



Barre à Terre (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Barre à Terre basiert auf der klassischen Ballett Technik und wird auf dem Boden sitzend oder liegend ausgeführt. In diesem Körpertraining fließen Tanzbewegung und Krafttraining ineinander. Sie verbessern ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Barre à Terre eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Profis.

Inhalt

- Vertiefte Arbeit an den Grundbewegungen des klassischen Tanzes (Bein-, Fusstreckung, Plié, etc)
- Schulung und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Kräftigungs- und Koordinationsübungen
- Förderung der Beweglichkeit, speziell "en dehors" und "point work" (korrekte Fusstreckung)

Voraussetzung

Keine speziellen Voraussetzungen nötig.

Zielgruppe

Für TänzerInnen, als zusätzliches Training zu klassischem Ballet, Modern-, Jazz-Tanz u.a. Tänzern

Lernziele

Sie verbessern ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen Ihren Körper optimal zu platzieren und gebrauchen die Techniken des klassischen Balletts, um die Bewegungen korrekt, effizient und gelenkschonend auszuführen. Sie verbessern Ihre Körperhaltung und werden diesen Vorteil nicht nur im Ballettsaal, sondern auch im alltäglichen Leben zu schätzen wissen. Sie stärken Ihr Zentrum und fördern durch gezielte Körperwahrnehmung zusätzlich Ihr Gleichgewicht.

Datum

25.01.2020 - 11.07.2020 / E_1309457

Zeit

10:50 - 11:20 h

Wochentage

Sa

Dauer

23 Kurstag(e). Total 13.80 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 289.80

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------



Barre à Terre (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	25.01.2020	10:50 - 11:20
2 Sa	01.02.2020	10:50 - 11:20
3 Sa	08.02.2020	10:50 - 11:20
4 Sa	15.02.2020	10:50 - 11:20
5 Sa	22.02.2020	10:50 - 11:20
6 Sa	29.02.2020	10:50 - 11:20
7 Sa	07.03.2020	10:50 - 11:20
8 Sa	14.03.2020	10:50 - 11:20
9 Sa	21.03.2020	10:50 - 11:20
10 Sa	28.03.2020	10:50 - 11:20
11 Sa	04.04.2020	10:50 - 11:20
12 Sa	18.04.2020	10:50 - 11:20
13 Sa	25.04.2020	10:50 - 11:20
14 Sa	02.05.2020	10:50 - 11:20
15 Sa	09.05.2020	10:50 - 11:20
16 Sa	16.05.2020	10:50 - 11:20
17 Sa	30.05.2020	10:50 - 11:20
18 Sa	06.06.2020	10:50 - 11:20
19 Sa	13.06.2020	10:50 - 11:20
20 Sa	20.06.2020	10:50 - 11:20
21 Sa	27.06.2020	10:50 - 11:20
22 Sa	04.07.2020	10:50 - 11:20
23 Sa	11.07.2020	10:50 - 11:20