

Maricelle Peeters

BALLETRECEPTEN

De ingrediënten van de klassieke ballettechniek



“ Dit boek heeft alle ingrediënten die je nodig hebt als je begint met ballet. Balletrecepten legt de klassieke ballettechniek op een duidelijke, leuke en beeldende manier uit. Het geeft enthousiaste kinderen de kans om zich te verdiepen in ballet en er zelf mee aan de slag te gaan. Met behulp van informatieve afbeeldingen en aardige metaforen kunnen kinderen alles leren: van het belang van een goede houding tot spectaculaire sprongen. Ze hoeven met dit boek niet meer te wachten tot ze weer naar balletles mogen, ze kunnen thuis zelf leren wat een ‘grand plié’ of een ‘rond de jambe en l’air’ is. Nog veel belangrijker: ze leren met dit boek ook hoe je die passen juist uitvoert.

Ik heb veel gewerkt met jonge dansers en ik denk dat dit boek kinderen kan helpen bij het leren van de klassieke ballettechnieken. En de metaforen die in dit boek worden gebruikt zullen de lezers nog jaren bij blijven.

ERNST MEISNER

artistiek coördinator van de Junior
Company van Het Nationale Ballet

Auteur

Maricelle Peeters

Uitgever

Balletstudio Le Rêve

balletstudiolereve@online.nl

www.balletstudiolereve.nl

Drukkerij

Pumbo.nl

Design

Valérie Perridon

Illustraties

Heleen van der Hoogt

Maricelle Peeters

ISBN 978-90-828701-0-7

NUR 675

Copyright © 2018

Maricelle Peeters

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever.

INHOUDSOPGAVE

Welkom in het boek Balletrecepten!	6	Les 10	Demi-plié en élevé	65	
Deel 1	De ingrediënten van de klassieke ballettechniek De basis van de klassieke ballettechniek	7	Les 11	Grand plié	75
Les 1	Houding	8	Les 12	Battement tendu	79
Les 2	Spierspanning	14	Les 13	Battement tendu jeté	87
Les 3	Uitdraaien	21	Les 14	Rond de jambe par terre	90
Les 4	Gewichtsverdeling	28	Les 15	Sur le cou-de-pied	94
Les 5	Placering	34	Les 16	Battement frappé en petit battement	100
Les 6	Verlengen en counterpull	37	Les 17	Battement soutenu en battement fondu	103
Bevinding deel 1	41	Les 18	Relevé lent en grand battement jeté	108	
Deel 2	De recepten van de klassieke ballettechniek De posities en bewegingen van de klassieke ballettechniek	42	Les 19	Battement retiré en battement développé	112
Les 7	Voetposities	43	Les 20	Rond de jambe en l'air	116
Les 8	Armposities	47	Les 21	Relevé	118
Les 9	Ports de bras	56	Les 22	De poses van het klassieke ballet	120
		Les 23	Verbindende bewegingen	128	
		Les 24	Sprongen	133	
		Les 25	Draaien	142	
		Stoven	147		
		Boodschappenlijst	149		
		Slotwoord	154		
		Dankwoord	157		
		Bronvermelding	158		
		Over de auteur	160		

WELKOM IN HET BOEK BALLETRECEPTEN!

Mijn naam is Maricelle en ik houd heel veel van klassiek ballet. Als zesjarig meisje ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met klassiek ballet. Mijn overbuurmeisje Anja zat op klassiek ballet en ik wilde dolgraag met haar mee. Ik had geen idee wat ik kon verwachten. Zoals veel kinderen vond ik het roze balletpakje heel mooi. Dat wilde ik ook wel aan. Na die allereerste balletles ben ik nooit meer gestopt. Dat was niet vanwege het roze balletpakje. Alles sprak mij aan: de oefeningen, de structuur, de discipline, de muziek, het vrij dansen, het gevoel en later ook het dansen op een podium in een mooi kostuum.

