



MotionsBallet dk



SeniorBallet dk

Ligesom du kan dyrke motionsboksning uden du skal i bokseringen, kan du også dyrke motionsballet uden du skal være balletdanser. Den klassiske ballets træningsmetode er baseret på mere end 500 års erfaring og metodeudvikling og har derfor bevist sin værdi som træningsmetode. Og som alle klassiske skoler favner ballet alle niveauer fra helt uøvet til den største scenekunst.

Intelligent fitness



SeniorBallet (50+) og MotionsBallet (16+)

er sund og lettilgængelig ballettræning for voksne uden brug af ekstreme bevægelser såsom tåspidsdans, høje benløft, overdreven udaddrøjning (tournering), spagat og andre ekstreme krav.

Ballet har alt det, du skal bruge, for at få en stærkere og smidigere krop, bedre kondition, sundere fødder, fastere arme og ben, bedre kernemuskelatur, rankere holdning, øget kropsbevidsthed, en friskere hjerne og generelt øget velvære og sundhed. Og så er det sjovt og udviklende.

I ballet får du hele pakken!

Hvem kan deltage?

Motionsballet er for voksne i alderen 16-50 år, og SeniorBallet er for personer over 50 år. Alderen henviser til den biologiske alder (ikke den kronologiske) og skal forstås meget bredt, dvs. hvis du er i fin form og frisk, kan du sagtens være med på et MotionsBallet-hold, selv om du er over 50 år (og modsat). Forskellen på de to grupper ligger i tempo, styrke, smidighed og udholdenhed.

For personer, der lider af en lille skavank, er højt oppe i alderen eller på anden måde har brug for særligt hensyn, findes der hensyntagende SeniorBallet.

Alle hold er naturligvis for begge køn.

Sorø Balletforening

Formand for Sorø Balletforening er Charlotte de Neergaard. Charlotte er uddannet fra Den Kongelige Ballet og har udviklet træningsmetoden MotionsBallet/SeniorBallet efter at have undervist voksne begyndere i ballet i mange år. Metoden og koncepterne bygger dels på egne erfaringer med andre træningsmetoder og dels på en særlig ballet-teknik, der inddrager afspænding, åndedræt og spændstighedstræning i undervisningen. Det er en træningsmetode, der giver klassisk ballet et menneskeligt ansigt til glæde og gavn for helt almindelige mennesker, der ønsker at dyrke lærerig, udviklende, intelligent og bæredygtig motion og fitness.

Undervisning og træning finder sted i gymnastiksalen på Skolevej 1, 4180 Sorø (eller andre steder i Sorø Kommune). Du kan få yderligere information på www.seniorballet.dk.

Find det hold, der passer dig bedst

Intelligent fitness

MotionsBallet.dk

INTRO

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

MotionsBallet.dk

AFSPÆND

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·
AFSPÆNDING · 90 MIN.

MotionsBallet.dk

TEKNIK

FØDDER · KNÆ · HOFTER · TORSO ·
SKULDRE · ARME · HÆNDER · HALS ·
HOVED · 60 MIN.

MotionsBallet.dk

PRO

STANGSKOLE · STRÆK · ADAGIO ·
SPRING · 90 MIN.

MotionsBallet.dk

PULS

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·
SPRING · 90 MIN.

MotionsBallet.dk

DROP-IN

Let øvede

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

SeniorBallet.dk

BALANCE

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·
ADAGIO · 90 MIN.

SeniorBallet.dk

HENSYN

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·
CHASSE M. VARIATIONER · 60 MIN.

VIDSTE DU AT...

- Sorø Balletforening også arrangerer sociale events, fx årlig ballet-aften på Det kgl. Teater.
- Vi træner ballet, fordi det føles godt at gøre. At det også forbedrer vores sundhed, er ren bonus.

Holdbeskrivelser

INTRO er for nybegyndere. Det er et kursusforløb på 8 x 1 time og formålet med kurset er at lære dig ballettens grundteknik og træningsmetode at kende. Efter INTRO-kurset vil du være i stand til at følge de øvrige kurser på enten begynder- eller let øvet niveau.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

AFSPÆND er for alle, der oplever uhensigtsmæssig brug af muskler og led, enten med en overspændt eller en underspændt muskulatur. Lektionen indeholder aktiv træning fulgt af øvelser i passiv/aktiv afspænding med fokus på kursisternes behov. Godt alternativ til yoga.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
AFSPÆNDING - 90 MIN.

TEKNIK er viden, teori, fordybelse og grundlæggende undervisning i, hvordan du står, går og bevæger dig optimalt. Det er fundamentet for al bevægelse og for at opnå en bæredygtig krop. Du får med styrke & smidighed forbedret din balance & bæring med fokus på dine led.

FØDDER - KNÆ - HOFTER - TORSO -
SKULDRE - ARME - HÆNDER - HALS -
HOVED - 60 MIN.

PRO står for *professionel*, fordi lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning, dog under hensyntagen til niveau (fx ingen pirouetter på begynder-niveau). Du får mange trin i denne lektion, hvorfor der ikke er tid til fordybelse og særlige korrektioner.

STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO -
SPRING - 90 MIN.

PULS henviser til kardio- og konditionstræning. Lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning (som PRO). Men du får flere spring-øvelser ude på gulvet og færre langsomme adagio-øvelser. PULS er et godt alternativ til løbetræning.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
SPRING - 90 MIN.

DROP-IN betyder, at du ikke behøver tilmelde dig – du møder blot op og betaler kontant ved døren. Der gives en stangskole med efterfølgende individuel afstrækning /floorbarre. Du vil ikke blive korrigeret eller få forklaret trinene. DROP-IN er ikke for begyndere.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

BALANCE er langsomme, styrkefulde og kontrollerede bevægelser. Lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning (som PRO). Men du får flere langsomme øvelser ude på gulvet og færre spring. BALANCE er et godt alternativ til Tai Chi/Qigong.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
ADAGIO - 90 MIN.

HENSYN står for *hensyntagende undervisning*. Det er for dig, der lider af en lille skavank, er højt oppe i alderen eller på anden måde har brug for særligt hensyn. Du får ingen spring, men du får stadig pulsen i vejret af de vikke bevægelser ved stangskolen og chassé over gulv.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
CHASSE M. VARIATIONER - 60 MIN.

VIDSTE DU AT...

- Som nybegynder skal du igennem et forberedende INTRO-kursus, så du kan lære træningsmetoden at kende.
- Du må deltage GRATIS i DROP-IN, hvis du er tilmeldt et fast hold.