

Ballett Fusion

Barre – hinter diesem klangvollen Namen steckt ein Work-out, das es in sich hat. An der Ballettstange werden Yoga, Pilates und Ballett zu einem athletischen und effektiven Training kombiniert

Erste Position, dann in den Plié und wieder zurück in die Ausgangsposition“, erklärt Trainerin Tanja Krodel die nächste Übung. Es ist Dienstagabend im Münchner Studio.12. Zehn Frauen stehen mit geradem Rücken und gestrecktem Hals konzentriert an der Ballettstange. Während die Arme schon den Bewegungen der Beine folgen, setzt die Musik ein. Doch nicht Tschaikowskys Schwanensee tönt aus den Lautsprechern, sondern ein Remix von DJ David Guetta. Es wird auch keine Pirouette gedreht, sondern mit Gymnastikbändern und kleinen Hanteln an der Barre (franz. Barre = Stange) trainiert. Dabei tragen die Teilnehmerinnen keine Spitzenschuhe und rosa Tüll-Tutus, sondern bunte und bequeme Gymnastik-Outfits. Muskeln zittern, es wird geschwitzt und bei der zehnten Wiederholung einer Übung auch schon mal gestöhnt und die Trainerin leise verflucht. Wir sind hier nicht in einer Ballettstunde, sondern mitten in einem Barre-Fusion-Kurs.

Trendsport an der Stange

Welche Frau träumt nicht von dem eleganten Körper einer Tänzerin – auf dieser Prämisse basiert die Idee hinter der Trainingsmethode Barre. Entwickelt wurde diese in den 1950er-Jahren von der Tänzerin Lotte Berk. In ihrem New Yorker Studio verhalf sie bereits Barbra Streisand und Joan Collins zu Traumkörpern. Neue Aufmerksamkeit bekommt die Sportart, seit Topmodels und Hollywood-Sternchen wie Taylor Swift und Alessandra Ambrosio sich öffentlich beim Training an der Stange zeigen. Nun schwappt die Barre-Welle auch nach Deutschland.

Sportliche Fusionsküche

Doch was macht die Trendsportart nun eigentlich aus? Barre-Fusion kombiniert Elemente aus Pilates, Yoga und Ballett zu einem athletischen Training, das hauptsächlich an der Ballettstange stattfindet, dabei aber nicht tänzerisch ist. Hilfsmittel wie Bälle, Gewichte und Gymnastikbänder unterstützen das Training und ermöglichen zudem vielseitige Übungsvariationen. „Als ich zum ersten Mal das Training ausprobiert habe, war ich fasziniert, welche unbekanntenen Muskeln mein Körper besitzt und wie viele Übungsvarianten das Training bietet“, erinnert sich die Trainerin und Studioinhaberin Tanja Krodel. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Anja Riesenberg hat sie das Training in den USA entdeckt und als Erste in München Barre-Fusion-Kurse angeboten. >

Motivierende Musik, variationsreiche Übungen und schnelle Ergebnisse machen Barre-Fusion so beliebt



Zweite Position, auf die Zehenspitzen und dabei in die Hocke – bei dem Training wird die Tiefenmuskulatur trainiert. Das Ergebnis sind die langen und grazilen Muskeln einer Tänzerin



1, 2, 3 und ... Traumkörper

Die abwechslungsreichen Übungen bringen nicht nur Spaß beim Training, sondern haben es auch ganz schön in sich. Da ein Großteil der Übungen auf Zehenspitzen oder in der Hocke erfolgt, kommt die Tiefenmuskulatur zum Einsatz. „Der Körper wird so auf eine völlig neue Art trainiert, Problemzonen gestrafft und durch die schnelle Abfolge an Übungen auch das Herz-Kreislauf-System trainiert. Wer mit Eifer an die Sache herangeht, kann bereits nach vier Wochen erste Ergebnisse sehen“, fasst Tanja Krodell die Vorteile von Barre-Fusion zusammen. Neben schnellen Erfolgserlebnissen hat die Sportart weitere Vorteile: Sie bedarf keiner Vorkenntnisse und ist für jeden geeignet, da auf Sprünge oder rasche Richtungswechsel verzichtet wird.

Zum Abschluss des einstündigen Trainings weicht das Stöhnen einem erschöpften, aber glücklichen Lächeln. Doch mit dem morgigen Muskelkater wird sicher noch der eine oder andere Fluch gegen die Trainerin ausgesprochen ... ●

Von Anna-Lena Wolfarth

WICHTIGES AUF EINEN BLICK

Was? Barre-Fusion, Ballett-Barre, Barre-Work-out – auch wenn die Kurse in jedem Studio anders heißen, so sind sie im Kern doch gleich. Übungen aus Yoga, Pilates, Ballett und Gymnastik werden zu einem athletischen und vielseitigen Training kombiniert.

Wer? Viele Variationen und Alternativen sowie geringe Gelenkbelastung – so ist es für jedes Alter und jeden Fitness-Level geeignet. Auch Schwangere können teilnehmen und mit Barre fit bleiben.

Wo? In vielen Städten werden deutschlandweit Kurse angeboten. Fragen Sie am besten gezielt in Ihrer Stadt oder Ihrem Studio nach Barre-Kursen.

Barre-Übungen für eine tolle Figur



Oberschenkel

Auf Zehenspitzen tief in die Hocke gehen und mit einer Hand die Barre umfassen. Nun die Ferse Richtung Boden bewegen, aber nicht absetzen. Körper wieder in die Zehenspitzenposition schieben. Nach 15 Wiederholungen in der Hocke kleine federnde Bewegungen machen. Anschließend Beine lockern

Po

Hände an die Barre. Das Standbein leicht beugen, das Spielbein so weit nach hinten in die Waagrechte strecken, bis im Po eine Dehnung zu spüren ist. Nun das Knie beugen, mit dem Fuß nach oben drücken und wieder absetzen. Nach 15 Wiederholungen Bein wechseln



Bauch

Abgewandelte Sit-ups trainieren die seitlichen Bauchmuskeln. Ein Gymnastikband um die Barre wickeln und sich mit angewinkelten Beinen und angespanntem Bauch auf den Boden setzen. In jeder Hand ein Bandende halten. Nun dieses seitlich am Körper vorbeiziehen und den Oberkörper leicht mitdrehen. Anschließend Seite wechseln

