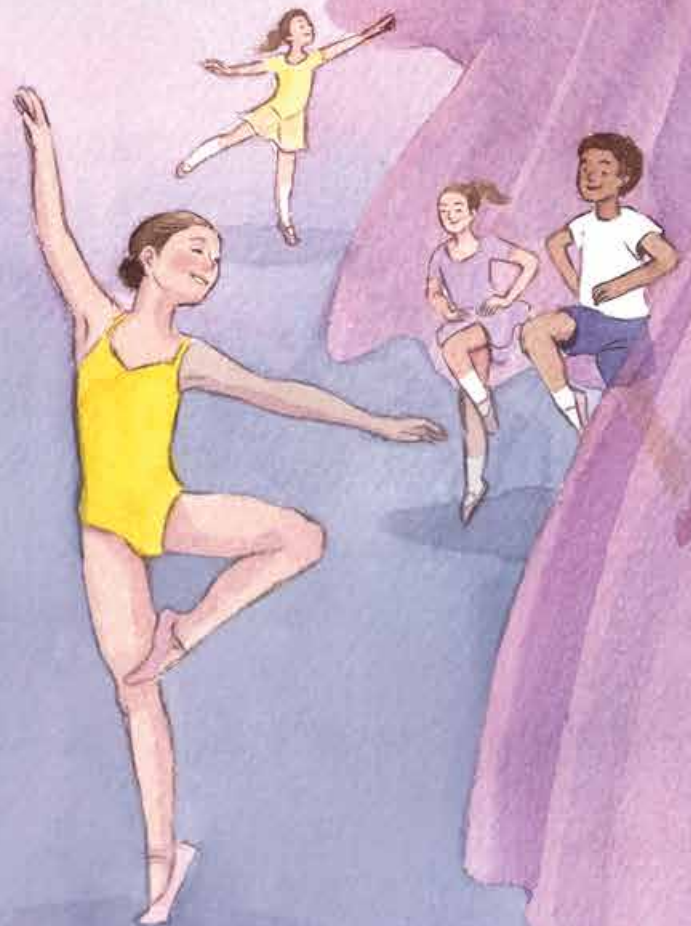


# Ballett

Deine ersten Schritte  
in die Welt des Tanzes



RACHEL OIDTMANN

ANA LUÍSA OLIVEIRA

# Ballett

**Deine ersten Schritte  
in die Welt des Tanzes**



**Geschrieben von RACHEL OIDTMANN  
Illustriert von ANA LUÍSA OLIVEIRA**



# Inhalt



## Eine königliche Kunst

Wer das Ballett erfunden hat und warum es bis heute verzaubert

4

## Kleine Sprünge, große Schritte

Entdecke eine Welt voller Bewegung, Spaß und Musik

6

## Vom Dutt bis zu den Schläppchen

Dein Outfit für den Ballettunterricht

8

## Das Tanzstudio

Wie ein Ballettsaal aussieht

10

## Im Ballettunterricht

Was in einer Ballettstunde passiert

12

## Die fünf Grundpositionen

Wie du sie machst und warum sie so wichtig sind

14

## An die Stange – fertig – los

Erste Ballettübungen an der Stange

16

## Von der Arabesque zur Révérence

Wichtige Tanzschritte im Zentrum

18

## Spitzenmäßig

Alles über Spitzenschuhe

20

## Luftig leicht und hoch hinaus

Wie sich die Ballettkleidung im Laufe der Zeit verändert hat

22



## Giselle

Ein romantisches Ballett mit geisterhaften Wesen der Nacht

24

## Schwanensee

Die berühmte Geschichte von der verzauberten Schwanenkönigin

26



## Der Nussknacker

Ein magisches Weihnachtsmärchen

28

## Bolero

Ein modernes Ballett voller Spannung

30

## Die Stars der Bühne

Berühmte Tänzerinnen und Tänzer

32

## Tanzen als Beruf

Zwei Ballettstars erzählen aus ihrem Alltag

36

## Hinter den Kulissen

Wie ein Ballettstück entsteht

38

## Vorhang auf!

Zu Besuch bei einer Ballettaufführung

40

## Bühne frei!

Dein erster großer Auftritt

42

## Es war, es wär', es wird einmal ...

Denk dir dein eigenes Ballett aus

44

## Was heißt was?

46





# Kleine Sprünge, große Schritte

Erste Position der Füße?  
Zweite Position der Arme?  
Was anfangs knifflig wirkt,  
wirst du mit der Zeit wie  
im Schlaf beherrschen.  
Denn Übung macht  
Meister!



