

USI - Information Übungsbetrieb

BAUCHTANZ

Belly Pop Dance

Übungsleiterin: Bettina Amon
Zeit: Mittwoch, 18.30 – 19.55 Uhr
Ort: Volkshaus Ferdinand-Markl-Straße 4

Über den Kurs:

Wenn wir Bauchtanz hören, denken wir meist an anmutige Frauen in bunt schillernden Kostümen, die zu orientalischen Trommelklängen sehr ansprechend mit den Hüften wackeln und das Publikum in ihren Bann ziehen... Bauchtanz ist aber so viel mehr! Es ist zugleich Ganzkörper-Workout, bewusst erfahrene Lebensfreude und die Möglichkeit, den eigenen Körper in der Bewegung völlig neu kennenzulernen.

Das Einzigartige am orientalischen Bauchtanz ist, dass im Unterschied zu anderen Tanzstilen nicht die Beinarbeit, sondern die isolierte Bewegung einzelner Körperpartien wie z.B. Arme, Brustkorb, Bauch oder Hüfte, in Vordergrund stehen. Deshalb schult der orientalische Tanz die bewusste Körperwahrnehmung sowie die Beweglichkeit und Dehnbarkeit im Zusammenspiel vieler kleinster Muskelgruppen. Wir tanzen sowohl zu moderner orientalischer als auch bekannter englischer oder lateinamerikanischer Popmusik, so ist für jeden Geschmack sicher was dabei! Die Freude an der Musik und der Bewegung stehen immer im Zentrum!

Bauchtanz ist für ALLE geeignet, die sich gern bewegen, Frauen und Männer jeden Alters sind herzlich willkommen. Im ersten Kursteil werden die Grundsritte und –bewegungen, die wir im Wintersemester schon kennen gelernt haben, nochmal wiederholt, sodass auch diejenigen, die ohne Vorkenntnisse in den Kurs kommen, sich gut aufgehoben fühlen. Im weiteren Kursverlauf lernen wir dann gemeinsam -Schritt für Schritt- abwechslungsreiche Choreografien und versuchen uns im freien Tanzen. Losgelöst von starren Schrittvorgaben kommst du ganz leicht in Einklang mit der Musik und dir selbst und erlebst ein nie dagewesenes Gefühl der Unabhängigkeit und Freude.

Einen kleinen Einblick und ein paar der Choreografien, die wir im letzten Semester gelernt haben, findest du auch online auf YouTube: <https://www.youtube.com/user/MetalAmadea> oder unter dem Suchbegriff „Belly Pop Dance lernen“. Ich freue mich schon sehr auf das Tanzen mit Euch! 😊

Über die Kursleiterin:

Bettina Amon ist zertifizierte Tanz- und Bewegungspädagogin und hat 10 Jahre Erfahrung mit Bauchtanz, Tanzimprovisation, Pop Pilates und Fitness. Ihr Schwerpunkt liegt auf Belly Pop Dance, Tanzfitness und Tanz-Pilates. Sie unterrichtet seit einigen Jahren verschiedene Gruppen aller Altersklassen und versucht bei ihren KursteilnehmerInnen die Freude an der Bewegung und am eigenen Körper wieder zu erwecken.