

heartbeats Tanzarten und ihre Definition

Tanzen

Rhythmische Bewegungen zur Musik unter Berücksichtigung verschiedener Ebenen, Richtungen und Achsen, die sprichwörtlich alle Körperteile von Kopf bis Fuß einbeziehen. Tanz kann als Kunst sowie als Sportart angesehen werden, je nach gewählter Art und Ausübung. Was allerdings immer zutreffend ist, ist Tanz als Form sozialer Interaktion und Ausdruck der Gefühle zu bezeichnen, was als Therapieform genutzt werden kann. Je nach Geschmack werden vielseitige Musik- und Tanzstile in einer Unterrichtsstunde aufgegriffen.

Hip Hop

Eine Kombination aus vielen „hippen“ Stilen, wie z.B. Popping, Locking, Krumping, Vogueing und anderen. Ein bestimmtes durch die Musik übermitteltes Gefühl wird in impulsartige und flotte Bewegungen umgesetzt. Zusätzlich werden die Teilnehmer von Hip Hop Kursen motiviert, sich ihren individuellen Interpretationen der Musik hinzugeben und Freestyle zu tanzen.

Video-Clip Dancing

Im Video-Clip Dancing werden speziell Choreographien zu Chart-Hits wie z.B. von Luis Fonsi, Ed Sheeran, Nicky Minaj, Rihanna und Robin Schulz erlernt. Das Motto lautet: Genieße das besondere Gefühl, mit einem Star (zumindest mit der Musik dieses Stars) im Scheinwerferlicht der Bühne zu stehen.

Ballett

Bezeichnet meist den von Musik begleiteten klassischen künstlerischen Bühnentanz (*klassischer Tanz*). Um die klassische Technik zu erlernen, braucht man ein jahrelanges Training. Die Methode eines solchen Trainings basiert auf Übungen an der *Barre* (Stange) und Übungen im *Milieu* (Mitte). Die Übungen an der Barre dienen der Vorbereitung des Körpers und der Basistechnik. In der Mitte (Milieu) werden dann einige der Platzierungsübungen wiederholt, allerdings im Raum (Richtungswechsel, Ortswechsel).

Barre

Ein Workout, das sich an Figuren und Bewegungen des klassischen Balletts orientiert. Es werden Elemente aus Yoga und Pilates an der Ballettstange kombiniert. Nicht nur wird die Muskulatur ganzheitlich trainiert, auch der Rücken und die Körperhaltung profitieren von der aufrechten Tanzhaltung und der Stoffwechsel wird angeregt.

Jazz

Jazz Dance beinhaltet Elemente aus afrikanischen, europäischen und amerikanischen Tanzstilen. Merkmale dieser Tanzrichtung sind Polyrythmik und Polyzentrik, Multiplikatoren, Opposition und Parallelismus, sowie intuitive Spontaneität und Interaktion durch Improvisation. Ursprünglich war die musikalische Grundlage die Jazzmusik; heute werden in der Regel die Top-Titel aus den Pop-Charts

verwendet. Je nach Musikrichtung entstehen ganz spezielle Jazz-Tanzstile: Latin Jazz, Broadway/Musical Jazz, Funky Jazz, Lyrical Jazz und viele andere.

Latin Jazz

Latin Dance ist ein Sammelbegriff für Gesellschaftstänze (und auch Turniertänze) wie z.B. Samba, Cha-Cha-Cha oder Rumba. Bekannt sind diese Stile generell als Paartänze, allerdings sind sie (leicht angepasst) auch für Einzelpersonen tanzbar. Latin Dance wird von mitreißenden Rhythmen aus Südamerika geprägt. Weitere Charakteristika sind schnelle Drehungen sowie der häufige Wechsel zwischen treibenden und ruhigen Bewegungsphasen sowohl zeitlich als auch von verschiedenen Teilen des Körper (Separation).

Broadway Jazz

Die musikalische Grundlage sind spezielle Broadway und Musical-Hits. Dies beinhaltet viele theater-tänzerische Elemente und ist mehr auf Effekte als auf Komplexität ausgerichtet.

Jazz ü50

Alle typischen Elemente eines Jazz-Tanzkurses werden beibehalten, jedoch werden diese ans Alter Teilnehmer angepasst. Das bedeutet vorrangig der Verzicht auf schnelle Drehungen, hohe Sprünge oder intensive Dehnungen. Der Spaß bleibt garantiert erhalten, sowie auch die Mobilität und Beweglichkeit der Teilnehmer.

Modern Dance / Contemporary

Die Grundlagen des heutigen Modern Dance sind geprägt durch die amerikanische Choreographin Martha Graham und des Choreographen José Limon:

- Prinzip der Ein- und Ausatmung: daraus resultiert die Technik contraction/release (zusammenziehen/lösen)
- Prinzip der Schwerkraft: darauf resultiert die Technik fall/recovery
- Prinzip des Gleichgewichts: daraus resultiert die Technik balance/off-balance

Durch die Verbindung von Elementen des Ausdruckstanzes, Modern Dance und Jazz Dance ergeben sich sehr freie und vielfältige Möglichkeiten: das Contemporary.

Integratives Tanzen

Kinder/Teens mit und ohne Beeinträchtigung erleben gemeinsam Tanzspiele und erlernen hippe Tanzschritte zu fetziger Musik. Das Gleichgewicht sowie das Rhythmus- und Körpergefühl werden spielerisch geschult um die Konzentration, die Kreativität und das Selbstbewusstsein gezielt zu fördern. Entspannungsübungen, wie z.B. gegenseitige Massagen oder Traumreisen, runden die Tanzstunde ab.

Tanz mit Babybauch

Tanzen während der Schwangerschaft tut Mama und Baby gut. Es werden keine Sprünge, Kniebeugen oder sonstige anstrengenden Bewegungen in die Choreographie eingebaut. Stattdessen werden bewusste Übungen zur Stärkung der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur ausgeführt. Hierdurch werden auch schonend Herz- und Lungenkreislauf trainiert um Mama und Kind fit zu halten. Das Beste? Es macht Spaß und bringt auch das Baby rhythmisch zum Schwingen.

Tanz gegen Krebs

Im Rahmen der Krebsvor- und nachsorge gibt es nachweislich viele Vorteile der Bewegung in einer Gruppe und zur Musik. Die Teilnehmer lernen, den Körper zu akzeptieren und (wieder) zu lieben, wobei das Wohlbefinden, Körpergefühl und Selbstbewusstsein gesteigert werden. Zu Tanzen verhilft Fatigue ganz ohne Medikamente zu bekämpfen und den Kopf frei zu machen um dem Alltag für kurze Zeit zu entfliehen. Heilungschancen werden bis zu 50% erhöht, der Heilungsprozess wird verbessert und das Rückfallrisiko verringert. Die Inhalte wechseln zwischen Loslassen und Kontroll erlangen. Das bedeutet, Improvisationsteile werden mit Choreographien verschiedener Tanzstile abgewechselt.

Senioren-/Sitztanz

Unser Motto ist: Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Nicht nur mit Stuhl, sondern auch mit vielen anderen Gegenständen (Tücher, Bälle, etc.) erlernen wir einfache Tanzchoreographien im Sitzen. Durch ein kurzweiliges Programm mit viel Abwechslung erhalten wir die Mobilität, stärken die Rückenmuskulatur und trainieren das Gedächtnis.