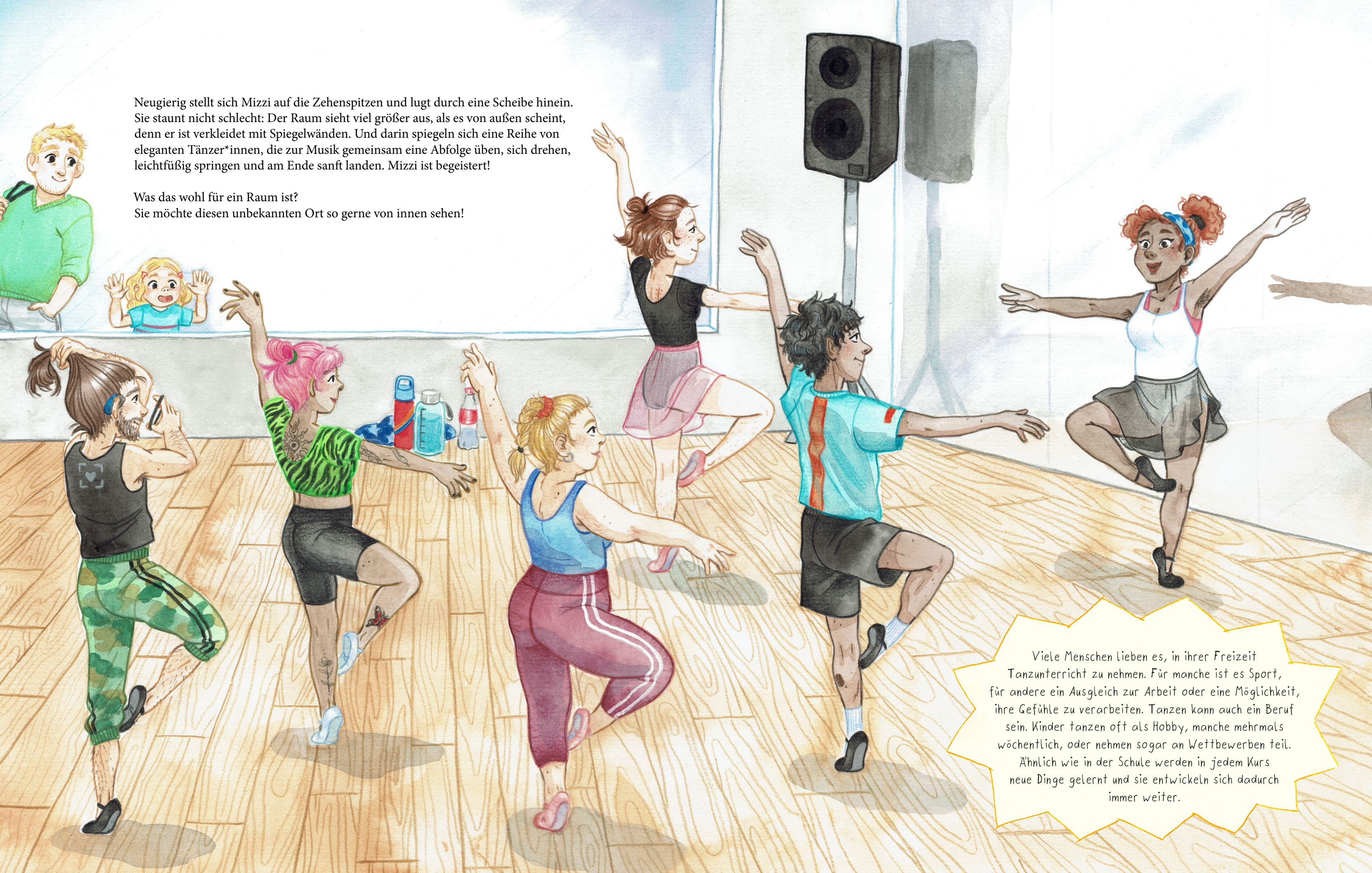


Neugierig stellt sich Mizzi auf die Zehenspitzen und lugt durch eine Scheibe hinein. Sie staunt nicht schlecht: Der Raum sieht viel größer aus, als es von außen scheint, denn er ist verkleidet mit Spiegelwänden. Und darin spiegeln sich eine Reihe von eleganten Tänzer\*innen, die zur Musik gemeinsam eine Abfolge üben, sich drehen, leichtfüßig springen und am Ende sanft landen. Mizzi ist begeistert!

Was das wohl für ein Raum ist?  
Sie möchte diesen unbekanntan Ort so gerne von innen sehen!



Viele Menschen lieben es, in ihrer Freizeit Tanzunterricht zu nehmen. Für manche ist es Sport, für andere ein Ausgleich zur Arbeit oder eine Möglichkeit, ihre Gefühle zu verarbeiten. Tanzen kann auch ein Beruf sein. Kinder tanzen oft als Hobby, manche mehrmals wöchentlich, oder nehmen sogar an Wettbewerben teil. Ähnlich wie in der Schule werden in jedem Kurs neue Dinge gelernt und sie entwickeln sich dadurch immer weiter.



