



# In 4 Schritten

zu Deiner stabilen Balance im Ballett

Verbessere Deine Balance mit Profi-Techniken  
– einfach erklärt und sofort anwendbar!



# Ich bin Isabella von Königsmarck

Deine Mentorin für Balletttechnik auf  
Profi-Niveau.

In **über 30 Jahren Ballett** – als Tänzerin,  
Dozentin und Jurorin – habe ich eines erkannt:

**Die Technik der Profis bleibt Hobby-  
schülerinnen und -schülern oft verborgen!**

Mit den 4 Schlüsselkorrekturen in diesem  
Workbook wirst Du schon in Deinem nächsten  
Training **einen riesigen Unterschied** bemerken.

Dieses Workbook ist ein erster Zugang zu der  
Welt, die hinter der sichtbaren Bewegung liegt.

Mit den Schlüsselkorrekturen hier wirst Du  
**keine Angst mehr** haben, wenn es heißt:

*“Stange loslassen und halten!”*

und in der Mitte des Ballettsaals eine  
**neue Leichtigkeit** finden –

**ohne Verkrampfen und ohne die Luft  
anzuhalten.**



**8 Jahre  
John Cranko  
Schule Stuttgart**



**3 Jahre  
Staatliche Ballett-  
schule Berlin**



**Jurorin bei  
Int. Ballett-  
wettbewerben**



Eine wirklich saubere Basistechnik  
ist genau das wichtige Puzzleteil,  
das so vielen im Ballett fehlt:

Deshalb ist dieses Workbook nicht nur  
“mehr Input”, sondern möglicherweise der  
Start in ein **ganz neues Körperverständnis**  
mit Kontrolle und Stabilität.

So holst Du hier das Beste für Dich heraus:



**Alle Tipps beim Lesen kurz ausprobieren:**

Teste jede Korrektur einzeln vor einem Spiegel und wiederhole sie ein paar Mal, bevor Du zur nächsten gehst.



**Genau spüren:**

Was verändert sich in Deinem Körper, wenn Du die Korrekturen anwendest? Wie fühlt es sich an? Wie sieht es aus? Kleinste Veränderungen zählen und machen oft **den entscheidenden Unterschied**.



**Gezielt anwenden:**

Nutze die Korrekturen, wenn Du im Unterricht merkst, dass Du wackelst, oder wenn die Stabilität fehlt. Warte nicht auf einen Tipp Deiner Lehrerin oder Deines Lehrers! **Korrigiere Dich im Training gezielt mit diesen Tipps** – stehe dafür am besten in der Nähe eines Spiegels.

Jetzt neu:

## Der Mini-Kurs-Bereich zum Workbook



Zu jeder Korrektur aus diesem Workbook habe ich ein kurzes Video-Tutorial aufgenommen – damit du nicht nur liest, wie eine Korrektur funktioniert, sondern direkt ausprobieren kannst und **im eigenen Körper spürst, wie sie sich anfühlt.**

Den kompletten Mini-Videokurs bekommst du **für 19 € über den Link unten.**

Wichtig: Bitte schau Dir die einzelnen Videos erst an, wenn Du hier im Workbook die entsprechende Seite erreicht hast!

Ich möchte, dass Du die Übung nicht nur nachmachst, sondern **verstehst und verinnerlichst**, warum die Korrektur so wichtig ist.

Zum Mini-Videokurs (19 €)



Scanne den QR-  
Code mit Deinem  
Smartphone

oder



Klicke auf  
dieses Video-  
Symbol

Im Workbook:

Die Symbole links findest Du auch auf allen Seiten, die eine Korrektur mit dazugehörigem Video-Tutorial zeigen.

## Was die meisten in der Balance falsch machen:

### ✗ falsche Spannung

Spannung heißt NICHT:

#### **Verkrampfen und alles anspannen!**

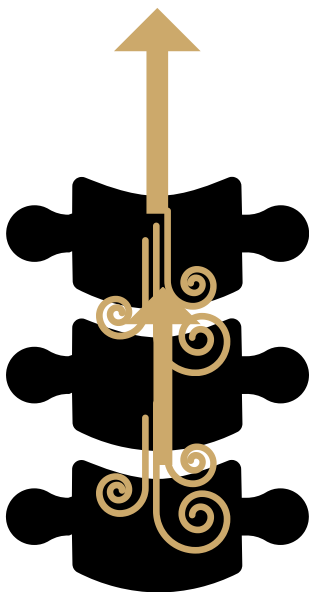
Für eine Balance brauchst Du eine **kontrollierte, fließende Spannung**, die Du ganz gezielt an den richtigen Stellen erzeugst.