## Los geht's!

Du möchtest Ballett lernen? Dann such mit deinen Eltern eine passende Tanzschule und melde dich für eine Probestunde an. In einer Gruppe mit anderen Kindern lernst du erste Bewegungen und Körperhaltungen kennen, die für das Ballett typisch sind. Die fünf Grundpositionen sind die Grundlage für alle Bewegungen im Ballett.

## Tierischer Spaß

Die Ballett-Tiere sind eine beliebte Übung im Kinderballett. Dabei kannst du wie ein Flamingo durch den Raum stolzieren, wie ein Pferd traben oder wie ein Frosch hüpfen.

Probiere es doch mal zuhause aus:  
Kannst du wie eine Schlange schlängeln?  
Oder wie eine Raupe kriechen?  
Wie bewegt sich ein Storch, wenn er  
im Wasser stakst? Wie flattert ein  
großer Vogel, wie ein kleiner?  
Am schönsten ist es, wenn du  
dir Musik dazu anmachst.  
Denn mit Musik macht Bewegung  
noch mehr Spaß!



Damit jeder Schritt  
genau auf die Musik  
passt, musst du  
beim Tanzen  
zählen.

So klappt es auch, dass du mit  
anderen Kindern zusammen  
zur selben Zeit die gleichen  
Bewegungen ausführst.  
Dann tanzt ihr synchron\*.



Am besten denkst du  
beim freien Tanzen gar  
nicht nach, sondern  
lässt deinen Körper  
entscheiden, was er  
zur Musik machen  
möchte.



## Tanzen auf Musik

Im Ballett wird auf klassische Musik getanzt. Ballettmusik hat keinen Gesang, sondern erzählt ihre Geschichten durch die Melodien, Instrumente, Rhythmen\* und Lautstärken. Ähnlich wie du beim Singen die Musik mit deiner Stimme begleitest, füllst du beim Tanzen die Musik mit deinen Bewegungen aus.

## Rund herum und in die Weite!

Mit Hüpfen, Seitgalopp und anderen Schrittfolgen durch den Tanzsaal lernst du auch, dich im Raum zurecht zu finden. Aber Vorsicht! Nach ein paar Drehungen und Sprüngen landest du schnell in einer ganz anderen Ecke als gedacht.

Beim Improvisieren\* kannst du dich frei bewegen und die schon gelernten Ballettschritte bunt gemischt ausprobieren.



# Luftig leicht und hoch hinaus



## Beinfreiheit!

Vor mehr als 300 Jahren trugen Tänzerinnen im Ballett lange Kleider und Schuhe mit Absätzen.

**Marie Camargo** fühlte sich dadurch eingeschränkt. Sie stammte aus einer spanischen Adelsfamilie und war eine leidenschaftliche Tänzerin. Marie wollte springen und Tanzschritte machen, die bis dahin nur Männer auf der Bühne gezeigt hatten. Deswegen führte sie den flachen Ballettschuh ein.

Auch ihren Rock trug sie kürzer, als es damals üblich war. Zunächst sorgten ihre nun sichtbaren Knöchel für große Aufregung. Doch schon bald wurde die neue Rocklänge von anderen Tänzerinnen übernommen, weil sie dadurch ihre Füße und Beine freier bewegen konnten.



Mit der neuen Kleidung konnte Marie Camargo (1710 – 1770) als erste Frau einen **Entrechat quatre** (*ontreschakatre*) springen, bei dem man die Beine in der Luft zweimal wechseln muss.

