

1. Voraussetzungen für Spitzentanz

- 1.1 Du solltest den Inhalt von Stufe 1b gut absolvieren können, also mit guter Plazierung. Wenn Du unsicher bist, frage mich. Muskuläre Mängel können nicht mit extrem steifen Schuhen behoben werden. Wenn Du solche Mängel hast, solltest Du mit dem Spitzentraining warten, und trainieren, trainieren, trainieren!! Denke daran, daß die Fußkraft vor allem durch die Verlagerung des Körpergewichts auf dem Vorderfuß in den 5 Positionen, und dann auf einem Bein trainiert wird. Sekundär wird sie durch das kleine relevé trainiert, also durch geringfügiges Anheben der Ferse.
- 1.2 Schneide spätestens jetzt Deine Zehennägel bis zur Haut ab. Wenn nicht, wird Dein Nagel in das Nagelbett hineingeschoben während Du auf Spitze stehst, was starke Verletzungen verursachen kann.
- 1.3 Ziehe Schoner an, am Besten finde ich dünne aus weißem Silikon.

2. Spitzenschuhe aussuchen

- 2.1 Zur Anprobe, suche mehrere Schuhe zum Vergleich nach folgenden Kriterien zusammen:
 - Stütze für den Fuß gekoppelt mit Flexibilität für korrektes Arbeiten ist das Ziel. Eine extrem steife Sohle verhindert korrektes Arbeiten, da man das Gefühl für den Boden verliert, und zu sehr mit dem Schuh kämpfen muß. Ich bevorzuge eine mittlere Stärke zu Beginn des Spitzentrainings.
 - Wenn die Zehen eher gleich lang sind, ist ein gerader Box (da, wo der Vorderfuß drin steckt) besser, also ein Box bei dem die Seiten eher parallel zueinander verlaufen.
 - Wenn die Zehen eher ungleich lang sind, ist ein zugespitzter Box besser, also ein Box bei dem die Seiten an der Spitze eher aufeinander zu verlaufen.
 - Das Blatt (die obere Fläche des Schuhs) sollte mindestens so lang wie Deinen Zehen sein.
 - Ein hoher Spann braucht wahrscheinlich ein längeres Blatt, obwohl man durch nachträgliches Nähen ein kurzes Blatt ggf. verlängern kann. Wenn Dein Spann eher flach ist, kann ein kürzeres Blatt besser sein.

- 2.2 Ziehe beide Schuhe mit Ballettstrümpfe an und stelle fest, daß folgende Aussagen zutreffen:
- Der Fuß muss jeweils in den Schuh leicht hineingedrückt werden. Wenn er einfach hineingleitet, ist der Schuh zu groß.
- 2.3 Stehe auf flacher Sohle mit gestreckten Knien in den Spitzenschuhen, und stelle fest, ob folgende Aussagen zutreffen:
- Die Zehen berühren die Spitze des Schuhs leicht.
 - Die Zehen werden weder nach unter gekrümmt, noch übereinander gedrückt.
 - Der Fuß wird von allen Seiten unterstützt, aber nicht zusammengedrückt; Du spürst einen stabilisierenden Druck.
 - Die Zehen können minimal bewegt werden.
 - Zwischen dem Knoten des Zugbandes und dem Rist des Fußes besteht kein Zwischenraum.
 - Der Schuh gleitet nicht leicht von der Ferse.
 - An der Ferse unterhalb des Zugbandes besteht kein Abstand zwischen Ferse und Stoff.
 - Es ist nicht möglich, im Schuh den Fuß zu rutschen.
- 2.4 Stehe auf flacher Sohle in demi-plié in den Spitzenschuhen, und stelle fest, ob die Aussagen von 2.3 noch zutreffen.
- 2.5 Stelle einen Fuß auf der Spitze (noch nicht durch demi-pointe hochrollen), und presse ihn in den Boden; folgende Aussagen sollten zutreffen:
- Der Fuß rutscht nicht im Schuh Richtung Boden.
 - Der Boden ist unter den Spitzen wahrnehmbar, aber der gesamte Druck ist relativ gleichmäßig über den Vorderfuß verteilt: auf den Seiten des Fußes, oben auf dem Fuß und auf den Spitzen.
- 2.6 Wiederhole 2.5 mit dem anderen Fuß.
- 2.7 Wiederhole 2.5 mit beiden Füßen gleichzeitig: halte Dich unbedingt mit den Händen an einer Stange, Tisch, o.ä. fest!

2.8 Rolle auf beiden Füßen hoch durch demi-pointe; folgende Aussagen sollten zutreffen:

- Der Schuh gleitet nicht von der Ferse. Wenn dies doch passiert, kannst Du entweder andere Modelle ausprobieren, eine längere "Stay" bestellen (der Stoff, der die hinterste Naht des Schuhs abdeckt), oder zusätzliche Gummibänder hinten annähen.
- Das Blatt des Schuhs zwickt nicht beim hinaufrollen in den Spann hinein.

