

## JMD-Chinesisch

<b>gehen</b>	
ballchange:	Gewichtsverlagerung mittels step von einem Ballen auf den anderen Fuß
chassé:	Nachstellschritt
pas de bourrée:	Kombination von 3 Schritten, abwechselnd die ersten beiden auf dem Ballen, der dritte auf dem ganzen Fuß
piqué:	mit gestrecktem Bein auf dem Zehnballen aufsetzen und belasten (auch in Verbindung mit einer Drehung bekannt)
triplet:	Kombination von 3 Schritten, abwechselnd auf dem ganzen Fuß

### **springen**

assemblé:	Sprung von einem Fuß auf zwei Füße
hop:	Sprung von einem Fuß auf den gleichen Fuß
jeté:	Sprung von einem Fuß auf den anderen
jump:	Sprung von zwei Füßen auf zwei Füße
sisonne:	Sprung von zwei Füßen auf einen Fuß

<b>drehen</b>	
chainé:	Anzahl von gleichen Drehungen hintereinander
drag turn:	Drehung, wobei das Spielbein über den Boden schleift
en dedans:	zum Standbein hingedreht (nach innen)
en dehors:	vom Standbein weggedreht (nach außen)
jazz turn:	Drehung mit dem Standbein im demi-plié
pencil turn:	Drehung mit gestreckten Beinen in geschlossener Position
pirouette:	Achsendrehung auf einem Bein
spiral-turn:	Drehung, die vom Rücken aus initiiert wird
twist turn:	Drehung, die durch das Kreuzen der Beine zustande kommt (auch cross turn oder sous tenue)
walking turn:	Drehung, die durch Schritte zustande kommt

### **Beinarbeit**

arabesque:	das Spielbein ist nach hinten gestreckt
Ausfallschritt:	Schritt vor oder seit mit dem Spielbein ins plié, das andere Bein gestreckt
attitude:	man hebt das Spielbein in einem Winkel von 90 Grad vor, seit- oder rückwärts an, der Unterschenkel des Spielbeins ist dabei auf 70 Grad angewinkelt
battement:	Bewegung, bei der das Spielbein gestreckt angehoben und gestreckt zurückgeführt wird
coupé:	halber Schritt aus der offenen in eine geschlossene Beinposition bzw. das Spielbein wird am Knöchel angelegt
dégagé:	herausschleifen des Fußes über den Boden, wobei die Zehen ein paar cm vom Boden abgehoben werden
demi plié:	„kleine Kniebeuge“, bei der die Fußsohlen ganz auf dem Boden bleiben, Knie dabei in einer Linie mit den Füßen
développé:	strecken des Beines aus dem passé (vorw., seidl., rückw.)
flex:	anziehen der Fußspitze
fondue:	gleichzeitiges Beugen und Strecken von Stand- und Spielbein
grand plié:	große Kniebeuge bei abgehobener Ferse (außer in der zweiten Position, wo die Ferse auf dem Boden bleibt)
kick:	herauswerfen des Beines, erst Oberschenkel, dann Unterschenkel und gestreckt zurückführen
passé:	Spielbein fuß schleift am Standbein hoch neben das Knie
plié relevé:	Kniebeuge im Ballenstand
point:	gestreckter Fuß
relevé:	sich Erheben vom flachen Fuß auf halbe oder ganze Spitze
tap:	Position des Beines, ohne Gewicht, aber mit Kontakt zum Boden (auch touch)

tendu: herausschleifen des Fußes über den Boden  
 turned in: eingedreht  
 turned out: ausgedreht

### Körperarbeit

alignment:	die korrekte, ausgewogene Platzierung aller Teile des Körpers in ihrer Beziehung zueinander
arch:	strecken des Oberkörpers nach hinten nach oben
body placement:	Körperhaltung
centering:	das Finden der Körpermitte
contraction:	zusammenziehen eines Muskels oder mehrerer Muskelgruppen
Fallen:	eine Folge des Sogs der Schwerkraft. Wenn der Körper der Schwerkraft nachgibt, „fällt“ er bei totaler Entspannung der Muskeln. Der Körper kann auch partiell fallen, d.h. einzelne Teile des Körpers können der Schwerkraft nachgeben, während der restliche Körper aufrecht bleibt
Isolation:	ein bestimmtes Körperteil wird isoliert vom Rest des Körpers bewegt
Koordination:	gleichzeitiges Bewegen verschiedener Körperteile
Level:	Niveau, d.h. das Verhältnis des Körpers zum Boden
Nachfedern:	die beim Fallen des Körpers frei werdende Energie kann als Kraft zum Nachfedern z.B. zum Wiederaufrichten des Körpers benutzt werden (auch rebound)
Polyrhythmik:	unterschiedliche Bewegungsrhythmen werden von verschiedenen Bewegungszentren gleichzeitig ausgeführt
Polyzentrik:	gleichzeitige Bewegungen verschiedener Körperteile
release:	Vergrößerung eines Zentrums durch Entspannung und Ausdehnung eines oder mehrerer Muskeln
shake:	Schüttelbewegung
suspension:	eine auf dem Höhepunkt der Spannung verharrende Bewegung
table top:	Oberkörper parallel zum Boden (auch flat back)
curve:	Biegen oder Kippen des Oberkörpers vor- oder seitwärts bei gleichzeitiger Platzierung der Hüfte
twist:	Drehung von Zentren gegeneinander
Zentren:	Bezeichnung für wichtige Körperpartien bei Bewegungen