassischen Tanzes", in dem sie ihre Ideen und Prinzipien erklärt und erläutert.



A. Vaganova, Bild von ca. 1910

A. Vaganova vereint in ihrer Methodik sowohl Elemente der französischen und der italienischen Schule als auch Einflüsse anderer russischer Tänzer und Tanzpädagogen. Besonderen Wert legt die Vaganova-Methode auf die Rolle des Lehrers im Unterricht. Von der Art, der Dauer, der Intensität und dem korrekten pädagogischen Aufbau seines Unterrichts hängt letztendlich der Trainingserfolg ab. Grundlagen der Methode sind die Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur und die korrekte Haltung und Benutzung der Arme und Schultern. Der Fokus des Trainings liegt auf den für den klassischen Tanz unabdingbaren Elementen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Als besondere Stärke der nach Vaganova ausgebildeten SchülerInnen gilt das „grand allegro“, also Soli mit hohen, weiten Sprüngen und virtuoson Pirouetten.

Agrippina Jakowlewna Vaganova ist am 5. November 1951 in Leningrad gestorben. Nach ihrem Tod wurde ihre Methode unter anderem von der russischen Pädagogin Vera Kostrowitskaja weitergeführt. Als Anerkennung der pädagogischen Leistungen Vaganovas wurde 1957 die Ballettschule des Kirow-Balletts in Vaganova-Ballettakademie umbenannt. Heute ist die Vaganova-Methode weit verbreitet in Russland, Europa und Nordamerika.

### Literatur:

Agrippina Vaganova: Die Grundlagen des klassischen Tanzes. ISBN 389487418X  
Vera Kostrowitskaja: Die Vaganova-Methode in der Praxis. ISBN 3894874589