


Stangentraining

Samstag, 13. Juni - Noch sechs Tage!

Heute habe ich mich wie jeden Morgen an der Ballettstange aufgewärmt. Wenn ich mich nicht in Ruhe aufwärme, könnte ich mich verletzen. Das wäre furchtbar!



Hier mache ich Übungen, um meine Muskeln **aufzuwärmen**.

6



Beim Spitzentanz balanciere ich in speziellen Schuhen auf den Spitzen meiner Zehen. Dies nennt man *en pointe*.

Dann übte ich den **Spitzentanz**.

Ich habe mich heute länger vorbereitet als an normalen Tagen, weil ich bei meinem Auftritt unbedingt die Beste sein will.

7