USI – Information Übungsbetrieb

Contemporary Dance

Kursleiterin: Mirjam Stadler

Kurs 150 - mit Schwerpunkt Tanzkombinationen

Zeit: Montag, 15.30 – 17.00 Uhr Ort: F10 Sportfabrik Studio 1, Furtherstr. 10

Kurs 151 - mit Schwerpunkt Tanzkombinationen

Zeit: Montag, 20.00 – 21.30 Uhr Ort: BSZ Auhof, Aubrunnerweg, Turnsaaleingang hinten beim Sportplatz

Dieser Kurs behandelt vor allem die Basics des Contemporary Dance und ist daher insbesondere für ***Anfänger*innen*** geeignet. Nach einem gemeinsamen Warm-up für den ganzen Körper folgt das Einstudieren von Bewegungsabfolgen und Tanzkombinationen. Dabei stehen das Spiel mit Gegensätzen (z.B. langsam – schnell, weit – eng, anspannen – loslassen, Up – Down) sowie der Wechsel zwischen kraftvollen und fließenden Bewegungen im Vordergrund. Wir bewegen uns in allen Ebenen (im Stehen, am Boden und in den Ebenen dazwischen) und erproben verschiedene Qualitäten unserer Bewegung.

Kurs 152 mit Schwerpunkt freie Bewegung und Improvisation

Zeit: Montag, 15.30 – 17.00 Uhr Ort: F10 Sportfabrik Studio 4, Furtherstr. 10

Dieser Kurs ist ***für alle geeignet***, mit oder ohne Vorkenntnisse … Jede*r kann tanzen. No Limits!! In Form einer angeleiteten Improvisation erforschen wir gemeinsam die individuellen Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers und ergänzen diese am Ende der Stunde durch kurze technische Übungen und Tanzkombinationen: Im Tanzen spielen wir mit der Schwerkraft, lassen uns von ihr tragen, "fliegen", "floaten" ... langsam - schnell, fließend - kraftvoll - explosiv, oben - unten - rundherum. Ziel des Kurses ist es, den eigenen Körper mit seiner Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten kennen zu lernen und das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern.

Zeitgenössischer Tanz (Contemporary Dance)

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).

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. Die Ausdauer wird besonders dann angesprochen, wenn der Körper durchgehend in Bewegung ist, worauf im Improvisations-Kurs besonders Wert gelegt wird.
In den Übungen und Tanzkombinationen werden anatomische Voraussetzungen berücksichtigt und in Verbindung mit einem bewussten Einsatz von Atem und Energie entsteht Leichtigkeit in der Bewegung. Dadurch werden ein besserer Bewegungsfluss und ein größerer Bewegungsspielraum ermöglicht.

Mirjam Stadler
Tanz & Musik- und Tanzpädagogik
mirjam.stadler@gmx.at
Mirjam S. DANCE

Mirjam Stadler ist Tänzerin, Choreographin und Musik- und Tanzpädagogin (Studium am Mozarteum in Salzburg, BA MA) und hat sich speziell mit der funktionellen Anatomie des menschlichen Körpers und mit der Trainingsforschung im Tanz und in der Sportwissenschaft auseinandergesetzt. Dieses Wissen fließt in die Gestaltung ihrer Kurse mit ein.

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

Beispiel einer zeitgenössischen Tanzkombination (mäßig fortgeschritten):
https://www.dropbox.com/s/1wbq6vvrttoo8ln/Contemporary%20Dance%20Class.mp4?dl=0