3. Spitzenschuhen für den Einsatz vorbereiten

3.1 Seidenbänder annähen

- Seidenbänder in vier gleich lange Stücke teilen. Jedes Band an beiden Enden kurz durch eine Flamme ziehen; das Schmelzen verhindert, daß die Bänder fasern.
- Lege die Fersenkappe vom Ende der unteren Ledersohle des Schuhs komplett nach vorne. An der Stelle, an der eine Falte entsteht, befindet sich der Ansatzpunkt für das Annähen der Bänder. Die Bänder werden auf der gleichen diagonalen Linie im Verhältnis zum oberen Schuhrand wie die entstandene Falte angenäht. Achte sorgfältig darauf, daß die Schnürsenkel am Rande des Schuhs nicht festgenäht werden. Möglicherweise ist die mit dieser Vorgehensweise gewählte Annähstelle nicht die für Dein Fuß absolut Ideale. Wie so vieles mit Spitzenschuhen wird sich einiges beim Tanzen erst herauskristallisieren. Es ist aber auch immer möglich, die Bänder nochmals abzunehmen, und woanders wieder anzubringen. Ich beispielsweise nähe sie etwas weiter Richtung Schuhmitte fest, und auch eher senkrecht zum Schuhrand; dies hat sich in der Praxis als für mein Fuß sinnvoll erwiesen . . .

3.2 Gummibänder eventuell annähen (vgl. 2.8)

- Die Gummibänder näht man weiter hinten Richtung Ferse fest. Sie halten vor allem die Fersenkappe des Schuhs auf der Ferse. Als Anhaltspunkt wähle ich den Mittelpunkt zwischen den Seidenbändern und der hinteren Fersennaht. Durch abstecken und anprobieren stelle ich die genaue Winkel zum Rand sowie die nötige Länge der Bänder fest. Achte darauf, daß Du keine unangenehme Nähte an der Achillessehne entstehen läßt: sie ist sehr empfindlich!

3.3 Dampfbehandlung und biegsam machen

- Ziehe die Schuhe ggf. mit Schoner und/oder Strümpfe an, und betrachte den Spann des Fußes im Spiegel, während Du auf Spitze stehst. Markiere unten auf der Ledersohle und dann auch innen auf der Innensohle wo Dein Spann die stärkste Kurve hat.
- Um die Spitzenschuhe am Spann biegsam zu machen, halte zuerst nur einen Schuh etwa 8 bis 10 Sekunden über den aus der Öffnung eines Wasserkessels austretenden Dampf. Achte sorgfältig darauf, daß Du genau die markierte Stelle auf der Innensohle mit dem Dampf triffst, und daß Du den **Box** des Schuhs **nicht** mit Dampf behandelst! Anschließend mit Hilfe einer Zange die bisher flache und harte Sohle zu einer leichten Kurve an der markierten Stelle modellieren. Dann den Schuh anziehen, und schauen, ob die Sohle jetzt besser am Spann sitzt. Das Ziel ist nicht Bequemlichkeit, sondern Stütze für den Spann und den gesamten Fuß zu sichern. Wenn die Sohle sehr vom Spann absteht bzw. sehr vom Form des Fußes abweicht, bietet der Schuh kaum Stütze. Das Ziel ist es, eine starke und flexible Stütze für präzises Arbeiten zu sichern.
- Diesen gesamten Ablauf für den anderen Schuh wiederholen.
- Danach würde ich einmal mit den Schuhen trainieren, bevor ich eine weitere Dampfbehandlung eventuell vornähme. Einmal gedämpft, lassen sich die Schuhe kaum wieder hart machen, also VORSICHTIG VORGEHEN.
- Der Box muß fast nie behandelt werden, denn der gibt im Training sowieso leicht nach.

4. Spitzenschuhen im Einsatz

4.1 Das Schnüren der Bänder

- Binde die Bänder in einer aktiven Beugstellung des Fußes (dorsale Flexion). Bindung bei entspannter Stellung oder bei gestrecktem Fuß (plantare Flexion) führt zu Verletzungen im Sprunggelenkbereich, insb. während demi-plié.
- Die Bänder werden zuerst über vorne gekreuzt, dann hinten, und dann an der hinteren Innenseite des Fußgelenks (zwischen der Achillessehne und dem Knöchel) mit einem Doppelknoten festgebunden. Achte darauf, daß die Bänder bis unmittelbar vor dem Knoten absolut glatt bleiben!

- Die Enden der Bänder glatt übereinander legen, und quer zur Länge zusammenfalten. Dieses dann zwischen Deinen Bein und die Bänder hineinstecken.

4.2 Pflege und Aufbewahrung der Schuhe

- Nach etwa einer Stunde Tragzeit sollte man den Schuh ausziehen bzw. auswechseln.
- Stopfe den frisch getragenen Schuh mit einer großen Plastiktüte aus; dadurch gelangt die Feuchtigkeit nach außen, während die Form des Boxes erhalten bleibt.
- Bewahre den feuchten Schuh niemals an einem Ort ohne Luftzirkulation oder gar in einer Plastiktüte auf. Die Feuchtigkeit verdampft in einem warmen, jedoch nicht zu heißen Raum optimal.
- Das vollständige Austrocknen kann bis zu drei Tagen dauern, weshalb sich empfiehlt, mehrere Spitzenschuhe im Wechsel zu gebrauchen. Gute Pflege lässt Spitzenschuhe bis zu 50% länger leben.