



BALLETT CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Fußpositionen, Turnout aus der Hüfte und der Weg zu deinem ersten Paar Spitzenschuhe.

1. DIE 5 FUSSPOSITIONEN

Wichtigkeit: **Hoch**

POSITION	MERKMAL
Erste Position	Fersen zusammen zum flachen „V“ – Start fast jeder Bewegung, Gewicht mittig.
Zweite Position	Wie die erste, nur schulterbreit geöffnet – breiterer Stand für Pliés.
Dritte Position	Eine Ferse vor den Mittelfuß gesetzt – die Brücke zum kontrollierten Kreuzen.
Vierte Position	Ein Fuß weit vor dem anderen, beide ausgedreht – erst wenn 1. und 2. mühelos sitzen.
Fünfte Position	Enges Kreuzen, Ferse an Großzehe – verlangt die volle Hüft-Rotation.

2. SICHER STARK WERDEN

Wichtigkeit: **Hoch**

⚡ Fuel statt Diät: Nicht nüchtern trainieren, ums Training Kohlenhydrate und Eiweiß essen – sonst drohen Energiemangel (RED-S) und schwache Knochen.

🦶 Fuß- und Zehenkraft gezielt: Handtuch-Greifen und Wadenheben auf der Rampe – normales Ballett-Training allein steigert die Sprungkraft nicht.

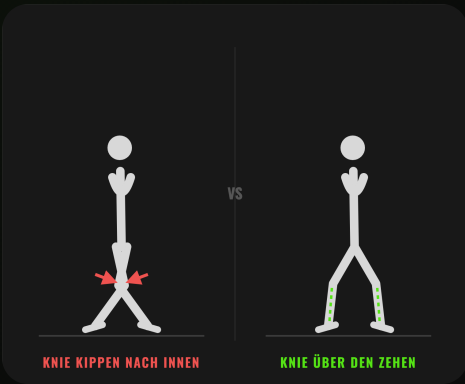
⚠ Warnsignale ernst nehmen: Ausbleibende Periode, Ermüdungsbrüche, Dauermüdigkeit – bei mehreren zusammen früh Sportmedizin einbeziehen.

🛡 Nie kalt springen: Rund die Hälfte aller Ballettverletzungen trifft Fuß und Sprunggelenk – erst aufwärmen, dann tief pliéen oder springen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TURNOUT AUS DER HÜFTE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Turnout kommt zu rund 60 % aus der Hüfte, nur 20–30 % aus dem Sprunggelenk – wer mehr will, dreht kompensiert über Knie oder Fuß.

Tipp: Teste deinen Hüft-Turnout im Sitzen (Fußsohlen zusammen, Knie sinken lassen) und dreh in Position nur so weit auf, wie die Knie über den Füßen bleiben.

FAKTOR 2: DAS PLIÉ IST DEIN FUNDAMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Das Demi-Plié ist die häufigste Bewegung im Ballett – ein aktives, federndes Plié ist deine Stoßdämpfung bei jeder Landung.

Tipp: Fersen am Boden lassen, Knie exakt über die zweite Zehe beugen – elastisch, nie steif, bei jedem einzelnen Plié an der Stange.

FAKTOR 3: PIROUETTE = ACHSE + SPOTTING

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Eine Pirouette ist Achse, Spotting und Rumpfkraft – kein Talent-Geschenk. Sauberkeit vor Umdrehungszahl.

Tipp: Punkt auf Augenhöhe fixieren, Kopf zuletzt zurücklassen und schnell vorausschnappen (Spotting) – das bremst den Schwindel und zentriert die Drehung.



PRO-TIPP: Miss deinen Fortschritt in Grad, nicht im Gefühl: Filme deine Pirouette einmal im Monat von vorne und zähl nur zentrierte Umdrehungen. Und erzwinge Turnout nie über Knie oder Fuß – was deine Hüfte nicht hergibt, ist Grenze, kein Trainingsziel.

4. REIF FÜR DIE SPITZE? DER CHECK

Wichtigkeit: **Hoch**

NICHT DAS ALTER ENTSCHEIDET

🕒 Rahmen stimmt: Frühestens mit 12 (Minimum 11), rund 3 Jahre Training und mindestens 2 Stunden Ballett pro Woche – schmerzfrei.

🕒 Balance & Fußkraft: 30 Sekunden Passé im Einbeinstand halten, 20 volle Elevés und 8 saubere Sautés ohne Armhilfe.

🔄 Kontrolle im Airplane-Test: 5 langsame Pliés in flacher Arabeske, Hüfte und Schultern bleiben square, ohne zu kippen.

📏 Beweglich genug: Pencil-Test (Fußstreckung) und Wand-Lunge (Sprunggelenk) bestehen – ohne Schmerz und ohne große Seitendifferenz.

5. SPITZENSCHUHE RICHTIG WÄHLEN

Wichtigkeit: **Mittel**

MERKMAL	WORAUF DU ACHEST
Toe-Box	Fasst die Zehen eng, aber schmerzfrei – Fußtyp und Zehenlänge bestimmen die Form.
Schaft	Härte an die Fußkraft anpassen – anfangs weicher, zu hart blockiert das Aufrollen.
Passform	Eng an der Ferse, kein Durchrutschen auf der Spitze, kein Anstoßen im Demi-Plié.
Einlaufen	Sanft an der Stange in kurzen Einheiten – nie mit Tür oder Hammer bearbeiten.