

## Ballett

<b>Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen</b>	Ballett gehört nicht zu den im DOSB organisierten Sportarten. Zahlen zum Organisationsgrad und zur Teilnahme von Kindern und Jugendlichen am Ballett liegen nicht vor.
<b>Historie</b>	Der Ursprung des Balletts ist in den Gesellschaftstänzen und Schauspielen der italienischen und französischen Fürstenhöfe des 15. und 16. Jahrhunderts zu finden. Erste Werke, in denen der Tanz den Inhalt dominierte, entstanden Ende des 16. Jahrhunderts. Mit der Gründung der Académie Royale de danse im Jahr 1661 durch Ludwig XIV. erlangte das Ballett den wesentlichen Schub zur Weiterentwicklung.
<b>Kurzcharakteristik</b>	Ballett beschreibt den von Musik begleiteten künstlerischen Bühnentanz. Klassisches Ballett ist i.d.R. Handlungsballett und besteht aus einer musikalischen Komposition und einer Choreographie, basierend auf einem Libretto. Wesentliche Elemente des Tanzes sind die Bewegungen im Raum, die Mimik und die Gestik.

### Anforderungsprofil

<b>konditionell (primäre)</b>	Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer
<b>konditionell (sekundär)</b>	kardiopulmonale Ausdauer
<b>Koordinativ</b>	Koordination unter Zeitdruck, Präzisionsanforderungen, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierung, kinästhetische Differenzierung
<b>Psychisch</b>	Konzentrationsfähigkeit
<b>Besonderheiten</b>	ausgeprägtes Musik- und Rhythmusgefühl

### Kontraindikationen

<b>absolut</b>	
<b>relativ</b>	Außenrotation der Hüften sollten im Streckstand nicht weniger als 60-70° betragen
<b>sportarttypische Verletzungen</b>	Dorsales Impingement-Syndrom im Bereich Großzehengrundgelenk, Meniskusriss
<b>sportarttypische Überlastungsfolgen</b>	Tendinitiden der Achillessehne, Überlastung der Fascia plantaris, Chronische Bursitis retrocalcanei, Tibialis-posterior-Tendinitis, Tenosynovitis des M.flexor hallucis longus, Anteriores Impingement-Syndrom (eingeschränkte und schmerzhaftes Dorsalflexion als Folge einer Entzündung der vorderen Gelenkkapsel oder einer Osteophytenformung am Talushals bzw. an der Vorderkante der distalen Tibia, chronische Schmerzen im Bereich Sprunggelenke), Idiopathisches Patellofemoralsyndrom, Jumper's Knee, Ermüdungsfrakturen, Instabilität Hüftgelenk

<b>Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe</b>	
<b>spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen</b>	

**Bedingungen für den Wettkampfsport**

<b>Teilnahmebedingungen</b>	Ballett im Leistungs- und Hochleistungsbereich ist professionell organisiert und auch nur von Profitänzern leistbar.
<b>Trainingshäufigkeit</b>	Mit der professionellen Struktur im Zusammenhang steht das bis zu achtstündige Training pro Tag. Kraft, Kraftausdauer, Körperbildung und Körperwahrnehmung stehen hier ebenso im Mittelpunkt wie das Einstudieren von Choreographien.
<b>Komplementärsportart</b>	
<b>Anmerkungen</b>	<a href="http://www.tanznetz.de">www.tanznetz.de</a> <a href="http://www.dance-germany.org">www.dance-germany.org</a> <a href="http://www.kultur-fibel.de">www.kultur-fibel.de</a>