

37. TANZWORKSHOP

O E F F I N G E N



- Poésie Africaine
 - Tap n'Beat
 - Flamenco Sevillanas
 - Jazz Dance
 - Gumboot
 - Tap
 - T & P
- Modern
- Funky Jazz
- Bodyfitness
- Afrikanischer Tanz
- Alignment
- Cajon, Conga

Samstag, 31.8. bis Freitag, 6.9.2019

Sporträume Fellbach-Oeffingen

Veranstalter: TV Oeffingen 1897 e.V.

Abteilung Fitness und Tanz

Initiatorin: Gabriele Kurka

**mit
Abschluss-Session**

www.tanzworkshop-stuttgart-oeffingen.de

KURSPLAN

Zeit	Sporthalle	Tanzsaal 1	Fitnessraum	Turn- und Festhalle	Tanzsaal 2
13.00 bis 14.30	Jazz Dance II, III Karin			Alignment I Ralf	
14.45 bis 16.15	Flamenco Sevillanas I–IV neu Petra	Tap Routines Cuban Style II live Gabriele + Till		Choreografie T & P* I–IV Ralf	
16.30 bis 18.00	Gumboot I–IV neu Nestor	New Move Bodyfitness II–IV Petra	Cajon I–III Till		
18.15 bis 19.45	Poésie Africaine I–IV live Nestor + Brahima	Tap n'Beat III Gabriele + Karin	Conga I–III Till	Modern Dance II, III Ralf	
20.00 bis 21.30	Afrikanischer Tanz I–IV live Nestor + Band	Tap Dance IV Karin		Alignment II–IV Ralf	Funky Jazz L.A. Style I, II Petra

Änderungen vorbehalten

*T & P = Theorie & Praxis

live

Begleitung durch unsere Live-Percussion-Band
bestehend aus Till Ohlhausen, Jürgen Braun, Bakari Koné

live

ACHTUNG!

- Am Samstag, 31. 8. 2019 finden nur die Kurse
ab 16.30 Uhr statt!
- Am Freitag, 6. 9. 2019 finden nur die Kurse
bis 16.15 Uhr statt!

Abschluss-Session ab 17.00 Uhr – Open End!



- I = Grundkurs, Anfänger**
- II = Anfänger mit Kenntnissen**
- III = Mittelstufe**
- IV = Fortgeschritten**



Karin Ould Chih

Jazz Dance II, III

13.00 – 14.30 Uhr

Die Wurzeln des Jazzdance liegen tief in der afro-amerikanischen Tradition von Musik und Tanz. Viel Emotion und Lebensenergie werden beim Jazz Dance freigesetzt.

Wir arbeiten an der Technik des Geerdet-seins und der Bewegung aus dem Zentrum. Nach einem technisch versierten Warmup tauchen wir ein in verschiedene Jazzstyles. „Five, six, seven, eight ...!“

Tap Dance IV

20.00 – 21.30 Uhr

Hier ist Action angesagt. Ein technisch anspruchsvolles Warm-up, Tempotraining, Pullback-Technik und die Arbeit an exaktem musikalischem Timing sind die Vorbereitung auf unsere Choreografie. Über die Technik hinaus trainieren wir natürlich auch Bühnenpräsenz und die tänzerische Präsentation. Denn es heißt ja nicht umsonst „StepTANZ“. Ich freue mich auf eine Woche voller Step-Spaß mit Euch!



Gabriele Kurka

Tap Routines Cuban Style II

14.45 – 16.15 Uhr

Tapdance – Technik als Bewegungserlebnis!

In diesem Kurs geht es nicht um komplizierte Schrittfolgen, sondern um das Tanzen von Basic-Routines, die Till an den Congas und der Cajon begleiten wird.



Till Ohlhausen

Live-Begleitung

Wir lassen uns fallen in die erdigen Bewegungen des African Tapdance und fühlen die Rhythmen des afro-cubanischen Lebens. Locker „tap-dancen“ wir durch die Woche.



Karin Ould Chih



Gabriele Kurka

Tap n'Beat III

18.15 – 19.45 Uhr

Unser diesjähriges Motto „Building Site“ ist ein STOMP REVIVAL. Das geschäftige Treiben auf der Baustelle ist in unseren Rhythmen zu hören. Arbeitsgeräte sind die Instrumente, unsere Füße geben den Beat.

