

Workshop Bauchtanz

Kurzbeschreibung:

Bauchtanz, der weiblichste aller Tänze, ist Balsam für die Seele, steigert das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude. Da dieser Tanzsport auch oft unter der Rubrik Gesundheitssport zu finden ist, sind auch Teilnehmer mit Rücken-, Hüft- und Knieproblemen herzlich willkommen. Auch spielt das Alter beim Bauchtanz keine Rolle. Bauchtanz eignet sich sowohl für Tänzer/innen mit Erfahrung als auch für Leute ohne gänzliche Tanzerfahrung.

In diesem Workshop erlernen Sie das Gefühl für Ihren Körper. Sie lernen sowohl rhythmische als auch fließende Bewegungen. Zudem bekommen Sie einen Einblick in die, für den Bauchtanz typische, Isolation von Körperzonen.

Der Workshop eignet sich für Sie, wenn:

- Sie noch keine Erfahrung im Tanzen haben, aber lernen möchten, wie Sie ihren Körper zur Musik bewegen können
- Sie bereits tanzen, aber ein besseres Gefühl für den Körper und die Bewegungen gewinnen möchten
- Sie die Basis für den klassischen, ägyptischen Bauchtanz erlernen möchten.

Im ersten Teil bekommen Sie einen kurzen Einblick in die arabische Musik und Kultur. Außerdem lernen Sie die Musik durch Tanzen zu interpretieren. Dadurch werden Sie in der Lage sein zukünftig auf alle klassisch arabischen Lieder zu tanzen. Sie erlernen hierzu die Basis an Tanztechniken.

Im zweiten Teil werden die Tanztechniken wiederholt und Sie erlernen einfache Schrittfolgen, mithilfe derer Sie in der Lage sein werden eigene, simple Choreos zu tanzen. Zudem haben Sie die Möglichkeit den Schleiertanz zu lernen. Die Schleier werden Ihnen im Workshop zur Verfügung gestellt .

Tipp: Ziehen Sie sich für den Workshop bequeme Kleidung an. Gerne eine bequeme Sporthose und flache Schuhe oder Gymnastikschlappchen Wer möchte , kann auch gerne eine Münzgürtel anziehen. Sie benötigen keine Utensilien für diesen Kurs !

Trainer:	Dominique Koch
Wann:	Donnerstag, 19.11.+26.11.2020
Wo:	Funktionsraum, 1.OG, CAS
Niveau:	Anfänger(innen)
Zielgruppe:	Studierende & Beschäftigte
Teilnehmeranzahl:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport