



Stundenbeispiel Erwachsene

# Barre Workout – Ein Einstieg

Ein Ganzkörper-Workout mit Einfluss von Balletttechniken und funktionellem Training

## Vorbemerkungen/Ziele

Barre Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem klassischen Ballett, Yoga und funktionellem Training sowie auch teilweise Pilates kombiniert und die Ballettstange als Hilfsmittel nutzt.

Das Barre-Training fördert Kraft, Stabilität, Flexibilität, Beweglichkeit und Haltung – mit Fokus auf kontrollierte Bewegungen und die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht.

Ziele dieser Stunde sind die Verbesserung der Körperhaltung, Balance und Körperspannung durch Stärkung der Tiefenmuskulatur. Zudem wird der Spaß an rhythmischer Bewegung mit Musik gefördert.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

15 TN im Alter von 16-60 Jahren

### Material:

Ballettstange (evtl. mobil), 1 Matte je TN

Musik: Ballettmusik oder Yogamusik

### Ort:

Gymnastikraum oder Turnhalle mit Spiegeln und Ballettstange (mobil)

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stellen sich in der Blockaufstellung auf.

Die ÜL begrüßt die TN und erklärt den TN die Inhalte eines Barre Workouts sowie die allgemeinen Zielsetzungen.

#### ● Grundübungen zum Einstieg in das Barre Workout

- Die TN stehen in der Blockaufstellung im hüftbreiten Stand mit Blickrichtung zum Spiegel. Die ÜL steht mit dem Rücken zum Spiegel, zentriert vor den TN in Nähe der Musikanlage.

#### 1. Marching on the Spot

Im Stand werden im Wechsel die Knie gehoben und die Arme gegengleich mitbewegt.

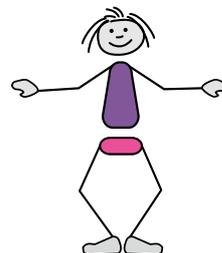
#### 2. Arm Circles

Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt. Mit den Armen führen die TN kleine Kreise nach vorne und hinten aus.

#### 3. Plié Squats

Die Füße werden etwas weiter als hüftbreit aufgestellt und die Fußspitzen nach außen gedreht. Die Knie werden gebeugt, so dass sich die Knie über den Füßen befinden. Die Füße berühren während der Übung durchgehend den Boden.

Während der Übung folgen die Knie den Füßen und der Rücken bleibt in der physiologischen geraden Position.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Vermittlung von Hintergrundwissen
- ✔ Während der gesamten Stunde findet ein Musikeinsatz während der Übungsausführung statt.
- ◎ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Mobilisation des gesamten Körpers, Kräftigung der Core-, Gesäß- und Beinmuskulatur
- ✔ Übungshinweise:
  - Konzentration auf die Körpermitte
  - Ruhige und fließende Atmung
- ✔ Dauer/Wiederholungen:
  - Jede Übung 8-mal je Seite ausführen
  - 2 Durchgänge der Übungen 1–3

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Relevé Plié

- Die TN suchen sich einen Platz an der Ballettstange mit Blickrichtung zum Spiegel.

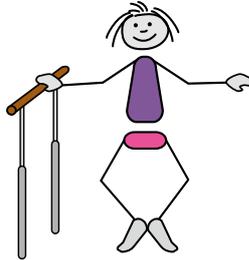
Die TN stellen sich seitlich zur Ballettstange und die stangennahe Hand unterstützt die Position durch Handfassung an der Ballettstange.

Die Füße befinden sich in der 1. Position (= Fersen zusammen, Zehen leicht nach außen gedreht).

Die Knie in die Plié-Position beugen und im Anschluss die Fersen anheben (Relevé-Position) und wieder absetzen.

Die Übung wird langsam und bewusst ausgeführt.

Die Fersen werden fortlaufend angehoben und gesenkt.



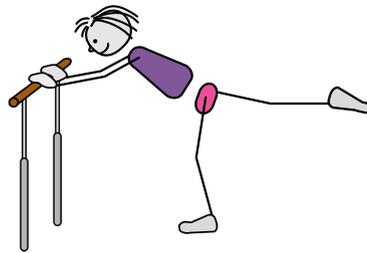
#### ● Leg Lifts nach hinten (Arabesque)

Die TN stehen mit dem Gesicht zur Ballettstange und umfassen diese mit beiden Händen. Das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein wird gestreckt nach hinten angehoben.

Aus dieser Position heraus werden mit dem angehobenen Bein kleine Auf- und Abbewegungen ausgeführt.

*Dauer/Wiederholungen:*

- Übung 8-mal ausführen, dann Seitenwechsel
- 2 Durchgänge

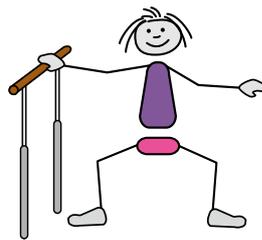


#### ● Small Pulses im tiefen Plié

- Die TN stehen seitlich neben der Ballettstange und die stangennahe Hand liegt auf der Ballettstange auf.

Die TN begeben sich in die tiefe Plié-Position (= 2. Position mit über hüftbreit geöffneten Beinen). In dieser Position werden die Knie soweit wie möglich gebeugt – dabei bleiben die Fersen am Boden. Das Gesäß befindet sich als Schwerpunkt hinter den Beinen.

Aus dieser tiefen Position führen die TN kleine Auf- und Abbewegungen (= wenigen Zentimeter) in den Beinen durch. Der stangenferne Arm liegt entspannt dem Oberkörper an oder wird auf Schulterhöhe gehalten.



#### ● Tabletop Toe Taps

- Die TN legen ihre Matten mit Blick zum Spiegel und mit Abstand in Blockaufstellung auf den Boden. Die Übungsleitung steht zentriert vor den TN.

Die TN legen sich in Rückenlage auf ihre Matte und heben beide Beine in einem 90-Grad-Winkel in die Tischposition an. Die Arme liegen entspannt neben dem Oberkörper auf der Matte.

Im Wechsel wird ein Fuß auf den Boden aufgetippt.



## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Natalie Godau

- ◎ Kräftigung des Cores (Körpermitte), der Bein- und der Gesäßmuskulatur

#### ✔ Übungshinweise:

- Der Kopf befindet sich während der Ausführung in der physiologischen Position, der Rücken ist gerade und die Schultern sind entspannt.
- Der stangenferne Arm liegt locker am Körper an oder wird auf Schulterhöhe gehalten.
- Ruhige und fließende Atmung

#### ✔ Dauer/Wiederholungen:

- Übung 8-mal ausführen, dann Seitenwechsel
- 2 Durchgänge

- ◎ Kräftigung des Cores (Körpermitte), der Bein- und Gesäßmuskulatur

#### ✔ Übungshinweise:

- Während der Übung den Bauch / die Körpermitte anspannen
- Der Kopf befindet sich während der Ausführung in der physiologischen Position, der Rücken ist gerade und lang (keine Hohlkreuzposition)
- Ruhige und fließende Atmung

- ◎ Kräftigung der Core-, Gesäß- und Beinmuskulatur, Förderung des Gleichgewichts

#### ✔ Übungshinweise:

- Bei Kniegelenksbeschwerden die Übung mit weniger gebeugten Knien ausführen.
- Der Kopf und der Rücken befinden sich in der physiologischen Haltung.
- Ruhige und fließende Atmung

#### ✔ Dauer/Wiederholungen:

- 12 kleine Impulsbewegungen
- 3 Durchgänge

- ◎ Kräftigung der Coremuskulatur – insbesondere der Bauchmuskulatur

#### ✔ Übungshinweise:

- Während der Übungsausführung bleiben die Lendenwirbelsäule und der Kopf auf der Matte liegen.
- Ruhige und fließende Atmung

#### ✔ Dauer/Wiederholungen:

- 8 Wiederholungen je Fuß
- 3 Durchgänge

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Dead Bug

In Rückenlage auf der Matte werden beide Arme Richtung Decke gestreckt und die Beine in Tischposition gehalten. Der rechte Arm und das linke Bein werden entgegengesetzt langsam Richtung Boden gestreckt – jedoch nicht auf den Boden abgelegt.

