

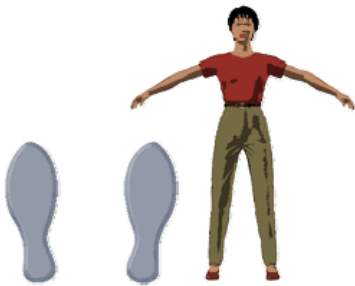
Fod positioner

Der er mange måder at beskrive fod positioner. Nogle metoder involverer beskrivelse af vinklen eller positionen af en enkelt fod, hvor andre beskriver positionen eller vinklen relativ til hinanden. Denne artikel vil give dig en basis forståelse af den mest almindelige metode for at beskrive de forskellige fodpositioner

Den mest fundamentale metode er at referere til en af 5 (7) basis fodpositioner :



FØRSTE POSITION
Samlede fødder, ved siden af hinanden.



ANDEN POSITION
Fødder adskilt, ved siden af hinanden.



TREDJE POSITION
Fødder samlet, hæl til svang.



FJERDE POSITION
Fødder adskilt, en fod foran den anden. (som at gå)



FEMTE POSITION
Fødder samlet, en fod foran den anden hæl til tå.



TREDJE EXTENDED POSITION
Fødder adskilt, hæl til svang.



FEMTE EXTENDED POSITION
Fødder adskilt, en fod foran den anden hæl til tå.

Disse fem fod positioner var oprindeligt lavet for at kunne lære ballet, og som et resultat er de ikke altid velegnede til at lære anden dans. Du vil oftere høre en instruktør sige: "Gå frem" frem for at sige "Indtag fjerde position", simpelthen fordi 'ikke ballet dansere' foretrækker at tale i termer der beskriver bevægelsesretningen. Men indimellem bruges disse positioner så du bør lære dem.