Al gauw kreeg ik mijn allereerste balletboek cadeau en op een gegeven moment kende ik het helemaal uit mijn hoofd. Ik las over de basisposities, de oefeningen aan de barre, het werken in het midden, over het dansen op spitzen, over het werken met een partner, over kostuums, over de choreograaf, de choreoloog en over mime. Ook werden er verschillende balletverhalen beschreven. En dat alles met heel veel plaatjes erbij. Vanaf dit moment wilde ik alsmaar meer weten over het klassieke ballet. Nu, vele jaren later, heb ik dan ook meerdere boekenkasten vol met allerlei verschillende balletboeken.

Sinds kort staat daar een nieuw balletboek tussen met de titel Balletrecepten. Mijn eerste zelfgeschreven balletboek waarin ik jou mee ga nemen in de beleving van de klassieke ballettechniek. Hoe voelt het om een demi-plié, een battement tendu, een draai en een sprong te maken? Dat kan alleen

met de juiste ingrediënten. Net als koken. Een recept lukt alleen als je de juiste ingrediënten gebruikt. Een balletpas uitvoeren lukt ook alleen wanneer je de juiste ingrediënten toepast.

Onmisbaar in de keuken van balletrecepten is de weegschaal. Om een balletpas op de juiste manier te kunnen uitvoeren ben je namelijk altijd bezig om je lichaam in balans te brengen. Waar iets omhoog gaat, moet er ook iets naar beneden gaan om in balans te zijn. Waar iets naar voren gaat, moet er ook iets naar achteren gaan. Waar iets naar rechts gaat, moet er ook iets naar links gaan. Hoe? Dat ga je allemaal stap voor stap ontdekken, voelen en beleven in dit boek. Zorg dat je er klaar voor bent. Steek je haren netjes op, doe je sieraden af en trek passende balletkleding aan. Wanneer je respect toont voor de tradities van het klassieke ballet zal er een bijzondere, mooie en interessante wereld voor jou opengaan.

Lees smakelijk!

Maricelle Peeters
Rotterdam, 2018

HOUDING

Een goede houding is de basis van het klassieke ballet. Weet jij eigenlijk wat een goede houding is? Is dat dezelfde houding die je aanneemt in het dagelijkse leven? En heeft iedereen dezelfde houding of zie je verschillen? Kijk maar eens goed om je heen, bijvoorbeeld op straat of in het winkelcentrum. Wat zie je?

Een potje vol magische dingen,
om het lekkerste en mooiste
recept mee te maken.

Dus laten we snel beginnen!

Niet te snel mixen hoor.

Laat het niet uit het potje vallen.

Rustig blijven roeren en niks vergeten,
dan heb je een recept voor heel je leven.

BLOKJES

Een goede houding kun je vergelijken met het op elkaar stapelen van blokjes. Wanneer je de blokjes niet recht bovenop elkaar stapelt, wordt het bouwwerk wiebelig. De blokjes vallen op de vloer. Voor een danser geldt precies hetzelfde. Een danser is altijd bezig om zichzelf in balans te brengen.

In de eerste les begin je in langzit op de vloer, zodat je stap voor stap aan je houding kunt werken. Van nature zitten de meeste mensen een beetje ingezakt. Kijk nog maar eens een keer goed om je heen.



ken en de schouders/schouderbladen naar beneden duwen. Voel je dat je jouw nek vanzelf langer wilt maken?

Wanneer je in langzit zit, kun je ook je bilspieren aanspannen. Voor je gevoel zit je dan een stukje hoger op een kleiner oppervlak. Een ander gevoel is dat je het water bent op de bodem van een glas en je met een rietje omhoog wordt gezogen.