Es findet immer ein fortlaufender Wechsel zwischen rechtem Arm und linkem Bein sowie linkem Arm und rechtem Bein statt.

*Dauer/Wiederholungen:*

- 8 Wiederholungen je Seite
- 2 Durchgänge

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Barre Burn

- ⦿ Die TN stehen seitlich neben der Ballettstange und die stangennahe Hand berührt die Ballettstange.

Zum Abschluss des Workouts wird eine Kombination von Übungen hintereinander durchgeführt:

- (1) Relevé Plié
- (2) Arabesque
- (3) Tiefe Plié Pulses (tief bleiben)

## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Relax and Stretch

- ⦿ Die TN nehmen ihre Matte und positionieren diese in Blockaufstellung.

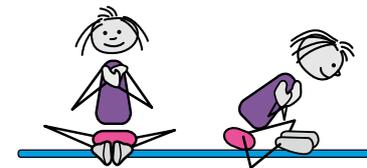
#### 1. Seated forward Fold

Die TN sitzen im Langsitz auf der Matte – der Rücken ist gerade und der Kopf in der physiologischen Position. Der Oberkörper wird aus dem Hüftgelenk heraus nach vorne gebeugt und die Hände versuchen, die Schienbeine bzw. die Füße zu berühren. Diese Position soll gehalten werden.



#### 2. Butterfly Stretch

Im Sitz auf der Matte werden die Fußsohlen gegeneinander gelegt und die Knie werden nach außen fallen gelassen – der Rücken bleibt gerade und der Kopf in der physiologischen Position. Die Arme werden vor der Brust gekreuzt gehalten. Aus dieser Position den Oberkörper sanft nach vorne beugen.



### ● Atementspannung

Die TN legen sich entspannt in Rückenlage auf ihre Matte. Die Arme werden seitlich neben dem Körper abgelegt. Die Augen können geschlossen werden. Die TN sollen tief in den Bauch einatmen, so dass sich bei der Einatmung die Bauchdecke anhebt und bei der Ausatmung wieder absinkt.

### ● Reflexion und Verabschiedung

- ⦿ Die TN räumen die Matten zur Seite und ggf. werden die mobilen Ballettstangen weggeräumt. Danach finden sich die TN im Innenstirkreis mit der ÜL wieder zusammen.

Die ÜL bedankt sich bei den TN für die Teilnahme an der Stunde und gibt einen kurzen Einblick auf die nächste Barre Workout-Einheit.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Coremuskulatur

### ⦿ Übungshinweise:

- Ruhige und fließende Atmung
- Die Lendenwirbelsäule liegt beim Absenken immer auf der Matte auf = individuelle Bewegungsamplitude wählen.
- Der Kopf bleibt auf dem Boden liegen.

- ⦿ Durchführung einer koordinierten und fließenden Übungsabfolge

### ⦿ Dauer/Wiederholungen:

- Relevé Plié: 3-mal 16 Wiederholungen
- Arabesque: 2-mal 16 Wiederholungen je Seite
- Tiefe Plié Pulses: 3-mal 16 Wiederholungen
- 2 Durchgänge der Übungen 1–3

- ⦿ Dehnung der Rücken- und Beinmuskulatur, Förderung der Beweglichkeit

### ⦿ Übungshinweise:

- Ruhige und fließende Atmung
- Die Übungen werden statisch durchgeführt und sollen ca. 15 Sekunden gehalten werden.
- Jede Übung 2-mal durchführen

- ⦿ Förderung der Körperentspannung – Wahrnehmung wie die Anspannung mit der bewussten Atmung aus dem Körper hinausfließt

- ⦿ Dauer der Atementspannung ca. 4 Minuten

- ⦿ Die Verabschiedung vermittelt einen Dank für die Teilnahme an der Übungseinheit und soll die TN für das weitere Training motivieren.