Bringt gute Stepkenntnisse mit, damit ihr die Choreografie so richtig genießen könnt. Krempelt die Ärmel hoch! Los geht's!



Petra Rosar

Flamenco-Sevillanas I – IV

14.45 – 16.15 Uhr

Andalusischer Volkstanz flamencobeeinflusst, oft begleitet von Kastagnettenspiel und Palmas (Klatschrhythmen).

Sevillanas dürfen auf keiner spanischen Fiesta fehlen. Überall wo professionelle Artisten auftreten werden auch Sevillanas getanzt und jeder darf mittanzen und das wollen und können die meisten, auch ihr! Spätestens am Ende unserer Tanztage fühlt ihr die Lebenslust und Freude der Sevillanas „Ole“!

Mitbringen:

Langer, schwingender Rock
Characterschuhe mit Absatz

New Move Bodyfitness II – IV

16.30 – 18.00 Uhr

Dynamisch, effektiv und abwechslungsreich. Ein idealer Tanz und Fitness Workout Mix für alle, die ihren Körper in Form bringen, jede Menge Kalorien verbrennen und auf coole tänzerische Moves zu mitreißender Chart und Dance Musik nicht verzichten wollen. Das Workout besteht aus einfachen und abwechslungsreichen Schrittfolgen und Übungen aus zahlreichen Tanz & Fitnessrichtungen wie Streetdance, Hip Hop, House, Dancehall, Street, Zumba & Shaban Style, Step Aerobic, Bodytone, Core Training, Pilates, Placement, Stretching u.v.m. Ziel und Effekt: Ganzkörpertraining, Muskelkräftigung, Koordinationsverbesserung, Herz-Kreislauf-Training, Fatburner, Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit.
Move your Body up to Date!

Funky Jazz L.A. Style I, II

20.00 – 21.30 Uhr

Der trendige L.A. Style wird in zahlreichen Musikacts performt und erfreut sich daher einer immerzu wachsenden Popularität. Alle Streetstyles und American Hip Hop Moves verbinden sich mit dem heutigen Jazz Dance. Wie die Choreografen und Tänzer diese Kombination zum Ausdruck bringen unterliegt der künstlerischen Freiheit. It's funky, hip and fresh!
Wir erarbeiten eine Choreo im Michael-Jackson-Style.
Move your feet and Dance to the beat!

Choreografie T & P





Ralf Jaroschinski

Choreografie – T & P I–IV

14.45 – 16.15 Uhr

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die in der Schule, im Sportunterricht, in Arbeitsgemeinschaften, im Verein, im Tanzstudio oder ganz generell Tanzstücke zusammenstellen und sie mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren aufführen. Jegliche Tanztechnik, jegliches Sound Design und jeglicher Anspruch – Choreografien aller Art sind gleichermaßen angesprochen: Wer seine handwerklichen Kenntnisse aufpolieren möchte, beispielsweise die Raumformen, den Rhythmus, die Bewegungsvielfalt, Organik und Dramaturgie seiner Gestaltung einmal genauer betrachten möchte, wer auf der Suche nach Anregungen, Tipps und Tricks ist, ist in diesem Kurs goldrichtig. Alle Fragen, Zweifel und Ideen der Teilnehmer sind herzlich willkommen, bereits bestehende Bewegungsphrasen und Choreografieteile können ebenfalls in den Unterricht mitgebracht werden. Wir werden konstruieren und experimentieren. Und natürlich wird der Spaß an der kreativen Arbeit auch nicht zu kurz kommen!

Alignment I

13.00 – 14.30 Uhr

Ob man oder frau regelmäßig Sport treibt oder sein/ihr Dasein eher am Bürotisch sitzend fristet, ob er/sie tagein tagaus ein rigoroses Fitness-Programm durchzieht, Jogging, Walking oder doch lieber einen gemütlichen Spaziergang macht – unabhängig von unserem Alter und ganz gleich ob wir eine professionelle Tanzkarriere anstreben, Tanz als Hobby betrachten oder auch gar nicht tanzen, eine gesunde Körperhaltung beugt Krämpfen, Muskel- und Gelenkschmerzen vor, lindert Kopf- und Rückenschmerzen und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Sanft, aber effizient trainieren wir im Kurs „Alignment I“ bewegungsfördernde Muskelgruppen und die Findung der anatomisch korrekten Körperhaltung entlang der natürlichen Aufrichtung unseres Skeletts. In den einfachen und detailliert angeleiteten Übungen wird auf die Möglichkeiten der Teilnehmer/innen ausdrücklich Rücksicht genommen. Dieser Kurs ist ideal für „Alignment“-Einsteiger und auch für Menschen, denen Tanz insgesamt ganz neu ist.