Du gibst den verschiedenen Muskeln **permanent Signale**, die Du mit dem Ein- und Ausatmen unterstützt.

Statt die Luft anzuhalten und einfach ALLES anzuspannen, musst Du Deine Spannung also **bewusst verteilen**.



### ✓ richtige Spannung



Mit der richtigen Technik aktivierst Du gezielt ganz bestimmte Muskelgruppen – **zusammen mit Deiner Atmung!**

Du nutzt Dein **Ausatmen**, um Spannungen zu verstärken, und kontrollierst Dein **Einatmen**, um Dich dadurch auseinander zu ziehen.

Nur so kannst Du die Spannung **möglichst lang in einer Balance** halten.

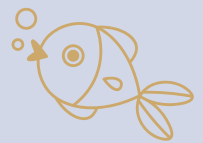
# Der Unterschied: Hobby- und Profi-Ballett

**Die Ballett-Technik lernst Du an Hobby-Ballettschulen nicht genau so wie in einer langjährigen, staatlichen Profi-Ballett-Ausbildung.**

Auch nicht, wenn Du eigentlich total happy mit Deiner Ballettschule bist.

Auch nicht, wenn Deine Lehrerinnen und Lehrer selbst absolute Profis sind.

Das direkte Ansteuern der richtigen Muskulatur gehört für Profis so selbstverständlich dazu wie das Wasser für die Fische, in dem sie schwimmen.



Diese **automatisierten Bewegungsabläufe der Technik** werden in einer staatlichen Ausbildung über Jahre bis ins kleinste Detail **“programmiert”**.

Ähnlich wie beim Führerschein achtet man dafür am Anfang peinlich genau auf die korrekte Ausführung.

Wohingegen ausgebildete Profi-Tänzerinnen und -Tänzer später auch mal “schummeln”.

(Ich blinke ja auch nicht mehr in jedem Kreisverkehr, wenn ich die Einzige bin, die darin fährt).

# Profis können diese über Jahre antrainierten Automatismen...

...dann blitzschnell in Drehungen, Sprüngen und Balancen abrufen. Um zum Autofahren zurückzukommen:

**So können Profis in jedem Rennen Höchstgeschwindigkeit fahren!**

Wohingegen Hobby-Ballettschüler und -schülerinnen, denen diese gezielten Automatismen fehlen, **NIE ihr volles Potential** entfalten können und immer an Beinhöhe oder fehlender Stabilität scheitern werden.

Da diese Technik zwar genial,  
aber mindestens genauso anstrengend ist...

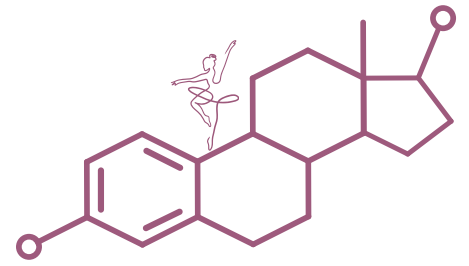
...bekommst Du sie an einer Hobby-Ballettschule  
**oft nur oberflächlich unterrichtet.**

Für motivierte Hobby-Schülerinnen und -Schüler  
wie Dich habe ich deshalb in diesem Workbook  
**4 Schlüsselkorrekturen der Profi-Technik in einer Formel**  
zusammengefasst!



# Die AWAT-Formel

Äh whaaat? Hier wird's erklärt:



**AWAT** ist eine Formel, die Dir dabei hilft,

**alle 4 Schlüsselkorrekturen aus diesem Workbook auf einmal anzuwenden.**

Denn Du benötigst alle Korrekturen, um Deinen Körper zu kontrollieren und eine stabile Balance zu erzeugen.

**Mehrere Korrekturen gleichzeitig anwenden? Das geht!**

A plomb

W achsen

A rme

T urnout

# Schlüsselkorrektur Nummer 1



Die Video-Anleitung zu dieser Korrektur gibt's im Mini-Videokurs.

## Der Aplomb

Als **Aplomb** bezeichnet man die Kombination der korrekten Muskelspannung im gesamten Rumpf.

Unten deutlich gemacht als Viereck:



### Deine Aufgabe:

Spanne alle genannten Schichten bewusst einzeln, aber gleichzeitig an, und verwandle so Deinen Rumpf in ein festes Brett!



# Ein stabiler Aplomb ist im Profi-Ballett die Basis für ALLES!

An staatlichen Ballettschulen werden die ersten 4 Jahre hauptsächlich damit verbracht, bei den Schülerinnen und Schülern einen stabilen Aplomb zu entwickeln.

