

## USI – Information Übungsbetrieb

### Kurs 184/185 Lindy Hop Advanced

Übungsleiter: Bernhard Graf [berni@tanzkommune.net](mailto:berni@tanzkommune.net) tel: 0650 3291919  
Nicola Spitzer  
Zeit: Montag 20:30 – 21:55 ab 19.03.2018 - 8 Abende  
Ort: Tabakfabrik, RedSapata, Ludlgasse 19, 4040 Linz

→ Anmeldung auch ohne Partner möglich!  
→ Vorkenntnisse: Intermediate – Kurs & regelmäßige Socials

Grundschriftarten: Single-Time , 6-Count, 8-Count step, Lindycharleston,  
Basicfiguren: Swingout, Breaks ´ & Stops, taksicher auch bei schnellerer Musik,

#### **Kursinhalt:**

Wir erweitern nicht nur unseren Lindy- und Boogie-Figurenreichtum, sondern vertiefen uns in **lead&follow Technik** um so mehr Paarharmonie Entspannung und Selbstsicherheit in den Tanz zu bringen.

Da es sich beim Lindyhop um einen Paartanz handelt, wäre es natürlich von Vorteil wenn sich der Damen/Herren Anteil annähernd die Waage hält.

Um noch schneller und effektiver das Gelernte umzusetzen hat es sich bewährt häufige **Partnerwechsel** bei den einzelnen Übungen zu machen.

Auch eine neue solo Jazzroutine wird Körper&Geist fordern.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-ViX-MZY0I8> Kev&Jo

#### **Lindyhop Social´s:**

Salonschiff Frl. Florentine

Donnerstags	20:30 (jede 2 Woche)
Sonntags	18:30 (jede 2 Woche)

#### **Wichtige Link´s:**

<https://www.facebook.com/groups/swinginlinz/>  
<https://www.facebook.com/groups/lindyhopusi/>  
<https://www.facebook.com/tanzkommune/>  
<https://www.facebook.com/FraeuleinFlorentine/>  
[www.tanzkommune.net](http://www.tanzkommune.net)

#### **Für den Kurs mitzubringen:**

Tanzschuhe: am besten flache, profillose Sneakers,  
WICHTIG! „unbedingt nicht abfärbende Sohlen“  
Bequeme legere Kleidung (auch Jeans sind O.K), Trinkflasche, Handtuch, evtl. Deodorant,  
Wechselshirt, „After-Dance-Drink“

Wir freuen uns auf Dich  
Berni&Nicola