

USI - Information Übungsbetrieb

BALLETT für AnfängerInnen

Übungsleiterin: Sylva Girtelschmid
Zeit: Mittwoch 17.30 – 18.50 Uhr
Ort: Studentenzentrum Raab, Spiegelsaal

Ballett, das ist formvollendeter Tanz, Tradition und Bekenntnis zur Ästhetik. Doch Balletttanzen ist viel mehr als federleichte Ballerinas und durchtrainierte Männer in Strumpfhosen, denn Ballett ist ein Weg zu Balance und Haltung. In diesem Sinne sind zum USI Kurs Ballett alle herzlich eingeladen, die sich auf diesen Weg begeben wollen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, spielt dabei eigentlich keine Rolle.

In diesem Kurs werden behutsam traditionelle Methoden des Balletttanzes verwendet, um die Teilnehmer an die Möglichkeiten dieser Ausdrucksform heranzuführen. Grazie und Ästhetik sind dabei Wegweiser zu mehr Dehnbarkeit, Kraft, Koordination und Balance. Auch Kondition und Ausdauer werden beim Training nicht zu kurz kommen. Natürlich wird auf die verschiedenen Voraussetzungen der Teilnehmer Rücksicht genommen, um optimalen Trainingsfortschritt zu ermöglichen.

Ballettschuhe sind für das Training von Vorteil, alternativ können auch dicke Socken verwendet werden. Und für Damen wie für Herren gilt: Sie müssen keine Strumpfhosen tragen. Bequeme Sportkleidung reicht völlig.

Die ausgebildete Tanzpädagogin Sylva Girtelschmid tanzt Ballett seit über zwanzig Jahren. Sie erhielt ihre Ballettausbildung an der renommierten Ivo Vane Psoty Ballettschule in Brno, Tschechien und ihre tanzpädagogische Ausbildung bei PerformDance, Linz.