## Auf die Spitze, fertig, los!

Ungefähr hundert Jahre später, in der Zeit der Romantik, wurde der Spitzenschuh erfunden. Das Romantische Ballett lebte von seinen Geschichten über Elfen, Feen und Naturgeister, die dem Publikum\* eine Welt voller Zauber eröffneten. Die Tänzerinnen sollten so aussehen, als berührten sie den Boden kaum, als seien sie auf dem Sprung in eine andere Welt. In manchen Stücken wurden die Ballerinen sogar an Seilen durch die Luft gezogen!

Viele Ballerinen versuchten, auf ganzer Spitze zu tanzen. Weil das ohne unterstützenden Schuh kaum möglich ist, verstärkten sie ihre Schläppchen vorne mit Watte oder Holzplättchen. Diese Schuhe waren aber noch sehr weich, sodass die Tänzerinnen damit immer nur ganz kurz auf der Spitze stehen konnten.



**Marie Taglioni** wurde dafür berühmt, dass sie 1832 als Waldfee in »La Sylphide« zum ersten Mal eine Rolle komplett in Spitzenschuhen tanzte. Auch ein Tutu (*tütü*) soll sie als Erste getragen haben.

## Federleicht und wolkenweich

Auch **Tutus** (*tütüs*), die wolkenhaften Röcke aus Tüll oder Gaze, wurden in der Romantik erfunden. Die romantischen Tutus waren bis zu den Waden lang und ähnelten weißen Unterrocken. Ihr luftiger Stoff passte perfekt zu den magischen Wesen der damaligen Stücke.

In den weiten, leichten Röcken konnten die Tänzerinnen ihre Beine höher und schneller bewegen. So entwickelte sich die Technik des Balletts Hand in Hand mit den neuen Kostümen\* weiter.

In den nachfolgenden Jahrzehnten wurde das Tutu weiter gekürzt. Es entstand das klassische Tutu mit seinem steif abstehenden Tellerrock. Da man nun die Beine der Tänzerinnen komplett sehen konnte, wurden technisch saubere Bewegungen immer wichtiger und Ballett immer anspruchsvoller.



Gleichzeitig machte die Erfindung der Zehenbox mit ihrer verstärkten, abgeflachten Spitze den Spitzenschuh endgültig zum Muss für jede Ballerina.



**Pierina Legnani** war eine der Ersten, die auf einem abgeflachten Spitzenschuh tanzte. So drehte sie 1895 in »Schwanensee« zum ersten Mal die berühmten 32 **Fouettés en tournant** (*fuetee ong turnong*) auf der Spitze: Das sind 32 miteinander verbundene Pirouetten am Stück!

**Romantik** wird im Ballett ungefähr die Zeit von 1830 bis 1870 genannt. Ihre zauberhaften Stücke brachten die ersten Primaballerinen hervor.

Zwischen 1860 und 1905 wurden viele Bewegungen und Kostüme entwickelt, die bis heute grundlegend für das Ballett sind. Zudem entstanden in Russland mit »Schwanensee«, »Dornröschen« und »Der Nussknacker« die wohl bekanntesten Ballettstücke überhaupt. Deshalb bezeichnet man diese Zeit oft als **Klassisches Ballett**.



# Der Nussknacker

## Traumtänzerin trifft Zuckerfee

**Es war einmal** ein junges Mädchen, das hieß Klara.

Bei einem großen Weihnachtsfest mit Freunden und Verwandten schenkte Klaras Patenonkel Drosselmeier den Kindern aufziehbare Figuren, die musizieren und sogar tanzen konnten. Als Überraschung erhielt Klara einen prächtigen Nussknacker von ihm. Überglücklich bettete sie den Nussknacker unter den festlich geschmückten Weihnachtsbaum und kuschelte sich selbst inmitten der ausgelassenen Feier in einen Sessel. Während die Gäste sich nach und nach verabschiedeten, schlief sie zufrieden ein.



Mitten in der Nacht stand Klara auf, um nach ihrem Nussknacker zu sehen.