In den vergangenen Jahre fühlten sich die Teilnehmer/innen übrigens bereits nach einer Woche „Alignment“ wohler und bewusster in ihren Körpern, Spannungen und Schwindelgefühle ließen nach oder lösten sich ganz auf und die Teilnehmer/innen blieben auch lange nach der Workshopwoche beweglicher und zentrierter als vorher.

Modern Dance II, III

18.15 – 19.45 Uhr

Wir werden uns an den Tanztechniken, die von herausragenden Persönlichkeiten der nordamerikanischen Moderne wie Martha Graham, Merce Cunningham und José Limón entwickelt wurden, orientieren. Außerdem werden wir bewegungsfördernde Alignment- und Release-Prinzipien nutzen, so dass wir unsere Körper schonend und zugleich effizient trainieren. Und Ziel des Kurses ist schließlich die Erarbeitung einer kurzen, raumgreifenden und ausdrucksstarken Choreografie.

Alignment II–IV

20.00 – 21.30 Uhr

Dieser Kurs baut auf „Alignment I“ auf, daher sind Teilnehmer/innen mit „Alignment“-Vorkenntnissen aber auch Menschen, denen Tanz- und/oder Körpertraining nicht ganz fremd sind, herzlich willkommen. In diesem Kurs werden die Übungen ebenfalls detailliert angeleitet und es wird auch hier auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer/innen stets Rücksicht genommen.



Wir sind wieder dabei!

Dienstag, 3. 9. + Mittwoch, 4. 9.

16.00 – 22.00 Uhr



Nestor Gahé

Gumboot – T & P I–IV

16.30 – 18.00 Uhr

Gumboot – der traditionelle Gummistiefeltanz aus Südafrika. Lerne mit mir, eure Gummistiefel im Takt der Goldminen zu schlagen. Der Gumboot Dance begann in den Goldminen von Südafrika. Dort waren die Menschen gezwungen, unter schlechten Bedingungen zu arbeiten. Die Arbeiter nutzten die Gummistiefel ihrer Arbeitsuniform als Instrument und entwickelten daraus eine eigenständige Ausdrucksform von Rhythmus und Tanz als Kommunikationsmittel.

Gumboot wird heute auf den Straßen Südafrikas getanzt, weiterentwickelt und weltweit auf großen Bühnenshows präsentiert.

Er verknüpft das Stampfen der Füße mit dem Schlagen auf die Gummistiefel, die klatschenden Resonanzen der Hände mit dem Gesang und den Vokalrhythmen.

Unsere Gumbootstunde beinhaltet also mehrere Teile: Tanz – Rhythmus – Gesang – und die Geschichte des Gumboot.

Poésie Africaine I–IV

18.15 – 19.45 Uhr

Tanz als Ausdrucksform und Lebensart – „Ich erinnere mich daran, als ich meiner Mutter meinen ersten Schulerfolg, mein Abitur, mitteilte.

Sie hat nichts gesagt, hat nicht geschrien, hat nicht geweint; sie hat angefangen zu tanzen, langsam, grazios, mit strahlendem Gesicht.“

Was ist Tanz? Wie fängt Tanzen an? Und wann wird getanzt? Erlebe die Tiefe des afrikanischen Tanzes in Zeit, Raum, Kraft und Form.

Ich bringe dir Bewegungsmuster aus ethnischen Tänzen bei. Die Musik, live gespielt von Brahima, ermutigt dich, Emotionen im Tanz umzusetzen, dein Leben zu tanzen und deinen Tanz zu leben.

