



Modern Dance / in English

Beschreibung

Der ausdrucks- und gefühlsstarke Modern Dance geht eine Verbindung mit der scheinbaren Leichtigkeit des Balletts ein. Modern Dance ist Spannung und Entspannung, sich fallen lassen und wieder auffangen. Diese Tanzform lebt vom Bauchgefühl, durch fließende, runde Bewegungen und ständigem Wechsel der Dynamik. Berührende Bewegungsformen, bewusste Körperkontrolle und dynamischer Bewegungsfluss fließen wirkungsvoll weich ineinander. Modern Dance with its high level of expression and emotion is fused with the apparent lightness of ballet. Modern Dance combines tension with relaxation at the same time: free yourself and regain control. This form of dance is dominated by intuition, by flowing and rounded movements and by the constant change of its dynamic. Touching forms of movement, conscious body control and a dynamic flow simultaneously interact powerfully and gently.

Inhalt

- Aufbauende Aufwärm- und Grundexercisen am Boden oder in der Raummitte / Progressive warm up and basic exercises
- Kraft- und Haltungsschulung / Training your strength and your posture
- Balance- und Dehnelemente / Elements of balance and stretching
- Diagonale Schritt- und Drehkombinationen / Diagonal step und spin combinations
- Erlernen von komplexeren Kombinationen und Choreographien / Progressing with more complex combinations and choreographies

Voraussetzung

Mittlere Vorkenntnisse sind von Vorteil / Previous dance experience to an intermediate level is an advantage.

Lernziele

Nebst der erweiterten Tanztechnik, der Koordination und Beweglichkeit werden weitere Schwerpunkte auf komplexere Grundexercisen am Boden und in der Raummitte gelegt, wie auch erweiterte Kombinationen und Choreographien erlernt. Besides the more advanced dance techniques and the improving your coordination and flexibility, exercises that are more complex will be an important part of this course, as are the more complex combinations of movements and choreographies.

Zusatzinfo

- Einstieg jederzeit möglich, nicht nur zu Beginn des Kurses./ You can join this course at any time of its duration.
- Es kann Barfuss oder in Socken trainiert werden. / You can wear socks or also train barefoot.
- Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können. / In order to guarantee the best possible continuity, this course is excluded from our course sharing policy

Datum

auf Anfrage / D_80572

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Modern Dance / in English

Dauer	Total 12.00 Lektion(en)
Preis	CHF 288.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Basel-Gundelitor (in Planung)