„Na, haben wir einen neuen Fan?“, fragt eine junge Frau freundlich, die gerade um die Ecke biegt.  
„Möchtet ihr unser Studio vielleicht mal kennenlernen? Wir bieten viele verschiedene Tanzkurse an, auch für Kinder.“

Jetzt ist sogar Papa neugierig geworden, also folgen sie der Frau in den bunten Eingangsbereich. Durch die Glasscheiben hat Mizzi einen Blick in alle Säle. Es tanzt nicht nur die Ballettgruppe, die sie bereits von außen gesehen hat. Mizzi entdeckt mehrere Tanzkurse in unterschiedlichen Räumen. Am Empfang wird Mizzi und Papa alles ausführlich erklärt und sie bekommen ein Programm mit, in dem alle Tanzstunden eingetragen sind. Zum Glück gibt es Kurse für jedes Alter – und sogar Schnupperstunden zum Ausprobieren.



Tanzstudios haben meistens einen oder mehrere große Räume zum Tanzen. Diese Räume haben Musikboxen, Spiegel an den Wänden und einen speziellen Boden, der weich und rutschfest ist, damit man sicher und bequem tanzen kann. Oft gibt es auch Ballettstangen, Gymnastikmatten und andere Materialien.



Mizzis Herz klopft vor Freude, als sie ihre Freund\*innen am nächsten Morgen trifft. Sofort erzählt sie von dem spannenden Ort, den sie entdeckt hat. Das Programm hat sie extra mitgenommen und zeigt es begeistert Nala, Linus und Charlotte. Am liebsten würde sie mit ihnen zusammen zum Ballett gehen, denn gemeinsam ist das sicher noch schöner ...

Sie berichtet aufgeregt von den tollen Tänzer\*innen – zu gerne möchte sie auch lernen, so zu tanzen! Aufmerksam hören die drei zu und versprechen, ihre Eltern zu fragen.

Doch am nächsten Tag kommt alles anders als gedacht.

Charlotte hat sich ein Ballett-Buch angesehen und festgestellt, dass darin alles rosa ist. Und weil Charlotte rosa Dinge grundsätzlich nicht mag, ist ihr Interesse am Schnupperkurs direkt verfliegen.

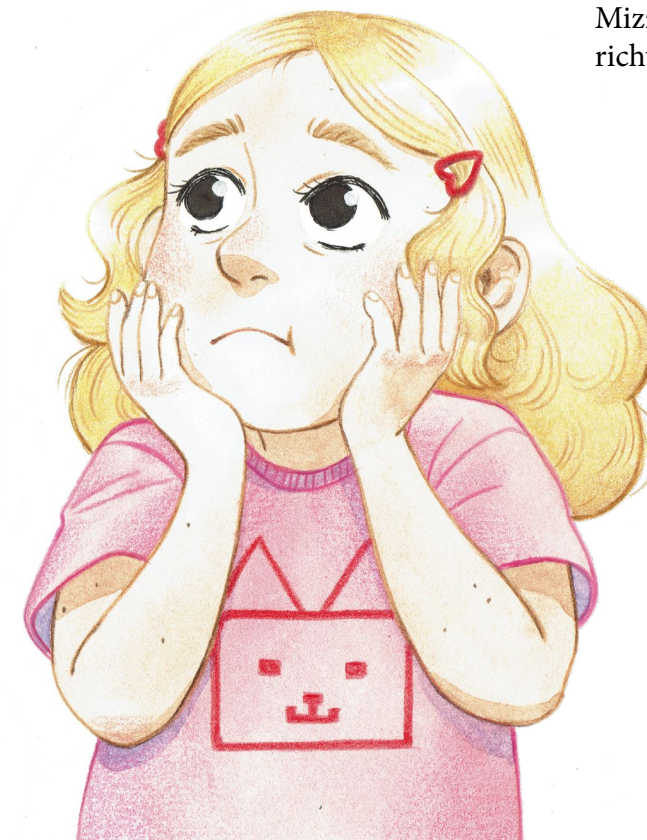


Und Nala, die so gerne mitgekommen wäre, muss ebenfalls passen. Ihre Mutter ist besorgt, dass sie sich dort vielleicht nicht wohlfühlt, weil im Ballett angeblich alle Kinder ganz dünn sind.



Linus hat mit seinem Bruder darüber gesprochen und der meinte, „Tanzen ist echt was supermädchen-mäßiges“. Linus hätte sich ja wirklich dafür interessiert, aber als einziger Junge im Kurs ... das ist ihm irgendwie unangenehm, worüber Mizzi bisher gar nicht nachgedacht hat.

Mizzi denkt nach. Hat denn ihr Körper überhaupt die richtige Form? Ist SIE überhaupt passend für Ballett?



Lange Zeit galt im Ballett das Ideal von sehr dünnen Frauen, bei Profis ist das zum Teil auch heute noch so. Ballett ist jedoch als Freizeitaktivität vorrangig eine tolle Technik für die Körperhaltung und das Körperbewusstsein und macht Spaß – ganz unabhängig von der Körperform.