Das Wohnzimmer wirkte ganz anders als noch am Abend. Nur noch von den Lichtern des Weihnachtsbaums beleuchtet sah es fremd und beinahe unheimlich aus. In diesem Moment schlug die große Uhr Mitternacht. Klara stockte der Atem. Sie traute ihren Augen kaum, denn der Weihnachtsbaum wurde plötzlich immer größer und größer. Aus den dunklen Zimmerecken tauchte ein riesiger Mäusekönig mit einem Heer von Mäusen auf.

Blitzschnell versteckte Klara sich hinter den Möbeln. Von dort aus beobachtete sie gebannt, wie das Mäuseheer gegen die Spielzeugsoldaten kämpfte. Auch der Nussknacker erwachte zum Leben und führte die Spielzeugsoldaten an. Als es so aussah, als würde der Nussknacker verlieren, zögerte Klara nicht lange: Mit aller Kraft schmiss sie dem Mäusekönig einen Pantoffel an den Kopf. Der war so überrascht, dass der Nussknacker ihn kurzerhand besiegen konnte. Die Mäuse hasteten in alle Richtungen davon. Der Nussknacker aber verwandelte sich in einen jungen Prinzen.

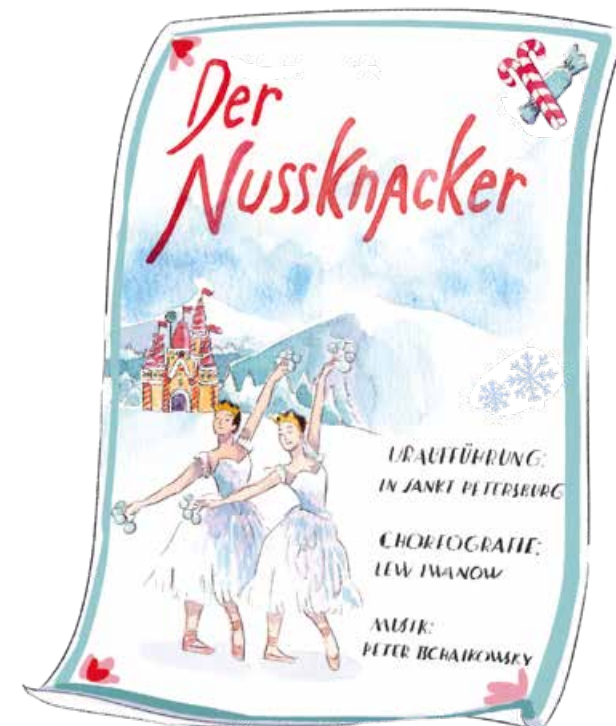


Mit einem Mal befand sich Klara in einem verschneiten Tannenwald. Um sie herum tobte ein fröhlicher Schneeflockentanz. Der Nussknacker-Prinz führte sie über einen Fluss aus Rosenwasser bis zum Zauberpalast Konfitürenburg, dem Reich der Zuckerfee. Hier berichtete der Prinz, wie Klara ihn vor dem Mäusekönig gerettet hatte. Vor Freude und Erleichterung feierte der gesamte Hofstaat ein fantastisches Fest.

Bei den letzten Klängen der Musik schlug Klara die Augen auf. Erstaunt stellte sie fest, dass sie noch immer in ihrem Stuhl saß. Das Familienfest war längst vorbei, der Nussknacker war wieder eine Holzfigur. Klaras nächtliche Abenteuer waren ein wunderbarer Traum gewesen.



Mäusekönig, Spielzeugsoldaten,  
Zuckerfee und Schneeflocken:  
Im »Nussknacker« gibt es viele  
ungewöhnliche Rollen.



»Der Nussknacker« ist ein **Klassisches Ballett**. Wegen der lustigen Traumfiguren und der vielen Gruppentänze ist es ein beliebtes Stück für Kinderaufführungen und wird oft in der Weihnachtszeit gespielt. Wie in vielen alten Stücken gibt es Unterschiede in der Handlung. So heißt Klara manchmal auch Marie.