Gleich aufstellen und ausprobieren:

**Schultern hinten (!) runter ziehen, Bauchmuskeln aktivieren, Beckenbodenmuskeln aktivieren, alles halten und – atmen!**

Der Kopf, die Arme und die Beine sind frei von dieser Spannung und werden im Ballett isoliert davon geführt.



## Deine Notizen:



---

---

---

---

---

# Schlüsselkorrektur Nummer 2



Die Video-Anleitung zu dieser Korrektur gibt's im Mini-Videokurs.

## Wachsen



### Deine Aufgabe:

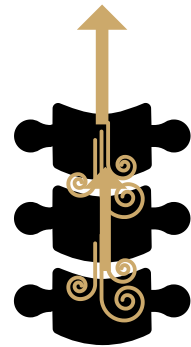
Stell Dir vor, Du kannst mit Deiner eingeatmeten Luft Platz zwischen Deinen einzelnen Wirbeln schaffen.

Ziehe so alle Wirbel auseinander wie eine Ziehharmonika, besonders die obersten.



Ziehe Dich mit dem Atmen und der Spannung Deines Aplombs permanent in der Balance nach oben.

Nicht nur einmal zu Beginn, sondern wirklich PERMANENT.



## Gleich ausprobieren:

**Beim Einatmen Luft zwischen den Wirbeln schaffen und die gewonnene Länge im Körper beim Ausatmen halten.**

# Schlüsselkorrektur Nummer 3

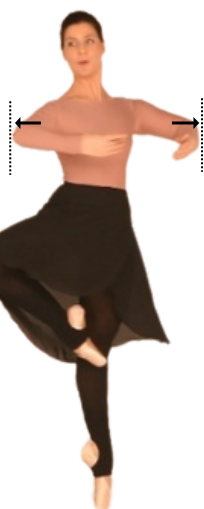
## Arme



Die Video-Anleitung zu dieser Korrektur gibt's im Mini-Videokurs.

**Nutze Deine Arme in der Balance wie folgt:**

①



Drücke Deine Ellbogen zur Seite (wie gegen eine Wand).

②



Ziehe diese Spannung bewusst lang – bis in die Fingerspitzen.

③



Ziehe die Ellbogen permanent nach außen.

④



Stell Dir vor, Du hältst Deine Balance mit den Händen fest.

# Kurzer Zwischentest

Probiere jetzt mal, im Passé die 3 Korrekturen gleichzeitig anzuwenden:



**Aplomb**



**Wachsen**



**Arme**

Stell Dir die Korrekturen wie die **Tasten eines Klaviers** vor.

Für eine Balance musst Du – wie bei einem Akkord – **mehrere Tasten gleichzeitig** drücken.

Deine Notizen:



---

---

---

---

---

# Schlüsselkorrektur Nummer 4

## Turnout



Die Video-Anleitung zu dieser Korrektur gibt's im Mini-Videokurs.

Das Turnout bezeichnet die **muskuläre** Ausdrehung der Beine.



In der Balance trägt Dich Dein Standbein.



Jedoch nicht wie eine gerade Säule.



Sondern wie eine Schraube, die in einer nie endenden Rotation gefühlt immer länger wird.

Das heißt:

**Statt Dein Standbein einfach “nur” zu strecken, solltest Du Dein Bein gefühlt ständig rotieren, die Ferse vorschieben und den Standbeinfuß in den Boden schrauben.**

Fakt ist:

Eine stabile Balance ist keine Magie  
und keine Zauberei, sondern eine  
**klare Abfolge technischer Prinzipien.**

Sie ist kein Zufall im Sinne von  
“heut' klappt's halt”, sondern eine  
**gezielte Technik**, die Du jederzeit  
abrufen kannst.

Denn wenn Du weißt, welche Knöpfe  
Du drücken musst, dann kannst Du  
Deine Balance nicht nur halten –

**Du kannst sie kontrollieren,  
wiederholen und genießen.**



Deine Aufgabe ist es ab jetzt,  
alle 4 Korrekturen gleichzeitig in  
Deiner Balance anzuwenden!

Denn nur wenn Du es schaffst, die einzelnen  
muskulären Aktionen der Technik richtig zu  
koordinieren, kannst Du die Herausforderungen  
im Ballett wirklich meistern!

Die meisten Hobby-Tänzer und -Tänzerinnen scheitern nicht  
an fehlendem Einsatz – sondern daran, dass sie technische  
Details nicht exakt kennen.

