

# 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 300 års erfaring og metodeudvikling og har derfor vist sit værd som træningsmetode. Og som alle klassiske skoler favner ballet alle niveauer fra helt uøvet til den største scenekunst.

*Intelligent fitness*



### SeniorBallet (50+) og MotionsBallet

er sund og bæredygtig træning for voksne motionister. Vi bruger IKKE ekstreme bevægelser såsom tåspidsdans, høje benløft, overdreven udadretning og spagat, som du ellers kender fra ballet, men kun de sunde og opbyggende øvelser.

Undervisningen bygger på SBF-metoden: **SPÆNDSTIGHED, BÆREDYGTIGHED, FLOW**, som giver dig en stærkere og smidigere krop, bedre balance og en rankere holdning. Du får sundere fødder, arme og ben, bedre kondition og øget velvære. Træningen foregår til klassisk og enkel klavermusik.

### Hvem kan deltage?

MotionsBallet er for voksne i alderen 16-50 år, og SeniorBallet er for over 50-årige. 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 imellem de to grupper ligger i træningsintensitet og fysisk belastningsgrad (i SeniorBallet laver vi fx ingen dybe benbøjninger).

Personer, der lider af en lille skavank, er højt oppe i alderen eller på anden måde har brug for særligt hensyn, henvises til hensyntagende undervisning.

Alle hold er naturligvis for begge køn.

Undervisning finder sted i Sorø Balletforening. Læs mere og tilmeld dig på [www.balletforening.dk](http://www.balletforening.dk). Flere oplysninger og kontakt til underviser findes på [www.intelligentfitness.dk](http://www.intelligentfitness.dk).

### Om underviseren

Charlotte de Neergaard er uddannet fra balletskolen på Det kongelige Teater og Den kongelige Ballet og har udviklet SBF-metoden efter at have undervist voksne begyndere i ballet i mange år. Metoden bygger på den **klassiske ballets** træningsmetode samt en **nyere ballet-teknik**, som også inddrager åndedræt, afspænding og sundhed i træningen, samt desuden egne erfaringer fra **andre træningsmetoder** (fx pilates, Alexanderteknik, floor barre).

**SBF-metoden giver klassisk ballet et menneskeligt ansigt til glæde og gavn for helt almindelige motionister, der ønsker at dyrke lærerig, udviklende, bæredygtig og intelligent fitness.**

# Find det koncept, der passer dig bedst

*Intelligent fitness*

MotionsBallet<sup>dk</sup>

## INTRO

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE  
60 MIN.  
STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE  
ADAGIO · ALLEGRO · 90 MIN.

SeniorBallet<sup>dk</sup>

## BALANCE

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·  
ADAGIO · 90 MIN.

MotionsBallet<sup>dk</sup>

## KONDI

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·  
ALLEGRO · 90 MIN.

MotionsBallet<sup>dk</sup>

## KLASSISK

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·  
ADAGIO · ALLEGRO · 90 MIN.

SeniorBallet<sup>dk</sup>

## HENSYN

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·  
GENOPTRÆNINGØVELSER · 60 MIN.

MotionsBallet<sup>dk</sup>

## DROP-IN

STANGSKOLE · STRÆK · 60 MIN.  
STANGSKOLE · STRÆK · ADAGIO ·  
ALLEGRO · 90 MIN.

SeniorBallet<sup>dk</sup>

## BEVÆG

FØDDER · KNÆ · HOFTER · RYG · TORSO  
SKULDRE · ARME · NAKKE · 60 MIN.

SeniorBallet<sup>dk</sup>

## SOLO

PERSONLIG UNDERVISNING & TRÆNING  
HJEMMETRÆNINGSPROGRAM · 60 MIN.

**VIDSTE DU AT...**

- Guiden "7 trin til en god holdning" er en af hjørnestenene i SBF-metoden.
- Vi træner ballet, fordi det føles godt at gøre. At det også forbedrer vores sundhed, er ren bonus.

# Holdbeskrivelser

INTRO-1 er for nybegyndere. Det er et kursusforløb på 8 gange og formålet med kurset er at lære dig ballettens grundteknik og træningsmetode at kende. Efter INTRO-1 vil du være i stand til at følge den øvrige træning på NIVEAU I eller du kan fortsætte på INTRO-2.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
60 MIN.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
ADAGIO - ALLEGRO - 90 MIN.

BALANCE er langsomme, styrkefulde og kontrollerede bevægelser. Lektionen indeholder alle elementer fra den klassiske ballettræning, men du får flere langsomme adagio-øvelser og færre hurtige allegro-øvelser. BALANCE er et godt alternativ/supplement til Tai Chi/Qigong.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -  
ADAGIO - 90 MIN.

KONDI er kardio- og konditions-træning. Lektionen indeholder alle elementer fra den klassiske ballet-træning, men du får flere hurtige allegro-øvelser og spring og færre langsomme adagio-øvelser. KONDI er et godt alternativ/supplement til løb eller anden sportsudøvelse.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -  
ALLEGRO - 90 MIN.

KLASSISK indeholder alle elementer fra den klassiske, professionelle ballettræning, dog under hensyntagen til niveau (0-III) og målgruppe (barn, ung, motionist, senior). Du får både langsomme adagio-øvelser, hurtige allegro-øvelser og store spring over gulv.

STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO -  
ALLEGRO - 90 MIN.

HENSYN står for *hensyntagende undervisning*. Det er for dig med fysiske udfordringer i bevægeapparatet eller med behov for særlig træning som supplement til en passiv behandlingsform eller med behov for hjælp til særlige genoptræningsøvelser fra en behandler.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -  
GENOPTRÆNINGSØVELSER - 60 MIN.

DROP-IN er ekstra træning til dig, der allerede er tilmeldt et fast undervisningshold. Du vil ikke blive undervist i den tekniske udførelse af trin og bevægelser, men udelukkende få vist trinsammensætningerne. Du vil opleve en effektiv lektion med mange trin og god energi.

STANGSKOLE - STRÆK - 60 MIN.  
STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO -  
ALLEGRO - 90 MIN.

BEVÆG er grundlæggende bevægelse med undervisning i, hvordan du står, går og bevæger dig optimalt. Du får spændstighedsstræning og de **7 trin til en god holdning**, som modvirker sammenfald og uhen-sigtsmæssig brug af kroppen og i stedet giver en sund kropsholdning.

FØDDER - KNÆ - HOFTER - RYG - TORSO  
SKULDRE - ARME - NAKKE - 60 MIN.

SOLO er undervisning med dine fysiske udfordringer og problemstillinger i centrum. Du får personlig undervisning og træning samt dit eget hjemmetræningsprogram med få opbyggende, men virkningsfulde øvelser tilrettelagt efter dit behov. 1 eller maks. 2 deltagere ad gangen.

PERSONLIG UNDERVISNING & TRÆNING  
HJEMMETRÆNINGSPROGRAM - 60 MIN.

## VIDSTE DU AT...

Som nybegynder er det mest optimalt for dig, at du gennemfører et forberedende INTRO-kursus, så du kan lære SBF-metoden og balletterminologien at kende.