Die Geschichte ist angelehnt an die Erzählung »Nussknacker und Mäusekönig« des deutschen Schriftstellers E.T.A. Hoffmann. Die Musik stammt – genau wie die von »Schwanensee« – von **Peter Tschaikowsky** (1840–1893). Er schrieb auch die Musik zu »Dornröschen« und ist einer der wichtigsten Komponisten in der Geschichte des Balletts.

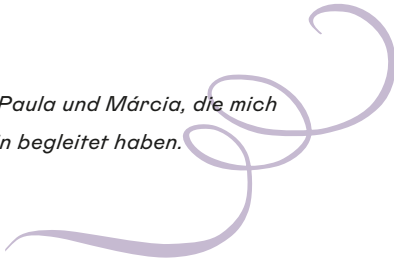


*Für alle kleinen und großen Tanzenden, die unsere Welt bunt und  
in Bewegung halten – und für alle, die sie dabei unterstützen!*

**Rachel Oidtmann**

*Für meine Mutter und meine Lehrerinnen Lígia, Paula und Márcia, die mich  
auf meinem Weg zur Tänzerin und Ballettlehrerin begleitet haben.*

**Ana Luísa Oliveira**



**Rachel Oidtmann** ist ausgebildete Tänzerin und schreibt Kindergeschichten und Drehbücher. Mit diesem Buch möchte sie Kinder für das Tanzen begeistern und ein selbstbewusstes Gefühl für ihren Körper stärken.

**Ana Luísa Oliveira** ist eine portugiesische Illustratorin und Ballettlehrerin. Seit ihrer Kindheit liebt sie nicht nur das Zeichnen, sondern auch das Tanzen. Ein Ballettbuch zu illustrieren, war schon immer ein großer Traum von ihr.

Dieses Buch ist Teil des Programms E. A. SEEMANNs BILDERBANDE.  
Das Programm umfasst Bücher und Spiele, die Kindern die bunte Welt der Kultur und der Kreativität eröffnen: Kunst, Architektur, Archäologie, Geschichte, Musik, Theater, Tanz sowie Technik, Evolution und Erdkunde.  
Die BILDERBANDE veröffentlicht Bücher zum Entdecken und Lernen sowie Geschichten zum Vor- und Selbstlesen.

© 2025 E. A. Seemann Verlag  
in der E. A. Seemann Henschel GmbH & Co. KG, Leipzig  
Karl-Tauchnitz-Str. 6 | 04107 Leipzig

[www.seemann-henschel.de](http://www.seemann-henschel.de)  
[www.instagram.com/seemann\\_henschel\\_verlagsgruppe](https://www.instagram.com/seemann_henschel_verlagsgruppe)  
[www.facebook.com/seemann.henschel](https://www.facebook.com/seemann.henschel)  
[www.pinterest.de/seemann\\_henschel](https://www.pinterest.de/seemann_henschel)  
[produktsicherheit@seemann-henschel.de](mailto:produktsicherheit@seemann-henschel.de)

Projektleitung und Lektorat: Thekla Noschka  
Layout und Satz: Paulina Pysz, Berlin  
Herstellung, Druck und Bindung: feingedruckt – Print und Medien, Neumünster

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der Rechteinhaber urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen sowie das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-69001-010-8



## Bist du bereit für dein großes Ballettabenteuer?

Dann lass dich in die faszinierende Welt des Balletts mitnehmen, wo märchenhafte Geschichten getanzt werden, prächtige Kostüme glitzern und die Musik zum Träumen einlädt.

Hier erfährst du, was das Ballett so besonders macht, wer es erfunden hat und was in einer Ballettstunde passiert. Du triffst echte Ballettstars und schaust hinter die Kulissen einer großen Ballettaufführung. In den zauberhaften Ballettmärchen begegnest du einer Schwanenkönigin, geheimnisvollen Wesen der Nacht und einem mutigen Nussknacker, der es mit dem schrecklichen Mäusekönig aufnehmen muss. Ob er gewinnt? Finde es heraus!

Und das Schönste: Du kannst gleich selbst mitmachen, erste Tanzschritte ausprobieren, die fünf Grundpositionen lernen und sogar dein eigenes Ballettstück erfinden! Also, Bühne frei – und los geht's!

