JOHANNES KEPLER UNIVERSITÄT LINZ

USI - Information Übungsbetrieb

Contemporary Dance

Kursleiterin: **Mirjam Stadler**
Zeit: **Mittwoch, 18.30 – 19.50 Uhr**
Ort: **BORG, Honauerstr. 24**

Contemporary Dance
(zeitgenössischer Tanz)

… ist charakterisiert durch seinen Bewegungsfluss und die Leichtigkeit der Bewegung.
Neben der Vielfalt verschiedener Techniken und Ansätze, die es im zeitgenössischen Tanz gibt, fließen auch Elemente anderer Tanzrichtungen (z.B. Ballett und Modern Dance) sowie Elemente aus anderen Sportarten, Körpertechniken und Kunstformen mit ein (z.B. Akrobatik, Yoga und Kampfkunst).

Aufbau einer Kurseinheit:
Nach einem gemeinsamen Warm-up und kreativen Bewegungsaufgaben folgt das Einstudieren von Tanzkombinationen. Dabei stehen das Spiel mit Gegensätzen (z.B. langsam – schnell, weit – eng, anspannen – loslassen, up – down) und mit der Schwerkraft im Mittelpunkt, wobei ein besonderer Fokus auf den Wechsel von kraftvollen und fließenden Bewegungen gelegt wird. Wir bewegen uns auf allen Ebenen (im Stand sowie am Boden) und erproben verschiedene Qualitäten unserer Bewegung.
Das gemeinsame Dehnen am Ende dient zur Lockerung der Muskeln sowie zur Steigerung der Beweglichkeit.

Inhalte des Kurses:
In den Übungen und Tanzkombinationen werden anatomische Voraussetzungen berücksichtigt, in Verbindung mit einem bewussten Einsatz von Atem und Energie entstehen Leichtigkeit in der Bewegung und somit ein besserer Bewegungsfluss.
Im Tanztraining wird die Koordination geschult, Kraft und Flexibilität werden trainiert und der Körper erlangt mehr Beweglichkeit sowie Weichheit, Klarheit, Präzision und Ausdruck in seiner Bewegung.

Das Kursangebot ist offen für alle, wobei besondere Rücksicht auf Anfänger*innen und mäßig Fortgeschrittene genommen wird.
Fortgeschrittene werden im Kurs unterstützt, die eigene Technik zu verbessern und zu verfeinern.

Zu meiner Person:
Ich, Mirjam Stadler, bin Tänzerin, Choreographin und Musik- und Tanzpädagogin;
Studium am Mozarteum in Salzburg.

Beispiel einer zeitgenössischen Tanzimprovisation:
www.dropbox.com/s/l66bt6j2p0jwx38/Video_Mirjam%20Stadler.mp4