Hetzelfde kun je liggend doen met je rug op de vloer. Wanneer je jouw bilspieren aanspant, blijf je de lucht tussen je wervels voelen. Je ademt rustig door, zodat je ribbenkast niet omhoog komt en je rug niet hol trekt. De schouders/schouderbladen blijven op de vloer. De schilderijlijst wijst nu recht naar het plafond. Voel je nu ook de zuurstokstrepen? En draaien jouw benen nu ook helemaal mee naar buiten?

Je hebt nu het eerste ingrediënt geleerd van de basis van de klassieke ballettechniek.



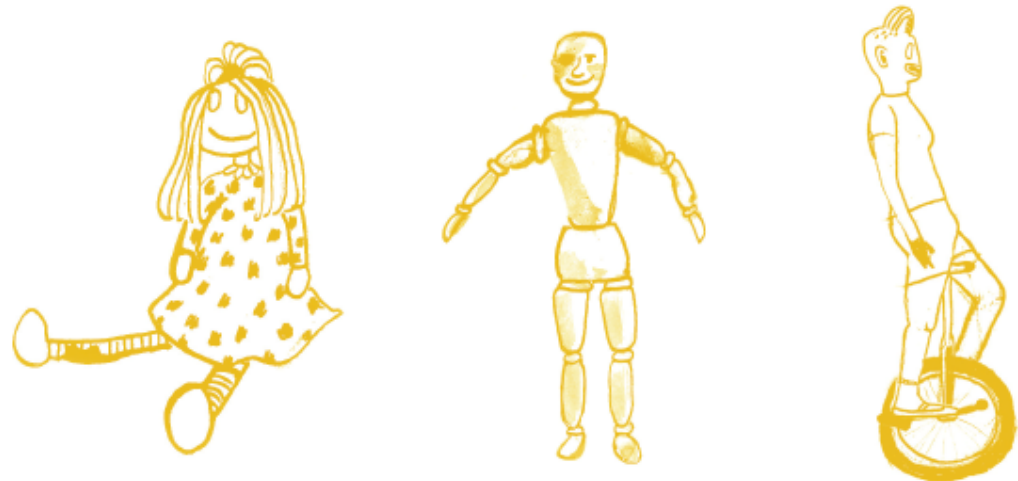
SPIERSPANNING

In les 1 heb je al een klein beetje aan spierspanning gewerkt. Je hebt je bilspieren leren aanspannen en je bent je bewust geworden van je buikspieren.

Aanspannen is een werkwoord. In het geval van spierspanning betekent het dat je spieren altijd actief aan het werk zijn. Een houten pop blijft beter rechtop staan dan een slappe pop. Zonder spanning kun je niet of nauwelijks blijven staan. Laat staan dat je al die prachtige balletpassen kunt maken. Het op de juiste manier aanspannen van je spieren is dus nodig om je lichaam in balans te brengen en de mooie lijnen van het klassieke ballet te kunnen maken.

Met je spieren aangespannen,
schouders laag en hoofd omhoog.

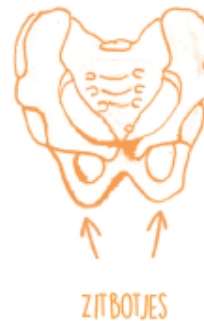
Als een trotse pauw,
zul je daar dan staan.



staat en waarop het lichaamsgewicht rust. Een werkbeen is het been dat beweegt.

Net als aanspannen en aanhouden is ook uitdraaien een werkwoord, dus een actieve beweging. Het stopt nooit. Wanneer je stil staat, lijkt het misschien alsof je een standbeeld bent. Maar van binnenuit ben je juist continu aan het uitdraaien en aan het groeien. Denk aan het 'fietsen'. De aanzet van het uitdraaien begint bij het dijbeen in de heupkom en van daaruit draait gelijktijdig het hele been uit.

Net als in de eerste twee lessen ga je ook in de derde les in langzit op de vloer beginnen. Je voeten zijn geflexed en je benen maximaal gestrekt. Je zit zo hoog mogelijk op je zitbotjes. Je zitbotjes kun je



ZITBOTJES

goed voelen wanneer je heen en weer wiebelt.

