

TECHNIQUE : INTENSIVE

19.-23. AUGUST 2019 (KW 34)

BALLETTECHNIK : FEHLERANALYSE UND KORRIGIERENDE PROZESSE

Inhalte

Ballett stellt eine sehr umfassende und ausdifferenzierte Körpertechnik dar, die eine optimale Entwicklung verschiedenster Voraussetzungen impliziert. Wenn (angehende) Tänzer über eine physiologische Grundhaltung des Körpers, eine ausgereifte Balance der Muskulatur, eine ausgeprägte Tiefensensibilität des Körpers, sowie ein intuitives Verständnis körperlicher Bewegung im Raum verfügen, erfolgt die Aneignung von technischen Leitbildern ohne Hindernis. In den allermeisten Fällen jedoch fehlt jeder Tanzenden an seinem technischen Basis sowohl in der Ausbildungszeit wie auch im Berufsleben ständig weiter.

Technikfehler im Ballett führen nicht nur zu einer Einschränkung expressiver Fähigkeiten, sondern auch zu akuten Verletzungen und chronischen Schmerzen. Dieser Kurs vermittelt Inhalte und Methoden, um die typischen Technikfehler von Grund auf zu analysieren und zu korrigieren. Ausgehend von konkreten technischen Leitbildern lernen wir die daran beteiligten Strukturen, Mobilisierungs- und Stabilisierungselemente und physikalische Kräfte kennen. Als zweiter Schritt analysieren wir typische Abweichungen vom jeweiligen Leitbild, thematisieren überholte oder gar schädliche Annahmen im Bezug zum Leitbild und besprechen therapeutische Ansätze. Drittens lernen wir korrigierende Prozesse methodisch einzuleiten, zu begleiten und ins normale Training zu integrieren.

Dieses theoretisch und methodisch fundierte Verständnis der Balletttechnik ermöglicht einerseits Tänzer, Tanzlehrern und -schülern das Training und die Balletttechnik zu verbessern.

Form

Dieser Kurs verbindet Theorie und Praxis mit möglichst vielen Wahrnehmungsformen, um den Lernerfolg zu erhöhen. Das Wechseln zwischen passivem Sehen, Hören und Spüren und aktivem Tun macht den Kurs zudem angenehm abwechslungsreich:

- Die Grundannahmen für lebenslanges Lernen im Bereich Balletttechnik werden präsentiert und diskutiert.
- Jedes technische Leitbild und die beteiligten Strukturen und Elemente werden zuerst anhand anatomischer Bilder vorgestellt und mithilfe des Tastsinns erläutert. Hier spielen die visuelle, auditive, haptische und taktile Wahrnehmung von Inhalten die zentrale Rolle.
- Ihre jeweilige Rolle in der Entstehung und Behebung von typischen Fehlstellungen und -leistungen wird dann in Zusammenhang mit physikalischen Kräften am eigenen Körper mittels kleineren Aufgaben erlebt. Hier steht die Entwicklung der Tiefensensibilität in allen ihren Ausprägungen (Lage-, Kraft- und Bewegungssinn) im Vordergrund.
- Während des Trainierens werden Wahrnehmungs- und Wirkungsfragen an die TN gestellt, um einen Zusammenhang zwischen dem Gehörten/Gelesenen und dem eigenen Empfinden herzustellen.
- Die abschliessende Betrachtung des eigenen Spiegelbilds und der anderen bildet einen Zusammenhang zwischen der visuellen Wahrnehmung und der Tiefensensibilität.

Zielgruppen

Tänzer, Tanzpädagogen & Tanzschüler, die Technik optimieren wollen

TECHNIQUE : INTENSIVE

19.-23. AUGUST 2019 (KW 34)

BALLETTECHNIK : FEHLERANALYSE UND KORRIGIERENDE PROZESSE

DIE BUCHBARE PAKETE

KERN	mo-fr 10-13.15h 5 Stunden Placement & Grundlagentraining 10 Stunden Balletttraining Fokus: körperliche Basis 165€*
SOLID	mo-fr 10-13.15h, 13.45-17h 10 Stunden Placement & Grundlagentraining 20 Stunden Balletttraining Fokus: körperliche Basis & Raumnutzung 255€*
KOM- PLETT	mo-fr 10-13.15h, 13.45-17h, mo/mi/fr 20-22h 10 Stunden Placement & Grundlagentraining 26 Stunden Balletttraining Fokus: körperliche Basis, Raumnutzung & Expressivität 270€*

DER TÄGLICHE ABLAUF

	TECHNISCHE LEITBILDER	BALLETT -STUFEN
10:00h - 11:00h	plié, tendu, jeté, rond de jambe à terre, fondu, frappé, relevé lent, Arme bas/ 1./2./3.	
11:15h - 13:15h		Basis
13:45h - 14:45h	soutenu, rond de jambe en l'aire, petit battement, développé, grand battement, Arme allongé	
15:00h - 17:00h		Mittel
20:00h - 22:00h		Stange + Variation

* Die hier genannte Preise sind „Anmeldezeitpreise“ und gelten für Anmeldungen bis 19.5.2019. Anmeldungen danach sind zzgl. einer Servicegebühr von 15% möglich. Der jeweils fällige Preis steht auf der Anmeldeseite.