

USI – Information Übungsbetrieb

Kurs 180/181 Lindy Hop – Level 2

„Three Swingouts & a Circle“

Übungsleitung:	Nicola Spitzer & Marcos Solana nico@tanzkommune.net 0043 680 4401984
Zeit:	Montag 20:00–21:25
Ort:	Redsapata, Sonnenstein LOFT, Sonnensteinstrasse 11-13, 4.Stock
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:

The swingout is the defining dance move of Lindy Hop.

Swingout ist das Markenzeichen des Lindy Hops. Aber nicht nur das, es öffnet auch die Tür zu einer neuen Welt von Variationen und Interpretationsmöglichkeiten der Musik. Wir lernen dadurch mehr über die Qualität unserer Bewegungen und wichtige Elemente des Leading/Following.

Anhand dieses kennzeichnenden Moves werden wir versuchen, die Essenz des klassischen Lindy Hop zu verstehen, um sie in unser Repertoire für Gesellschaftstänze aufzunehmen.

Da Musikalität eine der wichtigsten Qualitäten im Tanz ist, ist auch das ein Fokus. Wir werden unser Gefühl für die Musik im Tanz ausreifen, um so unsere Kreativität auf der Tanzfläche weiter zu entfalten. Mit Hilfe allbekannter Tools des Shadow Dancings, Visual & Body leading, und vielem mehr, eignen wir uns wichtige Eigenschaften, essenziell für eine stimmige Konversation im Paartanz, an.

Für den Kurs mitzubringen:

Schuhe:	am besten flache, profillose Sneakers;
Kleidung:	bequeme legere Kleidung (auch Jeans sind OK), Fledermausärmel vermeiden
Sonstiges:	Trinkflasche, Handtuch, evtl. Deodorant, Wechselshirt

Lindy Hop Socials:

Üblicherweise finden unsere Socials an Donnerstagen und Sonntagen am Salonschiff Frl. Florentine. Auch „Practice Time“ ist angedacht. Mehr Infos unter:

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

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**.

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 Gruppe angehören. Innerhalb der Gruppe 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)