Je gaat twee benen tegelijkertijd uitdraaien vanuit het dijbeen in je heupkom. Hoe verder je uitdraait, hoe meer je jouw bilspieren kunt aanspannen en hoe meer jouw benen zich openen. Denk bij deze beweging aan twee sleutels die naar buiten draaien. Iedere sleutel is recht en één geheel. Het is onmogelijk om een sleutel in delen te laten bewegen.

Nu zit je uitgedraaid. Met twee opengedraaide sleutels. Je benen duw je voor je gevoel in elkaar. Denk aan de tube tandpasta. Sabelbenen voelen ook de knieholtes in elkaar duwen, de hielen een beetje uit elkaar en nog steeds los van de vloer. De zijkanten van je kleine tenen kijken naar de vloer en de binnenkanten van je hielen kijken omhoog.



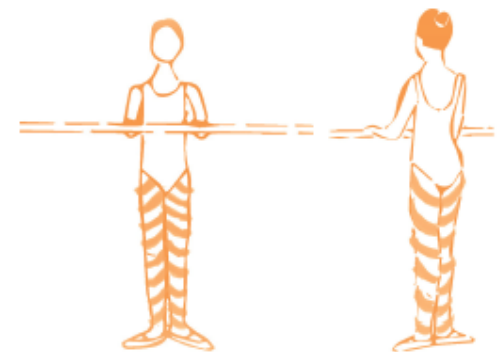
VOETPOSITIES

De klassieke ballettechniek bestaat uit vijf uitgedraaide posities. In les 3 heb je geleerd waarom klassieke balletdansers uitdraaien. Ook heb je in les 3 de eerste voetpositie met alle aandachtspunten al geleerd.

Hieronder zie je nog een keer de eerste positie. Op de eerste tekening is de eerste positie minder ver uitgedraaid dan op de tweede tekening. Dat is geen probleem. Wel gelden voor allebei de eerste posities dezelfde aandachtspunten. Als het namelijk niet verantwoord is voor jouw lichaam om ver uitgedraaid te staan, betekent dat niet dat je minder hard moet werken! Benader de voetposities altijd met het hele been, vanuit de heupkom. Dus eigenlijk zou je het ook een uitgedraaide beenpositie kunnen noemen.

DE EERSTE POSITIE

Dansers met sabelbenen kunnen hun benen niet goed door strekken wanneer zij hun hielen tegen elkaar plaatsen. Zij mogen hun hielen een klein beetje uit elkaar plaatsen, zodat zij



Hoe laat is het?

Staan ze precies op tijd?

Of zijn je voeten de weg kwijt?

PORTS DE BRAS

Letterlijk betekent *ports de bras* het dragen/vervoeren van de armen. Het is dus opnieuw een werkwoord! Simpel gezegd zijn ports de bras armbewegingen. De armbewegingen en beenbewegingen in klassiek ballet zijn even belangrijk. Loop maar eens als een krab met je navel wijzend naar het plafond. Dan voel je dat de armen en benen even belangrijk zijn.

Van beide heb je er twee in jouw orkest. Je ogen dirigeren de weg van je bewegingen, maar ook de kwaliteit van je bewegingen.

Je kunt dus je eigen lichaam als een orkest zien. Maar als danser maak je ook deel uit van een orkest wanneer je in een choreografie danst. En wanneer het ongelijk gaat, is het als een orkest dat vals klinkt.

1, 2, 1, 2, met een goede dirigent speelt het hele orkest mee.

Het is belangrijk dat je zowel de bewegingen van je benen als van je armen vanaf het begin goed krijgt aangeleerd. Samen met je ogen helpt het je om de juiste coördinatie te ontwik-



Adem in, laat lucht door je longen stromen.

Laat gevoelens van binnenuit

naar bovenkomen.

Laat je ogen spreken,

en je lichaam volgt vanzelf.