Afrikanischer Tanz I–IV

20.00 – 21.30 Uhr

Unter afrikanischem Tanz versteht man im Allgemeinen Tänze unterschiedlichster Art in Subsahara-Afrika. Die Ähnlichkeit der Tänze lassen sich durch die Geschichte, die Traditionen und Wanderungen erklären. Der Tanz in der afrikanischen Gesellschaft ist eine Lebensart.

Ich unterrichte traditionelle afrikanische Tänze, von den einfachsten bis zu den komplexesten, von den leichten bis zu den energiegeladenen Bewegungen. Im Unterricht achte ich auf die Grundtechnik wie Körperhaltung, gute Bodenhaftung über die Füße, Zentrierung durch das Wahrnehmen der eigenen Achse über die Wirbelsäule und die Nutzung des Brustbeins. Durch einen strukturierten Aufbau und den Einfluss moderner Tanzformen erlernst du die unterschiedlichen Bewegungselemente. Und bei aller Didaktik und Methodik steht der Spaß im Vordergrund. Wir tanzen nach erdigen und pulsierenden Rhythmen, die live von unserer Percussionband gespielt werden. Der Kopf wird frei, der Körper tankt auf und die pure Bewegungslust ist Balsam für die Seele.

Du genießt die Kraft der Gruppe und Schritt für Schritt wirst du ermutigt, deine eigene Tanzsprache zu entwickeln.



Brahima Diabaté

Live-Begleitung



Till Ohlhausen

Cajon – die magische Kiste I–III

16.30 – 18.00 Uhr

Ein echtes Powerinstrument mit hohem Spaßfaktor, steht im Mittelpunkt dieses Trommelworkshops. Die Cajon (deutsch: Kiste), ein absolut geniales Instrument mit Bassdrum- und Snare-Effekt, ersetzt ein ganzes Schlagzeug und erobert seit vielen Jahren die Percussion-Szene! Ob als Begleitung mit anderen Instrumenten im Trio, als Solo-Instrument im Flamenco, oder im Percussion-Straßen-Orchester – überall ist die Cajon vielseitig einsetzbar und beliebt. Außerdem kommt sie dem Rhythmusgefühl auch vieler Mitteleuropäer sehr entgegen, hören wir doch viele der Rhythmen, die wir auf der Cajon spielen zuhause auf CD oder im Radio und sind an deren Ent-

wicklung unmittelbar beteiligt. Wer will darf also gerne auch ein Musikstück seines Herzens als CD mitbringen, wir werden uns davon inspirieren lassen – let´s groove!

Verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen werden mit Sorgfalt erklärt und spielerisch eingeübt, außerdem mit Tipps und Tricks rund um die Cajon bereichert. Wir kreieren ein schönes Arrangement aus verschiedenen Rhythmen und lassen uns dabei von unterschiedlichen Stilrichtungen beeinflussen . . .

Eine Auswahl verschiedener Cajons werden vom Kursleiter gestellt, wenn möglich, bitte eigene Cajons mitbringen (bitte bei der Anmeldung angeben – danke!).

Conga I – III

18.15 – 19.45 Uhr

Wer bekommt nicht das Kribbeln im Bauch, wenn irgendwo getrommelt wird? Als Steigerung davon gibt's nur eins: selber trommeln! Urwüchsige afro-karibische Rhythmen wecken ungeahnte Kräfte, Rhythmus pur entfesselt neue Lebensenergie. Dabei gönnen wir uns viel europäische Freiheit! Doch nicht nur Congas, auch weitere Percussion-Instrumente erzeugen den Rhythmus, bei dem jeder mit muss . . .

Wir lernen wichtige Trommeltechniken und werden Spaß haben, an den unterschiedlichsten Rhythmus-Spielen und werden ganz nebenbei ein tolles Trommelstück einüben!

Alle Instrumente für den Kurs stehen bereit, wenn möglich, bitte eigene Congas mitbringen (bitte bei der Anmeldung angeben – danke!).

Live-Percussion-Band

Die Band begleitet den Kurs »Afrikanischer Tanz« live – ein Erlebnis der besonderen Klasse!



Till Ohlhausen



Jürgen Braun



Bakari Koné

ANMELDUNG

Kursort: Sporträume Fellbach-Oeffingen

Kursbeginn: Am Samstag, 31. August 2019, finden nur die Kurse **ab 16.30 Uhr** statt.

