

Der Ballett-Lehrbaum

Effektives Lehren und Lernen im Ballett durch Körperwissen, Motivation, Selbstbehauptung und künstlerische Entwicklung



MATHIAS ELLMANN

Der Ballett-Lehrbaum

Effektives Lehren und Lernen im Ballett durch Körperwissen, Motivation, Selbstachtung und künstlerische Entwicklung

Mathias Ellmann

ISBN: 978-3-6952-6152-9

Warum Ballett ein eigenes Lehrmodell braucht

Ballett als Lernprozess

Ballett ist kein bloßes Nachahmungssystem. Wer Ballett lernt, lernt den eigenen Körper zu organisieren, Spannung zu regulieren, Aufmerksamkeit zu lenken und unter Druck präsent zu bleiben.

Korrekturen treffen tiefer

Korrekturen wirken nicht nur informativ – sie treffen Haltung, Selbstbild und die Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden.

Technik allein reicht nicht

Technik erklärt nicht, wie Menschen gesund, motiviert und langfristig tragfähig lernen. Ein ganzheitliches Modell ist notwendig.

Das Modell: Der Ballett-Lehrbaum



Wurzeln

Körperwissen, Ernährung, Regeneration und Selbstachtung als stabile Basis.



Äste

Technik, Aktivierung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Material greifen ineinander.



Stamm

Planung und Motivation geben Orientierung und tragen die Anstrengung.



Gipfel

Überprüfung: gesund, musikalisch stimmig und ausdrucksstark.

Stamm: Planung & Motivation

Die tragende Mitte des Lehrbaums – ohne klare Planung fehlt Orientierung, ohne Motivation fehlt die innere Zustimmung zur Anstrengung.



Planung als Grundlage wirksamen Unterrichts

Was gute Planung leistet

- **Orientierung durch klare Lernziele** – vom Plié bis zur Variation
- **Berücksichtigung von Belastung und Belastbarkeit** – individuell und gruppenspezifisch
- **Unterschiedliche Leistungsstufen** einbeziehen, ohne jemanden zurückzulassen
- **Wertschätzung signalisieren** – gut geplanter Unterricht ist selbst ein Motivationsfaktor

 Ohne eine klare Unterrichtsplanung fehlt Lernenden Orientierung.

Motivation: Antrieb oder Risiko?

Primäre Motivation

Freude am Tanzen selbst – trägt langfristige Entwicklung und künstlerisches Wachstum.

Sekundäre Motivation

Anerkennung, Kontrolle, Leistungsdruck – kann in Selbstentfremdung kippen. Tänzerinnen können sehr diszipliniert sein und dabei die Verbindung zum eigenen Körper verlieren.

Warnsignale ernst nehmen

Frustration, Zynismus und Hoffnungslosigkeit sind keine Schwäche – sie sind Signale, die im Unterricht ernst genommen werden müssen.

Wurzeln: Körper, Energie & Gesundheit

Die verborgene Grundlage jedes tragfähigen Lernprozesses – was unter der Oberfläche trägt, bestimmt, wie hoch der Baum wachsen kann.



Körperwissen: Technik mit dem Körper, nicht gegen ihn

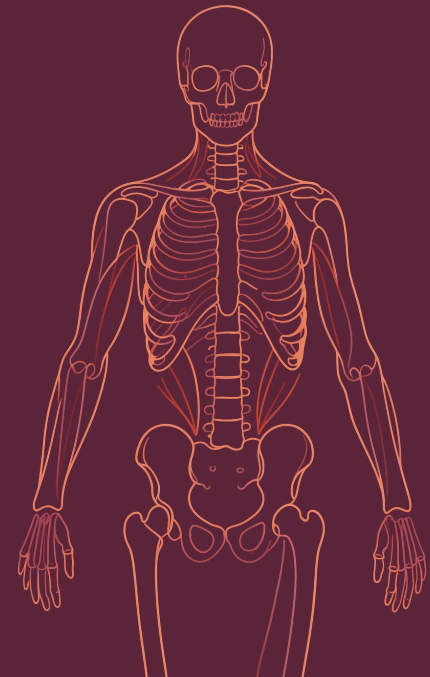
Anatomie & Biomechanik verstehen

Turnout entsteht nicht aus dem Knie. Eine Arabesque ist keine Einladung, die Lendenwirbelsäule zu überlasten. Eine Pirouette ist eine organisierte Achsenhandlung – kein bloßer Schwung.

Körperwissen schützt nicht vor Anstrengung – es schützt vor unnötiger Fehlbelastung.

Schlüsselbereiche

- Fuß & Beinachse
- Hüftgelenk & Becken
- Wirbelsäule, Muskeln & Faszien



Ernährung & Regeneration als Lernfaktoren



Kohlenhydrate

Unterstützen Energie und Konzentration – unverzichtbar für koordinative Höchstleistung im Training.



Proteine

Unterstützen Regeneration und Gewebeaufbau nach intensiven Belastungen.



Hydratation

Beeinflusst Koordination, Muskelkontrolle und Aufmerksamkeit direkt.



Schlaf & Erholung

Anpassung entsteht in der Erholung – Schlaf, Pausen und Verletzungsprävention sind Teil des Trainings.

Äste: Lernen, Aufmerksamkeit & Kommunikation

Die Verzweigungen des Lehrbaums – die pädagogischen Werkzeuge, mit denen Unterricht lebendig, wirksam und würdevoll gestaltet wird.

Aktivierung, Aufmerksamkeit & Gedächtnis



Aktivierung

Lernen durch Tun, Variation, Reflexion und Partnerarbeit – nicht durch bloße Wiederholung.



Aufmerksamkeit

Begrenzte Ressource; Automatisierung von Bewegungen entlastet das Nervensystem und schafft Kapazität für Ausdruck.



