

Bewegung tanzen

Tanz– mit Karolin Stächele /Tänzerin/Choreographin

Tanz kennt keine Grenzen und findet nonverbal statt.

Über das tägliche Aufwärmen kommen die Kids in ihrem Körper an und erlernen Rhythmus und Koordination anhand von einfachen Übungen. Durch das ständige Wiederholen sammeln sie ein Bewegungsrepertoire an, aus dem sie beim Schaffen von eigenen Tanzabfolgen schöpfen. Unsere Motivation ist, kleine individuelle Choreografien zu kreieren und einfache Mittel aus verschiedenen Tanzstilen wie HipHop, Modern und Zeitgenössischer Tanz unter professioneller Anleitung einzubauen. Neben der Beschäftigung mit räumlichen und dynamischen Bezügen, steht der eigene tänzerische Ausdruck und der der Gemeinschaft im Fokus. Musik nutzen wir als verbindendes Element unserer Choreografien.

Präsentation (falls erwünscht)

Je nach Interesse und Zeitumfang gibt es die Möglichkeit einer (Bühnen-)Performance oder eines Videodrehs.

Ziele:

Durch einen kontinuierlichen, von Regelmäßigkeit und Verbindlichkeit geprägten Arbeitsablauf werden die Teilnehmenden in Bereichen wie Konzentration und Verantwortung gestärkt. Sie spüren die große Bedeutung eines respektvollen Umgangs im gemeinsamen Miteinander durch konkrete Aufgabenstellungen. Wichtig ist dabei, dass der Spaßfaktor, das Arbeiten an Herausforderungen, Teamwork und das tolle Gefühl, etwas gemeinsam zu kreieren („Wir-Gefühl“) und am Ende auf einer Bühne zu stehen und Gehör zu erlangen (Empowerment) bereichernde Aspekte des Projekts sind.

Bewegung stockkampfkunst & neuer tanz

Gemeinsam stark in eine gemeinsame Zukunft mit Pia André Tänzerin/Bewegungspädagogin/Choreographin

Die Themen Integration, Glück, Kraft, Selbstbewusstsein, Gesundheit und ein konstruktiver Umgang mit den Unterschieden und den Gemeinsamkeiten in unserer Gesellschaft geraten immer mehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Stockkampfkunst ist ein Medium, einen konstruktiven Umgang mit der eigenen Kraft, den eigenen Stärken und Schwächen zu finden und sich auf ein Gegenüber einzustellen, dass ganz andere Sicht- und Denkweisen und eine andere Körperlichkeit und Körpersprache mitbringt. Zu sehen, wen ich als Gegenüber vor mir habe und angemessen zu reagieren ist genauso Teil des Trainings, wie die eigenen Stärken und Grenzen zu erkennen, anzunehmen und zu kommunizieren. Da Stockkampfkunst vor allem als Arbeit mit sich selbst, auf sowohl geistiger als auch körperlicher Ebene verstanden und praktiziert wird, bietet sie einen anschaulichen Weg an, Wege zum eigenen Glück und Gesundheit konsequent zu üben. Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit und Kommunikation führen dabei zu einem gestärkten „Wir-Gefühl“.

Ziele:

- Entwickeln von Achtung und Respekt vor sich selbst, dem Partner und der Waffe
- Erlernen und Akzeptieren von Regeln für die Zusammenarbeit
- Die Verantwortung für das eigene Denken und Handeln übernehmen. Erkennen der eigenen Gewohnheiten im Denken und im Tun (sich selbst bewusst sein) und neue Möglichkeiten und Wege üben.
- Ängste abbauen, mutiger werden.
- Entwicklung von Körperwahrnehmung (Spannung - Entspannung - Idealspannung)
- Erkennen der eigenen Gefühle (Angst, Wut, Freude, ...)
- Ganzheitliche Sinneswahrnehmung
- Distanz- und Raumgefühl