Kursende: Am Freitag, 6. September 2019, finden nur die Kurse **bis 16.15 Uhr** statt.
Anschließend **Abschluss-Session ab 17.00 Uhr / 20.00 Uhr mit allen Kursen – Open End!**
Eintritt frei! Verköstigung durch die Handball-Abteilung. Gäste sind herzlich willkommen!

Verpflegung:

Snacks und Erfrischungen
in der Cafeteria,
geöffnet ab 14.30 Uhr.



Kursgebühren	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	
Buchung bis 30. 6. 2019	80,- €	160,- €	200,- €	240,- €	5. Kurs frei!
Buchung ab 1. 7. 2019	90,- €	180,- €	225,- €	270,- €	

Kursbedingungen

Bei Rücktritt nach dem **12. August 2019** bzw. bei Nichtteilnahme oder Abbruch des Kurses werden die Gebühren einbehalten. Versicherungen irgendwelcher Art sind in den Kursgebühren nicht enthalten!

Filmaufnahmen während des Unterrichts sind nicht gestattet!

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich/wir uns damit einverstanden, dass Fotos + Filmaufnahmen der angemeldeten Person/en in Publikationen des TV Oeffingen sowie der lokalen Presse veröffentlicht werden dürfen.

Anmeldung und Zahlungsbedingungen

Bitte bei Anmeldung das **SEPA-Lastschriftmandat** ausfüllen. **Die Anmeldung kann nur bei erteiltem SEPA-Lastschriftmandat bearbeitet werden!** Die Kursgebühren werden am 26. August 2019 abgebucht.

Anmeldeschluss: Freitag, 23. August 2019

Bitte schicken Sie ihre Anmeldung an: **Gabriele Kurka**
Kennwort: Tanzworkshop
Jahnstraße 36
70736 Fellbach-Oeffingen
Telefon 0711 519815



Die Teilnahme ist garantiert, wenn keine Absage erfolgt.
Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt.

ANMELDUNG **37. TANZWORKSHOP** beim TV Oeffingen vom 31. 8. bis 6. 9. 2019

Name _____ Vorname _____

Straße/Nr. _____ PLZ/Wohnort _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

e-mail _____

Ich bin auf den Tanzworkshop aufmerksam geworden durch _____

Kursgebühren	1 Kurs	2 Kurse	3 Kurse	4 Kurse	
Buchung bis 30. 6. 2019	80,- €	160,- €	200,- €	240,- €	5. Kurs frei!
Buchung ab 1. 7. 2019	90,- €	180,- €	225,- €	270,- €	

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgenden Kursen:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tap n'Beat III | <input type="checkbox"/> New Move Bodyfitness II – IV | <input type="checkbox"/> Choreografie T & P I – IV |
| <input type="checkbox"/> Tap Dance IV | <input type="checkbox"/> Funky Jazz L.A. Style I, II | <input type="checkbox"/> Cajon I – III → <input type="checkbox"/> eigene Cajon |
| <input type="checkbox"/> Tap Routines Cuban Style II | <input type="checkbox"/> Flamenco Sevillanas I – IV | <input type="checkbox"/> Conga I – III → <input type="checkbox"/> eigene Conga |
| <input type="checkbox"/> Afrikanischer Tanz I – IV | <input type="checkbox"/> Modern Dance II, III | <input type="checkbox"/> Gumbboot I – IV |
| <input type="checkbox"/> Jazz Dance II | <input type="checkbox"/> Alignment I | |
| <input type="checkbox"/> Poésie Africaine I – IV | <input type="checkbox"/> Alignment II – IV | |

Anzahl Kurse _____ **bei Buchung bis 30. 6. 2019** Betrag € _____

bei Buchung ab 1. 7. 2019 Betrag € _____

- Ich möchte am Ende der Tanztage ein Kurs-Diplom
- Ich möchte gerne an der Abschluss-Session teilnehmen.
(Treffen am Freitag, 6. 9. 2019 um 17.00 Uhr)

Datum _____ Unterschrift _____



ACHTUNG! Anmeldung gilt nur mit ausgefülltem SEPA-Lastschriftmandat!

Die Kursgebühr wird am 26. August 2019 abgebucht.

SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite dieser Anmeldung.