Viele haben gelernt, was sie tun sollen, aber nicht, **wie genau**  
die muskuläre Umsetzung funktioniert.

**Der nächste Schritt ist ganz nah: Im Mini-Videokurs zeige ich  
dir jede der 4 Korrekturen im Detail – damit aus Theorie auch  
Praxis wird.**

ZUM MINI-  
VIDEOKURS – 19 €



Klicke auf den Link  
oben oder scanne  
den QR-Code!



# Die Ballett-Technik ist so wertvoll – und sie funktioniert bei allen, nicht nur bei Profis!

**Über 100 Kundinnen und Kunden arbeiten bereits erfolgreich mit der Königsmarckballett DNA-Methode**

So auch Bea S., Hobby-Ballettschülerin:

“Manchmal frage ich mich, was ich vorher überhaupt gemacht habe.”

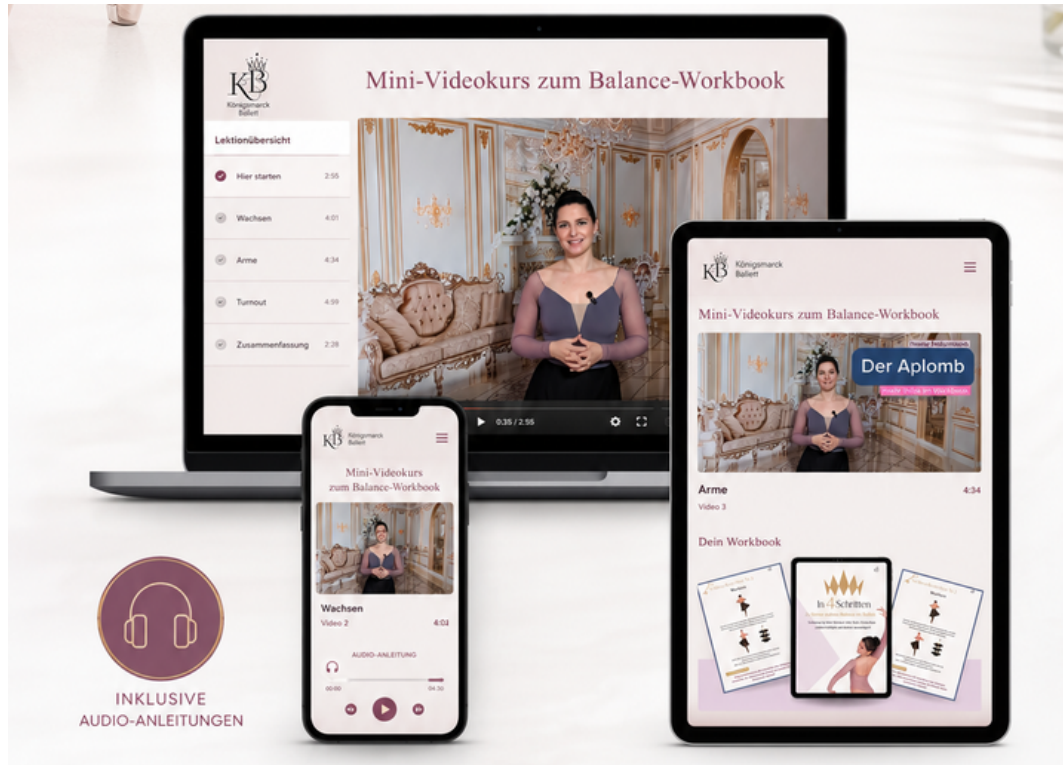


Klicke auf das Bild links oder scanne den QR-Code!

Bea erzählt im Interview, wie sie es als erwachsene Hobby-schülerin geschafft hat, ihre Kontrolle und ihr Körpergefühl völlig zu verändern.



# Willst du sehen – und spüren – wie sich jede Korrektur anfühlt?



Du hast jetzt die 4 Schlüsselkorrekturen. **Im Mini-Videokurs zeige ich dir jede einzelne im Detail:**

Im Video erkläre ich dir mehr über die richtige Muskelspannung und wie du sie korrekt anwendest.

Und zu jedem Video bekommst du **zusätzlich eine Audio-Anleitung:** Kopfhörer rein, Augen zu – du folgst einfach meiner Stimme, ganz ohne nebenbei auf einen Bildschirm schauen zu müssen. **So spürst du die Technik und kannst sie direkt im nächsten Unterricht anwenden.** Einmalig für 19 €.

ZUM MINI-  
VIDEOKURS – 19 €



Klicke auf den Link  
oben oder scanne  
den QR-Code!

