

Konzept „Tanz Dich fit“

"Am Anfang war der Tanz und nicht das Wort" (Rudolf von Laban)

Kurzbeschreibung

"Tanz Dich fit" ist ein Tanzworkshop indem sich wahlweise auf Hip Hop, Video Clip Dance oder Zumba bewegt wird. Es wird ca. 60 Minuten getanzt. Innerhalb dieser Zeit finden in Form von Tanzeinheiten zu Beginn Aufwärmübungen statt. Im Anschluss wird eine Kurzchoreographie eingeübt und mit musikalischer Begleitung getanzt.

Benötigt werden hierbei Sportkleidung und -schuhe, Handtuch und Getränke.

Es wird vor allem darauf Wertgelegt, dass jeder TeilnehmerIn in seiner Individualität akzeptiert wird und die Möglichkeit hat, in diesem Workshop teilzuhaben bzw. teilzunehmen.

Vorab findet eine kurze Absprache mit dem LehrerIn / Gruppenleitung statt, in der Wünsche und Anliegen geklärt werden können.

"Tanz Dich fit" richtet sich an Schulklassen und Gruppen die Spaß am tanzen haben oder es gerne einmal ausprobieren möchten.



Hip Hop: Hier wird cool und lässig getanzt zu angesagten Beats.

Zumba: Verbindet Hip Hop, Samba, Salsa, Meringue, Mambo und Bauchtanzbewegungen. Zudem werden Kräftigungsübungen mit eingebaut, um gleichzeitig den Körper zu kräftigen.

Video Clip Dance: Bei dieser Tanzart werden Choreografien zu tanzbarer Musik der unterschiedlichsten Stilrichtungen gezeigt. Bestehend aus Aufwärmtraining, Dehnungsübungen und Tanzen mit anschließender Choreographie aus modernen weichen, fließenden Tanzelementen.



Ziele

Vor allem geht es in dieser Stunde um Spaß am Tanzen, Sport und Bewegung, das heißt eine Steigerung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls, der Ausdauer und des Bewegungsrepertoires und eine Stärkung des Gemeinschaftsgefühls.

Folgende Aspekte können durch Tanz gefördert werden:

- Steuerung des Körpers
- motorische Kreativität
- Sensibilität für Rhythmus und Musik
- Konzentrationsfähigkeit
- soziale Interaktion
- körperliches Wohlbefinden, Gesundheit
- Wahrnehmung des Raumes
- Identität, Selbstbewusstsein

Tanz steigert zum Einen Körper- und Selbstwahrnehmung, führt zu einer Erweiterung des Bewegungsrepertoires und fördert den authentischen Ausdruck durch die Integration des Unbewussten. Zum Anderen soll Tanz den individuellen Ausdruck, Verstehen und Verarbeiten von Gefühlen und Beziehungen dienen.

Durch die Verwendung von Tanz und Bewegung sollen die körperlichen, emotionalen und kognitiven Prozesse der TeilnehmerInnen miteinander verbunden werden.

Sollten in diesem Prozess bei den TeilnehmerInnen Themen entstehen, können diese gerne im Anschluss eingebracht und besprochen werden.



Kontaktdaten:

Martina Scheifele

Soz. Päd. B.A.

Handy: 0151-58586655

(Falls Sie mich nicht gleich erreichen, hinterlassen Sie bitte ihren Namen, ihre Telefonnummer und ihr Anliegen auf meiner Mailbox, ich werde Sie daraufhin umgehend zurückrufen)

E-Mail: mscheifele@yahoo.com

Erfahrungen & Referenzen in dem Bereich der Ambulanten Jugendhilfen, der Gruppenarbeit, Streetwork, Tanzprojekt, Umweltbildung, Gemeinwesenarbeit und Entwicklungshilfe in Südamerika, Kultur- und Medienarbeit, Arbeit in der offenen Behindertenarbeit, Arbeit im Mehrgenerationenhaus. Ehrenamtliche Mitarbeit beim Weissen Ring im Landkreis Weilheim Schongau (Opferarbeit).