

SZAVJÁK ANDRÁS TÁNCKLUB

TÁNCANATÓMIA / BALETT / 00

Balettanatómia – első lépések

Öt alapelv a tudatos tánchoz

KIFEJEZETTEN TÁNCOSOKNAK

Minden táncosnak • Önálló gyakorlati füzet

ÍRTA: SZAVJÁK ANDRÁS

Szakmai lektorálás előtti kézirat • 2026

A BALETT TESTTUDATA

Öt alapelv

01. A KIFORGATÁS NEM A LÁBFEJBŐL INDUL.

A kiforgatás elsősorban csípőízületi mozgás. Ne próbálj a térd vagy a talp kényszerítésével látványosabb szöget kialakítani.

02. A PLIÉ EGÉSZ TESTES MOZDULAT.

A csípő, a térd és a boka együtt hajlik. A talajra és a teljes talpra figyelj, ne kizárólag a térd mélységére.

03. A TARTÓLÁB IS DOLGOZIK.

Tendu és dégagé közben a szabad láb látható, de a medencét és a testsúlyt a tartóláb stabilizálja.

04. A LEENGEDÉS IS IZOMMUNKA.

Relevé után a lassú sarokleengedés a vádli fékező működésére épül; nem csak a legmagasabb helyzet számít.

05. AZ ÉRKEZÉS A TECHNIKA RÉSZE.

Az ugrás után a csípő, térd és boka puha, összehangolt hajlítása segíti a terhelés kezelését.

HOGYAN FOLYTASD?

Válassz egy témát!

KIFORGATÁS ÉS CSÍPŐ

Miért különböző minden táncos kiforgatási tartománya?

PLIÉ: TÉRD, BOKA, TALP

Hogyan együttműködik három ízület a hajlításban?

TENDU ÉS DÉGAGÉ

Mi történik a talpban, miközben a láb a földön csúszik?

RELEVÉ ÉS EGYENSÚLY

Miért kell a vádli mellett a medencére és a törzsre is figyelni?

SZAKMAI HÁTTÉR

A szemlélet az IADMS kiforgatásról szóló anyagaival és a Royal Academy of Dance nyilvános követelményeivel összhangban készült, nem hivatalos fordítás. A teljes témakörök külön, önálló füzetekben érhetők el.

Írta: Szavják András • Szavják András Táncklub