

Neue Kurse ab Herbst 2017

Version 1.3

Kategorie TANZ

Tanz für Kinder

Zeitgenössischer Tanz „Minis“ Showgruppe ab (3) 4 Jahren

Zeitgenössischer Tanz ist besonders für Kinder geeignet, die verschiedene Facetten des Tanzens kennen lernen und erfahren möchten.

Egal ob Bilder, Emotionen, Wörter, Laute, Bewegungen, alles dies lässt sich zu einem Tanz verarbeiten.

Neben dem freien, spielerischen Tanzen – Improvisation, lernen die Kinder, wie eigene, spontane Bewegungsabläufe durch Wiederholung zu einem Tanz gestaltet werden können. Dabei dürfen die Kinder auch immer wieder mit ihrer Stimme arbeiten, oder Hilfsmittel wie Tücher, Luftballons etc. verwenden.

In regelmäßigen Abständen erhalten die Kinder Gelegenheit, das Erlernte zu präsentieren.

Der regelmäßige Unterricht fördert das Körperbewusstsein, trainiert Kraft, Körperhaltung und Koordination. Die Kinder können ohne Druck Alltägliches im Training verarbeiten und werden somit ausgeglichener.

Ab (3) 4 Jahren

Mittwoch 15:00 – 16:00 Uhr

60 Min.

Jasmin Ungemach

Zeitgenössischer Tanz „Kids“ ab 6 Jahren

Aufbauend auf der Selbsterfahrung für eigene Bewegungsabläufe, verbindet diese Stufe des Zeitgenössischen Kindertanzes Elemente des kreativen Kindertanzes mit dem Erlernen zeitgenössischer Tanztechniken. In Improvisationsspielen und getanzten Geschichten wird die kindliche Phantasie im freien Tanz angeregt.

Der zeitgenössische Tanz vereint Elemente wie das Erforschen der Schwerkraft, Schwünge, Drehungen und Sprünge. Das Erscheinungsbild ist mal kraftvoll, mal fließend und reagiert auf die Prinzipien des Körpers und des Raumes.

Vorgegebene und freie Bewegungsangebote führen in erste Choreographien. Dabei werden Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Kreativität ganz nebenbei geschult. Abgerundet wird die Stunde durch Phasen der Ruhe und Entspannung und dient somit auch dem Ausgleich und Stressabbau.

Die Präsentation dieser Erfahrungs- und Lerninhalte ist für Eltern in offenen Stunden möglich.

Ab 6 Jahren

Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr

60 Min.

Dorothea Dentler

Zeitgenössischer Tanz „Teens“ 9 – 12 Jahre

Der Zeitgenössische Kindertanz versucht dem jeder Altersstufe eigenen Bewegungsbedürfnis - wie zum Beispiel laufen, springen, rollen, drehen, u.v.m. - Freiraum zu gewähren. Daraus lassen sich Bewegungsmuster erkennen und ableiten, deren Wiederholung und Aneinanderreihung zu choreografischen Sequenzen gestaltet werden können.

Die Kinder lernen spielerisch den Umgang mit Musik und ihren Körper mit Kraft, Beweglichkeit und Bewusstsein für Raum und Dynamik kennen. Konzentration und Ausgleich zum kognitiven Schwerpunkt in Schule und Alltag werden gefördert

Für Eltern offene Stunden ermöglichen den Kindern das Show- und Bühnenerlebnis kennen zu lernen.

9 – 12 Jahre

Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr

60 Min.

Janna Schimka (oder Dorothea Dentler)

Kategorie TANZ

Tanz für Jugendliche / Erwachsene

Ballett Anfänger

Ballett gilt als eine der anmutigsten Tanzformen.

Körperhaltung, Kraft, Eleganz und Musikalität stehen im Focus eines jeden Trainings, um dabei zu helfen, den persönlichen Ausdruck in der Bewegung zu entwickeln.

In diesem Kurs für Anfänger, werden alle TeilnehmerInnen an die Basistechniken des klassischen Tanzes herangeführt und geschult. Armpositionen, Beinarbeit, die richtige Kopfhaltung, werden intensiv und nachvollziehbar trainiert.

Der Struktur einer klassischen Ballettstunde folgend, an der Stange und im freien Raum, erfahren Anfänger, wie sie gezielt mit ihrem Körper arbeiten können, um einen maximalen Trainingseffekt zu haben und erleben dadurch ein ganz neues Körpergefühl.

Frei vom Anspruch an Alter und körperlicher Voraussetzung möchten wir Ihnen die ersten Schritte in die Welt des klassischen Tanzes vermitteln.

Falls gewünscht, werden auch immer wieder Auftritte organisiert und gezielt auf diese trainiert.

Donnerstag 20:00 – 21:15 Uhr

75 Min.

Jasmin Holzner

Ballett Mittelstufe

In der Mittelstufe sind die Basistechniken des klassischen Balletts allen Teilnehmern bekannt. Somit ist es möglich ein komplettes klassisches Training durch zu führen, um Technik, Ausdruck und Körperlinien weiter zu verfeinern und zu perfektionieren.

Es wird zunehmend im freien Raum geübt und neue Elemente wie Sprünge, Drehungen etc. werden erlernt.