Als Oma sie abholt, schlurft Mizzi mit hängendem Kopf neben ihr her. Oma merkt natürlich sofort, dass Mizzi traurig ist, und hört sich geduldig die ganze Geschichte an. „Deine Mama wollte damals auch zum Ballett“, sagt sie schließlich. „Aber ich hatte Angst, dass es ihren Körper kaputt macht.“ Mizzi kann es nicht glauben. Sport ist doch gesund – wie können diese schönen Bewegungen also ungesund sein?

„Hmm ...“, meint Oma und zückt ihr Handy. „Weißt du, nur weil man mal was gehört hat, muss es ja nicht wirklich so sein. Oder nicht mehr! Gerade die Vorstellung davon, wie der Körper aussehen soll, hat sich in den letzten Jahren sehr verändert und das ist gut so.“

Oma sieht sich mit Mizzi die Website des Tanzstudios an. Darauf finden sie viele Fotos und Videos vom Training und den Aufführungen, und Mizzis Sorgen werden wieder kleiner.



MEHR INFOS DAZU  
GIBT ES AM ENDE  
DES BUCHS.





„Ich hab's!“, sagt Oma. „Machen wir uns doch einfach selbst ein Bild davon! Hier steht, dass heute Nachmittag ein Kinder-Ballettkurs stattfindet.“

Etwas misstrauisch betritt Mizzi mit ihrer Oma das schöne Tanzstudio. Ein nett aussehender junger Mann kommt auf sie zu: „Ich bin Ruben und unterrichte bei uns die Ballett-Minis! Du bist zum Zusehen hier, oder? Magst du gleich mitkommen in den Tanzsaal?“ Das möchte Mizzi sehr gern, denn bei Ruben hat sie direkt ein gutes Gefühl. Oma sieht von draußen zu. Im Tanzsaal wartet eine fröhliche Gruppe verschiedenster Kinder auf die beiden. „Wir treffen uns alle im Kreis, bitte“, sagt Ruben, begrüßt die Kinder und beginnt dann gleich mit den ersten Tanzübungen.



# Die ersten Ballettpositionen



Erste Position



Zweite Position



Dritte Position

Es gibt verschiedene Arten, Ballett zu unterrichten, zum Beispiel nach französischer, britischer oder russischer Methode. Die Arme in der dritten Position sehen in jeder Methode ein bisschen anders aus, so wie auch viele andere Details.

# Welche Tanzstile gibt es außer Ballett?



Beim **Steptanz** machen die Tänzer\*innen sogar die Musik! Unten an den Schuhen sind kleine Metallplättchen befestigt, die ein Geräusch bei jeder Bewegung erzeugen.



Im **Jazzdance-Kurs** wird meist mit Popmusik getanzt. Die Bewegungen sind kraftvoll und rhythmisch, aber wie im Ballett gibt es eine Tanztechnik zu lernen.

In **Commercial-Tanzkursen** wird gelernt, wie in Musikvideos zu tanzen. Die Bewegungsabfolgen sind meist stark von der Musik abhängig, zum Beispiel, indem zum Text des Liedes passend getanzt wird.



Wer zum Tanzen gern singt, ist in **Musical-Kursen** genau richtig. Hier werden Gesang und Tanz miteinander verbunden.



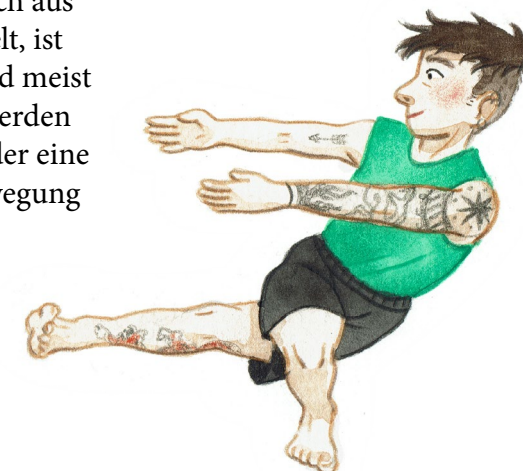
Im **Kreativen Kindertanz** wird keine Tanztechnik vorgegeben, sondern mit Bewegungsaufgaben gearbeitet. Die Kinder entdecken dadurch selbst, welche Bewegungsformen möglich sind.

**Hip-Hop** ist nicht im Tanzsaal, sondern auf der Straße entstanden.

Die Tänzer\*innen haben in „Battles“ gegeneinander getanzt, anstatt zu kämpfen. Schon bald wurden die coolen Bewegungen auch in Studios unterrichtet.



**Contemporary** hat sich aus dem Ballett entwickelt, ist aber viel freier und wird meist barfuß getanzt. Oft werden die eigenen Gefühle oder eine Geschichte durch Bewegung erzählt.



Mit dem Rollstuhl lässt es sich wunderbar über die Tanzfläche wirbeln und drehen. In **Rollstuhltanz-Kursen** werden spannende Bewegungen auf Rädern und mit dem Oberkörper gelernt.



Tanz und Akrobatik sind eng verbunden, daher bieten viele Tanzstudios **Akrobatik-Kurse** an oder lassen akrobatische Elemente in die Tanzstunden einfließen.

... und viele, viele weitere Stile!