

USI – Information Übungsbetrieb

Kurs 180/181 Lindy Hop – Level 2B

Übungsleitung:	Nicola Spitzer & Marcos Solana nico@tanzkommune.net 0043 680 4401984
Zeit:	Dienstag, 20:45 - 21:45 (8 Abende)
Ort:	Markthalle, Altstadt 12, 4020 Linz
Vorkenntnisse	1 Jahr Lindy Hop Erfahrung bzw. Lindy 1A & 1B Grundschriftarten: Single-Time, 6 & 8-Count Basic, Lindy Charleston Basicfiguren: Platzwechselvarianten, Full- & Half-Circle, Promenade, Tandem, Hand-to-Hand Charleston

- Anmeldung auch ohne Partner möglich!*

Kursinhalt:

Einerseits konzentrieren wir uns auf den wichtigsten Move im Lindy Hop, den „Swing Out“ (Lindy Turn), sowie einige seiner Varianten (z.B. Texas Tommy).

Andererseits lernen wir neue Schritte und Techniken des Lindy Charleston, um auch zu schnelleren Tempos das Tanzbein mit mehr Leichtigkeit zu schwingen.

Da Musikalität eine der wichtigsten Qualitäten im Tanz ist, ist auch das ein Fokus. Wir werden unsere Musikalität vertiefen, um so unsere Kreativität auf der Tanzfläche weiter zu entfalten.

* Da es sich beim Lindy Hop um einen Paartanz handelt, ist es natürlich von Vorteil wenn sich der Lead- & Follow-Anteil annähernd die Waage hält.

** In Lindy Hop Kurse ist es weltweit üblich zu rotieren, um noch schneller und effektiver das Gelernte umzusetzen. Auch in diesem Kurs wird weiterhin **rotiert** allerdings **freiwillig und nur in Kleingruppen** von ca. 6 Personen. Siehe **Präventionskonzept auf Seite 2**. Sollten sich die Maßnahmen diesbezüglich ändern werden wir unser Konzept selbstverständlich anpassen.

Für den Kurs mitzubringen:

Schuhe:	am besten flache, profillose Sneakers; unbedingt nicht abfärbende Sohlen
Kleidung:	bequeme legere Kleidung (auch Jeans sind OK), Fledermausärmel vermeiden
Sonstiges:	Trinkflasche, Handtuch, evtl. Deodorant, Wechselshirt & „After-Dance-Drink“

Lindy Hop Socials:

Derzeit müssen wir mit den üblichen Socials an Donnerstagen und Sonntagen am Salonschiff FrI. Florentine leider pausieren. Allerdings bieten wir ab und an „Practice Time“ an. Mehr Infos unter:

<https://www.facebook.com/groups/lindyhopusi/> | <https://www.facebook.com/tanzkommune/> | www.tanzkommune.net | <https://www.facebook.com/groups/swinginlinz/> | <https://www.facebook.com/FraeuleinFlorentine/>

Wir freuen uns auf Dich!

Nico & Marcos(Tanzkommune)

Präventionsmaßnahmen:

Folgende Präventionsmaßnahmen haben wir für die Abhaltung unserer Kurse & Workshops getroffen.
Die wichtigsten Eckpunkte:

- Für jede Trainingseinheit wird eine **Anwesenheitsliste** geführt, sie liegt beim Eingang zum Trainingsraum auf.
- Die **Teilnehmerzahl** wurde entsprechend der Örtlichkeit reduziert und angepasst.
- Im Training wird weiterhin **rotiert**, allerdings **freiwillig und nur in Kleingruppen** mit ca. 6 Personen. Die Kleingruppen werden von den Trainern mit dem Ziel, das Risiko zu minimieren und den Trainingserfolg zu maximieren, für die Dauer des Kurses / Workshops zusammengestellt und in der Anwesenheitsliste dokumentiert.
- Vor und nach dem Training, sowie in den Pausen bitten wir euch die **Hände** zu **waschen** und zu desinfizieren. Ausreichend Desinfektionsmittel wird zur Verfügung gestellt.
- Vor und nach dem Training sowie in den Pausen halte den **empfohlenen Sicherheitsabstand** von 1 Meter zu Personen, die nicht im selben Haushalt wohnen. Nach dem Training bitten wir dich den Trainingsraum zu verlassen.
- Während des Trainings bitten wir um Einhaltung eines Sicherheitsabstand von 1 Meter zu Personen, die nicht der selben Kleingruppe angehören. Innerhalb der Kleingruppe ist kein Mindestabstand nötig, da unsere Sportart (Swing-Tanz) direkten Körperkontakt erfordert. Die Trainer dürfen den Mindestabstand zu den einzelnen Teilnehmern unterschreiten, wenn es zum Erreichen des Trainingszieles erforderlich ist.
- Mindestens einmal pro Einheit wird es eine kurze Pause geben, um den **Trainingsraum** zu **lüften**. Wenn es das Wetter zulässt, werden wir überhaupt bei offenen Fenstern trainieren.
- Beim Betreten und beim Verlassen des Trainingsraumes sowie während der Pausen trage bitte einen Mund- Nase-Schutz („**MNS**“), wenn dies gesetzlich gefordert ist.
- Je nach Trainingsörtlichkeit, dürfen sich in den **Garderoben und Toiletten** nur ein bis zwei Personen gleichzeitig aufhalten. Komm - wenn möglich - schon in deiner Trainingskleidung an und verlass den Trainingsraum auch in dieser wieder.
- **Wir ersuchen euch nur gesund an Workshops und Kursen teilzunehmen!**
- Wir bitten dich um Verständnis, dass sich unsere Regeln und Maßnahmen jederzeit ändern können, wenn sich die Gefährdungslage oder die gesetzlichen Rahmenbedingungen ändern.

Mehr Details unter <https://tanzkommune.net/covid-19-praeventionskonzept> (Covid19-Präventionskonzept)