BalletFitness.dk

Hvad er formålet?

BalletFitness er træning, der er tilpasset voksne motionister. Formålet er at forbedre udøverens kropsbevidsthed og muskelkontrol med baggrund i en gennemprøvet træningsmetode: Balletmetoden. Træningen bliver dermed et middel til øget sundhed og velbefindende.

Ballet som kunstart, derimod, er kun for de få udøvere med særlige anlæg. Her er formålet dans som scenekunst for et publikum. Træningen er et middel til at underholde et publikum, ikke primært et middel til gavn for udøverens egen sundhed.

- GROUNDING (via VÆGTBÆRENDE led)
- Stabilitet & Forlængelse
- CORE (via HOLDNINGSBÆRENDE led)



Copyright Charlotte de Neergaard © 2016/2019/2023/2026
charlotte@intelligentfitness.dk ▪ mobil 23248612
www.balletfitness.dk ▪ www.intelligentfitness.dk

Intelligent Fitness

3 KROPSPRINCIPPER ⬇

- ✅ Stabiliserende styrketræning (balance)
- ✅ Balanceret kropsholdning (core & grounding)
- ✅ Forlængende muskeltræning (funktionel neurologi)

SBF-metoden ⬇

5 trin til en balanceret kropsholdning

1. Stil dig i en parallel eller turneret/udaddrejet fod-position med vægten fordelt på hele foden (ikke kun hælene).
2. Stræk (ikke overstræk) knæene og spænd op ved at dreje/skrue dine ben udad helt op til hoften (= spiral-bevægelse), så knæene peger ud over tæerne (alignment).
3. Placer dine arme i grund-position med albuerne til siden og håndfladerne pegende op mod hagen.
4. Sug navlen ind og op og mærk at din forside lukkes/forkortes, mens din bagside forlænges via bækkenvip (tyngde i haleben).
5. Kig lige ud (vertikal akse), træk vejret helt ud i siderne og forlæng kroppen (issen op til loftet), mens grounding bibeholdes.



BalletFitness.dk



Balletmetodens positioner og bevægelser

VÆGTBÆRENDE led (knæ-ankler-fødder)

VERTIKAL akse

- 4 LUKKEDE fodpositioner: 1. + 3. + (5.) + 6.
- 2 ÅBNE fodpositioner: 2. + 4.
- 3 kropsniveauer: 1) med strakte knæ på flad fod 2) do. med hælløft 3) med benbøjning
- 2 glide-bevægelser: lineær (“slide”) + cirkulær (“pivot”)

- 4 fodstillinger: halv tå + hel tå + flex

HOLDNINGSBÆRENDE led (hofte-ryg-skulder)

Horisontale positioner og bevægelser

- 3 LINEÆRE: frem - til siden - tilbage
- 2 CIRKULÆRE: udad + indad

Vertikale positioner og bevægelser

- 2 LINEÆRE (åben + lukket)
- CIRKULÆR (frem/tilbage + til siden)

Arme & Kropsstamme

- 2 armstillinger: RUNDE (1.-5. pos.) + STRAKTE (frem + til siden)
- 4 kropsstræk: frem (hofteled/skulderbælte) + til siden (skulderbælte) + tilbage (brystben) + roteret (skulderbælte)

BalletFitness.dk



Ballettens kendetegn (”Det du ser”)

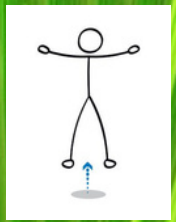
- Rank holdning
- Lige linjer (akser)
- Turnering ben (= hofte-rotation)
- Turnering arme (= skulder-rotation)
- Ben med strakte knæ/fødder
- Graciøse arme, lang hals

SBF-kriterier (”Det der sker”)

SPÆNDSTIGHED → Smidighed: aktive/passive stræk
↘ Styrke: statisk/dynamisk bevægelse

BÆREDYGTIGHED → Bæring: stabilitet og forlængelse
↘ Balance: Kropsholdning

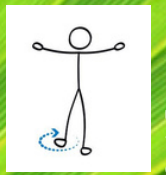
FLOW → Fokus: Åndedræt
↘ Fordybelse: Selv-coaching



De 10 kropsprincipper, der optimerer effekten af øvelserne:

- Udadrotation & Kryds
- Tyngde & Opspænding
- Centrering & Forlængelse
- Retning & Alignment
- Glidning & Isolering

Balletmetodens 10 kropsprincipper kombineret med et BalletFitness TRINprogram sikrer et sundt, bæredygtig og langtidsholdbart bevægeapparat.



Funktionel neurologi/behandlende træning med balletmetoden

Træning = hvad = TRIN = kvantitet = YDRE rum (det man ser)
Behandling = hvordan = TEKNIK = kvalitet = INDRE rum (det der sker)

BalletFitness understøtter både træning (ydre rum) og behandling (indre rum) via sanseindtryk:

Du SER	1) instruktøren 2) dig selv i spejlet 3) andre deltagere
Du HØRER	1) instruktøren 2) dig selv (indre stemme)
Du MÆRKER	1) instruktørens berøring 2) din egen berøring