Gedächtnis

Körper-, Musik-, Raum- und emotionales Gedächtnis wirken zusammen; Schlaf konsolidiert Bewegungsmuster.

Kommunikation & Korrektur ohne Beschämung

1

Korrektur trifft tiefer

Korrektur ist nie neutral – sie trifft auf Selbstbild, Körpergefühl und die Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden.

2

Würde wahren

Eine gute Korrektur beschreibt nicht nur, was falsch aussieht. Sie macht verständlich, was anders organisiert werden soll – und führt in Orientierung, nicht in Beschämung.

3

Die entscheidende Frage

Nicht nur: Ist die Korrektur fachlich richtig? – Sondern auch: **Ist sie würdevoll?** Verbale, nonverbale Kommunikation und aktives Zuhören sind pädagogische Kernkompetenzen.

Gerechte Selbstbehauptung im Ballett

Was Selbstbehauptung bedeutet

Gerechte Selbstbehauptung bedeutet nicht Härte und nicht Rückzug. Sie beschreibt die Fähigkeit, eigene Grenzen, Bedürfnisse und Wahrnehmungen **klar, respektvoll und verantwortlich** auszudrücken.

- Körpersignale ernst nehmen und kommunizieren
- Grenzen benennen – Nein sagen lernen
- Schutz vor Selbstentfremdung und Überbelastung

✔ Selbstbehauptung ist kein Widerstand gegen das Lernen – sie ist ein Faktor künstlerischer Entwicklung.

Überprüfung: Der Gipfel des Lehrbaums



Körperlich gesund

Ist die Bewegung anatomisch korrekt und schonend ausgeführt?



Musikalisch stimmig

Stimmt die Bewegung mit Rhythmus, Phrasierung und Ausdruck überein?



Wiederholbar & belastbar

Kann die Bewegung zuverlässig, innerlich getragen und unter Druck reproduziert werden?

Die entscheidende Frage lautet nicht nur: *Sieht die Bewegung äußerlich korrekt aus?* – Sondern: Ist sie **körperlich gesund, musikalisch stimmig, wiederholbar, belastbar und innerlich getragen?**

Der Ballett-Lehrbaum in der Praxis



Praxisbeispiele

Anfänger, Fortgeschrittene,
Variationsvorbereitung, Umgang mit
Frustration und
Aufführungsvorbereitung



Checklisten & Unterrichtshilfen

Für Planung, Motivation,
Körperwissen, Kommunikation und
Regeneration – direkt im Unterricht
einsetzbar



Offenes Orientierungsmodell

Das Modell ist kein starres System –
es wird individuell an die
Lerngruppe und den Kontext
angepasst

Von der Disziplin zum reflektierten Ballettlehren und Ballettlernen

Vom bloßen Nachahmen zum bewussten Lernen. Von der äußeren Form zur inneren Organisation. Von der Korrektur zur Entwicklung. Von der Disziplin zur verantwortlichen Ballettpädagogik.



Technische Präzision

Disziplin und Wiederholung wirken tragfähiger, wenn sie durch Körperwissen und Selbstachtung ergänzt werden.



Körperliche Gesundheit

Gesundes Lernen und hohe technische Anforderungen schließen sich nicht aus – sie bedingen einander.



Künstlerische Tiefe

Ballett wird zur Kunst bewusster Entwicklung – Präzision, Gesundheit und Tiefe spielen sich nicht gegeneinander aus.

Quellen und theoretische Grundlagen I

Balletttechnik und Unterrichtspraxis

Vaganova, Agrippina: *Basic Principles of Classical Ballet*. Dover Publications, New York, 1969.

Grundlage für klassische Balletttechnik, methodischen Aufbau und kontrollierte Bewegungsführung.

Grant, Gail: *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. Dover Publications, New York, 1982.

Grundlage für Ballettterminologie und technische Präzision.

Minden, Eliza Gaynor: *The Ballet Companion*. Simon & Schuster, New York, 2005.

Grundlage für die Verbindung von Ballettpraxis, Körperbewusstsein und künstlerischer Entwicklung.

Körperwissen, Belastung und Gesundheit

Solomon, Ruth; Solomon, John: *Preventing Dance Injuries*. Human Kinetics, Champaign, 2005.

Grundlage für Verletzungsprävention und gesundheitsorientiertes Tanztraining.

Hohmann, Andreas; Lames, Martin; Letzelter, Manfred: *Einführung in die Trainingswissenschaft*. 7. Auflage. Limpert Verlag, Wiebelsheim, 2020.

Grundlage für Trainingsplanung, Belastungssteuerung und Leistungsentwicklung.

Quellen und theoretische Grundlagen II

Biomechanik, Ernährung und Regeneration

Academy of Sports: *Anatomische, physiologische und biomechanische Grundlagen*. Lehrskript Fit28_80, Version 8.0, 2024.

Grundlage für Anatomie, Biomechanik und körpergerechte Bewegungsorganisation.

DACH: *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. 2. Auflage. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2021.

Grundlage für Ernährung, Energieversorgung und gesundheitliche Orientierung.

Borg, Gunnar: „Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität.“ *Deutsches Ärzteblatt* 101(15), 2004, S. 1016–1021.

Grundlage für die Einschätzung subjektiver Belastung im Training.

Kommunikation und Selbstachtung

Gordon, Thomas; Burch, Noel: *Gute Beziehungen: Wie sie entstehen und stärker werden*. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 2021.

Grundlage für aktives Zuhören, konstruktive Rückmeldung und würdevolle Korrektur.

Ellmann, Mathias: *Die Kunst der gerechten Selbstbehauptung*. BookRix, 2024.

Grundlage für Grenzen, Selbstachtung und gerechte Selbstbehauptung im Unterricht.