



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.

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 die Techniken des klassischen Balletts optimal einzusetzen und führen dadurch die Bewegungen korrekt, effizient und gelenkschonend aus
- Sie verbessern Ihre Körperhaltung und werden diesen Vorteil nicht nur im Ballettsaal, sondern auch im alltäglichen Leben zu schätzen wissen
- Sie stärken Ihr Zentrum, Ihre Körpermitte und fördern Ihr Gleichgewicht

Datum

28.08.2021 - 18.12.2021 / E_1513855

Zeit

10:50 - 11:20 h

Wochentage

Sa

Dauer

17 Kurstag(e). Total 10.20 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 214.20

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	28.08.2021	10:50 - 11:20



Barre à Terre (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Sa	04.09.2021	10:50 - 11:20
3 Sa	11.09.2021	10:50 - 11:20
4 Sa	18.09.2021	10:50 - 11:20
5 Sa	25.09.2021	10:50 - 11:20
6 Sa	02.10.2021	10:50 - 11:20
7 Sa	09.10.2021	10:50 - 11:20
8 Sa	16.10.2021	10:50 - 11:20
9 Sa	23.10.2021	10:50 - 11:20
10 Sa	30.10.2021	10:50 - 11:20
11 Sa	06.11.2021	10:50 - 11:20
12 Sa	13.11.2021	10:50 - 11:20
13 Sa	20.11.2021	10:50 - 11:20
14 Sa	27.11.2021	10:50 - 11:20
15 Sa	04.12.2021	10:50 - 11:20
16 Sa	11.12.2021	10:50 - 11:20
17 Sa	18.12.2021	10:50 - 11:20