Dienstag 18:15 – 19:30 Uhr

75 Min.

Romina Merdes

Projektgruppe MindX „Bodhi“ ***„Bodhi- Tanzen ab der Lebensmitte“***

Mit dem Projekt MindX möchten wir ein Ensemble von Laien und semiprofessionellen Darstellern ins Leben rufen.

Die erste, damit im Zusammenhang stehende Projektgruppe wird die „Bodhi“ Gruppe (Sanskrit: „Erwachen“) sein - mit Teilnehmern ab 50 Jahren.

Interessierte Laien erhalten in dieser Gruppe die Gelegenheit, mit den Mitarbeitern von *matrakala* und weiteren Gastdozenten individuell, körpergerecht und professionell zu trainieren und aufzutreten.

Alle Teilnehmer erhalten regelmäßig Training aus den verschiedenen Bereichen der Darstellenden Kunst (Tanz, Körperarbeit, Improvisation, Stimmarbeit, Schauspiel, etc.). Auch der Aspekt der körperlichen Fitness, Prävention und Gesundheit wird dabei nicht zu kurz kommen.

Außerdem werden Szenen/Choreographien oder ganze Stücke mit unterschiedlichen Themen entwickelt, geprobt und aufgeführt.

Willkommen sind alle Tanz-, Theater-, und Bewegungsbegeisterte, egal ob mit, oder ohne Vorkenntnisse.

Wer offen ist für Neues und bereit ist, neue Seiten an sich, mit dem eigenen Körper als Instrument, kennen zu lernen, den laden wir herzlich zum Probetraining ein.

Wir beginnen mit dem regelmäßigen Training, sobald sich genug Interessierte zusammengefunden haben. Alle werden dann rechtzeitig über den ersten Probetermin informiert.

Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

120 Min.

Gruppenleitung: Jasmin Ungemach, sowie weitere Dozenten

PERSONAL COACHING

Jugendliche / Erwachsene

Personal Coaching

u. A. in folgenden Bereichen:

Zeitgenössischer Tanz
Körper- und Stimmarbeit
Ballett Basics
Ballett
Yoga
Pilates
Jazz und Modern Dance

Dienstag 10:30 – 12:00 Uhr und
Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
oder nach Absprache

Ausschließlich mit Voranmeldung!

Kategorie KÖRPERARBEIT

FLOORworkout

FLOORworkout vereint Bewegungsabläufe aus dem klassischen und modernen Tanz mit Fitness Elementen.

Dabei werden Muskeln aufgebaut und die Haltung optimiert.

Das vielseitige Workout arbeitet intensiv mit der tiefliegenden Muskulatur und aktiviert nachhaltig die Fettverbrennung. Trainiert wird am Boden, an der Stange oder im freien Raum.

FLOORworkout wird von der erfahrenen Tänzerin und Tanzpädagogin Katja Degering eigens für unsere Kunden konzipiert und angeleitet.

Der Einstieg ist jederzeit und ohne Vorkenntnisse möglich.

Montag 18.00 – 19.00 Uhr
60 Min.
Katja Degering

Vinyasa Power Yoga

Vinyasa Power Yoga entstand in den 80er Jahren in den USA und ist für den modernen westlichen Menschen entwickelt worden.

Die Asanas werden hierbei zu fließenden und dynamischen Bewegungsabläufen verbunden, welche so modifiziert sind, dass jeder sie erlernen und ausführen kann.

Beim Üben bildet außerdem der gleichmäßige und tiefe Atemfluss ein wichtiges Element.

Vinyasa Power Yoga steht für den Prozess der eigenen Entfaltung und Disziplinierung, mit dem Ziel, Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Im Vergleich zu anderen Yoga Stilen ist *Vinyasa Power Yoga* sehr kraftvoll und schweißtreibend. Die *Asanas* im Flow ausgeführt, kräftigen den gesamten Körper und lösen emotionale Blockaden.

(In Anlehnung an den Text auf der Internetseite der Vinyasa Power Yoga Akademie Deutschland)

Der Einstieg in diesen Kurs ist mit Voranmeldung jederzeit möglich.

Mittwoch 10:00 – 11:15 Uhr

90 Min.

Jasmin Ungemach

Vinyasa (e)Motion

In dieser Stunde kombinieren wir klassische Yoga Elemente zu einfachen tänzerischen Schrittfolgen. Nach einem *Warm-up* folgen Sequenzen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, wie Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination.

Über mehrere Kurseinheiten hinweg ist es auch möglich, komplette Choreografien zu erarbeiten.

Mit einem leichten Cool-down beenden wir die Stunde und alle Teilnehmer können gestärkt und gelassen in den weiteren Tag gehen.

Nach einem Konzept von Petra Havelkova „DAYO Dance Yoga / Emotion and Exercise“

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Einfach mitmachen und Freude erleben!

Mittwoch 11:15 – 12:30 Uhr

75 Min.

Jasmin Ungemach

matrakala

Bewegung | Zeitgenössischer Tanz
Janna Schimka & Jasmin Ungemach GbR
Uhlandstraße 7
68167 Mannheim

Telefon: 0621 - 981 81 28
E-Mail: info@matrakala.de
www.matrakala.de