RELEVÉ LENT EN GRAND BATTEMENT JETÉ

In de *relevé lent* en *grand battement jeté* zie je dat de benen dezelfde weg afleggen. Het verschil zit alleen in de manier waarop je de beweging maakt: de ene is langzaam en vloeiend, de andere is als een energieke worp.

RELEVÉ LENT

Relevé lent betekent langzaam opheffen. De oefening wordt uitgevoerd op 45° en op 90°. Zowel vanuit de eerste als vanuit de vijfde positie en in alle drie de richtingen: voor, zij en achter. Onthoud dat relevé lent een langzame en vloeiende beweging is.

- 1 Voel een actieve eerste of vijfde positie.
- 2 Voel de verlenging, counterpull, de actieve zuurstokstrepen, de bilspieren en ademhaling.
- 3 Voel dat het standbeen maximaal is op-

Langzaam opheffen,
maar niet met minder kracht.
Een boom moet hard werken
om zijn takken op te houden,
Door wind en weer, dag en nacht.



DE POSES VAN HET KLASSIEKE BALLET

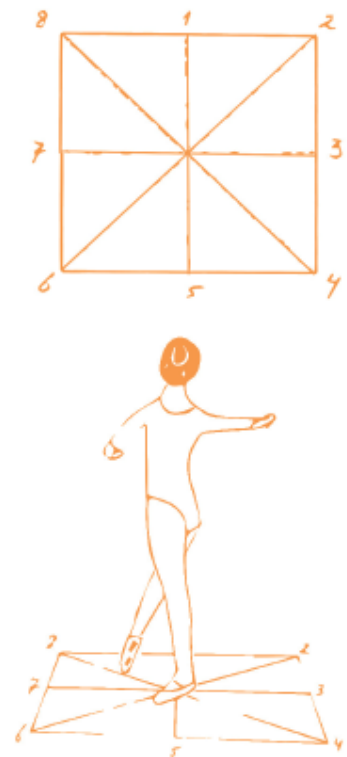
Zodra je au milieu beweegt, dus door de ruimte beweegt, krijg je te maken met de poses van het klassieke ballet. Dit zijn vastgelegde houdingen die gebonden zijn aan een bepaalde richting. Een danser beweegt van de ene pose naar de andere pose. Dat geeft duidelijkheid en creëert zuivere lijnen. Vergelijk het maar weer met een onafgemaakte zin: He word wee vaa e oo saa o naa t kijke.

Vanuit een vierkante pot,
groeit een prachtige bloem,
geholpen door de zon en de regen,
maar groeien moet het toch echt zelf doen.

Het werken in richtingen creëert ook een scala aan mogelijkheden, aan variëteit en het geeft kleur aan het geheel. Wanneer alles recht naar voren zou worden gedanst, wordt het eentonig.

In les 9 heb je kort kennisgemaakt met de plattegrond van de toneelvloer. Nummer 1 is de voorkant: daar zit het publiek. Nummer 5 is de achterzijde. De nummers 3 en 7 zijn de zijkanten of de coulisses.

Als danser sta en beweeg je ook altijd binnen je eigen vierkant met dezelfde nummers. Op de afbeelding hiernaast kun je dat goed zien.



Dacht je steeds bij het begin te moeten beginnen,

mag je nu de volgende passen leren,

en moet jij je dus even bezinnen.

Maar met de basisingrediënten bij de hand,

helpt het je snel uit de brand.

SPRONGEN

Het vrolijkste moment van de balletles. Mensen die blij zijn maken vaak van nature een vreugdesprong. Maar het is ook een belangrijk moment in de les. Hier heb je bijna de hele les naartoe gewerkt: om de sprongen met de juiste ingrediënten, techniek en gevoel te kunnen uitvoeren. Het springgedeelte van de les noemen we *allegro*: het betekent snel en levendig. Je hebt een petit allegro met kleine sprongen, een allegro met middelgrote sprongen en een grand allegro met grote sprongen.

Een sprong is opgebouwd uit drie belangrijke bewegingen, namelijk de afzet vanuit demi-plié, de sprong zelf en de landing in demi-plié. Hieronder wordt een sprong beschreven waarbij je afzet met twee voeten, recht omhoog springt en weer landt op twee voeten. Voel altijd de hielen op of voor je gevoel in de vloer, zowel bij de afzet als bij de landing in demi-plié. Voel de gewichtsverdeling op beide voeten. Voel evenveel kracht in beide benen.

DE AFZET VANUIT DEMI-PLIÉ

Een krachtige sprong begint met de demi-plié.

- 1 Je begint met het nog meer opendraaien van de zuurstokstrepen.
- 2 Dan spannen de bilspieren aan.

BOODSCHAPPENLIJST

Aandacht, aandachtspunten, aankijken, aangestipt, aanspannen, aantekeningen, aantrekken, aanzet, accent, achillespees, acht, achter, achterkant, achterover, achterwaarts, actief, adagio, adem, ademmoment, afhankelijk, afrollen, afmaken, afscheid nemen, afsluiten, afsluiting, afstand, afzet, afzetten, air, à la seconde, allegro, allongé, arabesque, armen, armpositie, articulatie, artisticeit, assemblé, attitude, attributen, au milieu.



Balancé, balans, ballet, balletarmen, balletdocent, balletlooppas, balletpassen, balletje, balletvoorstelling, bal van de voet, ballon, barre, basque, battement, beenpositie, beginpose, beheersing, bekken, beleven, been, beneden, benen, bereik, betrokkenheid, bevroren, beweeglijkheid, beweging, bewegingsbewustzijn, bewegingscontrole,

bewegingsmogelijkheden, bewegingsvrijheid, bewustzijn, billen, bilspieren, binnenbeenspieren, binnenkant, blijheid, bloeien, bloem, blokjes, boek, bolletje wol, boetseren, boog, boom, botten, bourrée, bouwen, boven, bovenarm, bovenbeen, bovenlichaam, branden, bras bas, broodrooster, brugboog, buigen, buik, buiklig, buikspieren, buikspieroefeningen, buitenkant, bushokje.

Cambré, cambré de côté, centrum, changé, changement de pieds, chassée, chat, choreografie, cirkel, cirkellijn, ciseaux, communiceren, compleet, concentratie, controleren, correctie, corrigeren, coördinatie, cou, coulisse, counterpull, creëren, croisé, croix.

Dagboek, danser, dansbeleving, dansgevoel, decor, deegroller, demi, demi-allongé, demi-plié, demi-pointe, denkbeeldig, denken, derde, derrière, devant, développé, detail, dezelfde weg, diagonaal, dichter, dichtritsen, diep, dijbeen, direct, dirigeren, discipline, doel, doelstellingen, doen, doorgaand, door, doorreiken, doorstrekken, doorwerken, doorzettingsvermogen, double, draad, draaien, draaitechniek, dragen, drie, driehoek, driekwart, driekwarts, dromen, duidelijk, duim, durven, duwen, dynamiek, D vorm.

SLOTWOORD

Zoals je hoogstwaarschijnlijk hebt ervaren, ben je vooral bezig geweest om de beginselen van de klassieke ballettechniek te leren voelen en te begrijpen. Om de eerste bewegingen en passen vanaf het allereerste moment met de juiste ingrediënten te leren uitvoeren. En om te ontdekken dat dit altijd gepaard gaat met een bepaald gevoel.

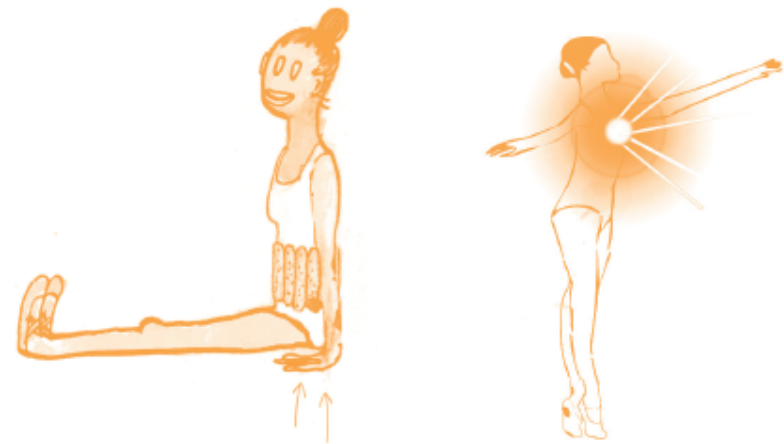
Alle voorbeelden in dit boek zijn gebaseerd op mijn eigen ervaring en beleving. Ik hoop dat je de smaak te pakken hebt gekregen en dat jouw ogen vanaf nu groter zijn dan jouw maag. Ik hoop dat je het voedsel voor jouw ziel hebt ontdekt.

Ik hoop je te hebben geraakt in jouw ontwikkeling als danser en dat je meer diepgang hebt gevonden in jouw beleving van de klassieke ballettechniek. Ook hoop ik dat je dit boek verder kunt aanvullen met jouw eigen gevoel en beleving van iedere beweging en van iedere pas. Mijn voorbeelden zijn zeker niet de enige.

Ook de manier waarop ik de klassieke ballettechniek benader kan bij jou in de les anders zijn. Ik geloof dat meerdere wegen naar Rome leiden en dat smaken verschillen. Een eerste armpositie die boven de navel wordt geplaatst of een

cou de pied die devant wordt geplaatst in plaats van om de enkel, is ook goed. Als je maar weet waarom je iets doet, hoe je het moet uitvoeren en met welke ingrediënten. Dan krijgen jouw bewegingen en passen een bepaalde kwaliteit die gevoel, kracht, maar ook precisie en passie uitstralen.

Iedereen die van ballet houdt, kan dit leren! Natuurlijk boeken de leerlingen op een dansvakopleiding meer vooruitgang, omdat zij iedere dag balletles krijgen en geselecteerd zijn op hun fysieke mogelijkheden. Maar ik geef zelf al lang genoeg les om te kunnen concluderen dat ook amateurleerlingen met de ingrediënten uit dit boek goede recepten op tafel kunnen zetten. Alleen kost het meer tijd en geduld, zowel van de leerling als van de docent. En vergeet niet: de kracht zit in de herhaling.



OVER DE AUTEUR

Maricelle Peeters is docente klassiek ballet, caractère dans en floorbarre. Zij volgde haar ballet –en dansopleiding aan de Nel Roos Academie in Amsterdam, de Rotterdamse Dansacademie en de Staats Choreografen School in Sofia, Bulgarije. Zij danste in verschillende folkloristische dansgezelschappen in Nederland en Macedonië.

Op dit moment is zij eigenaresse van Balletstudio Le Rêve en werkzaam bij Balletstudio Marieke van der Heijden en de Nationale Ballet Academie. Tevens verzorgt zij privélessen/ coaching en gastlessen/workshops in binnen- en buitenland. Voor lesobservaties en bijscholingen was zij in de afgelopen jaren o.a. te vinden op de Royal Ballet School in Londen, de Vaganova Academie in Sint Petersburg en de Moiseyev School in Moskou.

Met het boek 'Balletrecepten – De ingrediënten van de klassieke ballettechniek' maakt zij haar debuut als auteur.



WEBSITE

www.balletstudiolereve.nl/balletrecepten

FACEBOOK

www.facebook.nl/balletrecepten

INSTAGRAM

[@balletrecepten_maricelle](https://www.instagram.com/balletrecepten_maricelle)