

KURSBESCHREIBUNG

BAMBINI DANCE:

° 3- 5 Jahre

Wir entwickeln und gestalten mit den Kindern kleine Tanzgeschichten, in denen sie sich beispielsweise in Tiere, Ballerinen, Roboter und Fabelwesen verwandeln und wecken so die Experimentierfreude, Kreativität und die Phantasie der Kinder. Die Lehrerin ergänzt die frei fließenden Bewegungsimpulse der Kinder mit vorgegebenen Bewegungsideen, mit deren Hilfe tänzerische Grundlagen- wie Raum- und Schrittkoordination, Körperwahrnehmung- vermittelt werden.

KLASSISCHES BALLETT:

° 6- 7 Jahre, 8- 10 Jahre ,11- 16 Jahre und Gruppe -Erwachsene

Klassisches Ballett stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, in behutsamer und anatomisch korrekter Form ein effektives, ganzheitliches Körpertraining für Kinder und Jugendliche anzubieten. Dabei sollen Körperbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Musikalität, sowie Sensibilität und Ausdruckskraft entwickelt werden. Tanzen heißt Gefühle auszudrücken, Musik zu empfinden und der Körper ist unser Instrument mit dem wir die Musik wiedergeben.

Ballett ist eine gesunde Beschäftigung, bei der Haltung und Kontrolle des Körpers gelehrt wird, die das Gedächtnis trainiert und eine Disziplin anerzieht, die einen ein Leben lang positiv begleiten wird.

SPITZENTANZ /MODERN:

° 9- 15 Jahre

Nur in der Kombination mit Klassischem Ballett!

Spitzentanz: Der Spitzentanz ist im Ballett der Tanz auf den Zehenspitzen, der in speziellen "Spitzenschuhen" ausgeführt wird. In den Spitzenschuhen befinden sich besondere Kappen aus Silikon, Schaumstoff oder Watte.

Modern Dance: Modern Dance, ursprünglich als Gegenbewegung zum klassischen akademischen Tanz entstanden, ist neben dem klassischen Ballett die wichtigste Stilrichtung des heutigen Bühnentanzes. Modern Dance lebt von einem Wechsel von Körperspannung und Entspannung und dem Erkunden der Schwerkraft (Fallenlassen und Aufrichten). Dieser Wechsel wird bewusst mit der Ein- und Ausatmung begleitet und macht Modern Dance gerade deswegen so dynamisch und ausdrucksstark.

KREATIVER JAZZDANCE:

° 6- 7 Jahre

Ihr Kind erlernt beim Kreativen Kindertanz auf tänzerisch spielerische Weise die Grundlagen für spätere Tanzstile wie Ballett, Modern / Jazz Dance, und HipHop. Es werden Anleitungen und Impulse gegeben, die die Phantasie anregen. Neben allgemeiner Körperbildung wie Beweglichkeit, Kräftigung, Balance und Ausdauer geht es vor allem um das kreative Entdecken eigener Bewegungsmöglichkeiten, Körpergefühl und Ausdruck zu entwickeln, sowie um das Nachahmen und Behalten von festgelegten Bewegungsabläufen und der Ausbildung der Musikalität und des Rhythmusgefühls. Ihrem Kind soll die Freude an tänzerischer Bewegung vermittelt werden, um seine eigene Kreativität zu entfalten und um den Grundstein für ein lang- anhaltendes Hobby oder den beruflichen Werdegang zu legen.

JAZZDANCE :

° 6- 7 Jahre

Jazzdance entwickelte sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den USA, seine Ursprünge liegen jedoch im afrikanischen Tanz. Die Bewegungen sind ausdrucksstark, im Vordergrund stehen die Emotionen des Tänzers, inspiriert durch Musik und Rhythmus. Zu den technischen Elementen des Jazz Dance gehören Isolationen, absolute Körperkontrolle, aber auch weiche fließende Bewegungen, die die Natürlichkeit des Tänzers unterstreichen. Wie läuft der Unterricht ab? Wir beginnen mit einem Warm up von Kopf bis Fuß mit Isolations-Elementen und leichtem Stretching. Es folgt ein Technik-Training aus Pliés, Tendus und Drehungen zur Unterstützung von Koordination und Balancen. Kraft- und Dehnungsübungen stärken deine Körperkontrolle.

Zum Schluss lernt ihr eine kleine Choreographie, bei der Technik und Ausdruck miteinander verschmelzen.

HIP HOP:

° 8- 10 Jahre, 11- 15 Jahre, ab 16 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der Rhythmus liebt, sich gerne zur Musik bewegt und auf der Suche nach neuen und coolen Bewegungen ist!
„Was ist Hip Hop?“

Auf diese Frage gibt es keine eindeutige Antwort. Jeder hat seine ganz eigene Definition, für jeden bedeutet es etwas anderes und jeder setzt an einer anderen Stelle seine Prioritäten.

Was den Tanzstil „HipHop“ so interessant und einzigartig macht ist, dass er sich ständig weiter entwickelt und diese Entwicklung chronologisch nicht eindeutig einzuordnen ist.

Hip Hop ist ein rhythmus-, bewegungs- und ausdrucksstarker Tanzstil, der jedem die Möglichkeit bietet, sein individuelles Tanz- und Bewegungsgefühl auszuleben und zu entfalten.

Hip Hop lebt vom Feeling, nicht von der Technik und kann von jedem erlernt werden, der sich vom Groove mitreißen lässt.

GoldPoint:

Geschlossene Gruppe.

Nur für ausgesuchte Tänzerinnen und Tänzer der Katka´s Dance Academy!

POWERBODY:

° Erwachsene

Kraft - Ausdauertraining mit Power!

Dieser Kurs führt zu einer intensiven Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen. Die intensive Anwendung von Hanteln und ein integriertes Strength Training leiten zur Stärkung und Straffung des Körpers.

Dazu motivierende Musik und los geht`s!

ZUMBA FITNESS ORIGINAL:

° Erwachsene

Zumba ist ein Fitness-Programm, bei dem man tanzend abnehmen, sich fit halten kann und noch eine Menge Spaß dabei hat.

Es ist Spaß pur!- macht so viel Spaß, dass man gar nicht bemerkt, dass es ein Fitness-Programm ist!

Es ist einfach! - Zumba ist für jedermann. Egal welches Fitnessniveau, welches Alter - jeder kann sofort mitmachen!

Es ist effektiv! – Fitness-Programm, bei dem man tanzend abnimmt, basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbau.

DANCE & FEEL:

° Erwachsene

Für alle, die sich für Spaß und Bewegung zu mitreißender Musik begeistern. Das Programm umfasst ein leichtes Ganzkörpertraining, sowie das Erlernen leichter Tanzschritte zu trendigen Musik-Rhythmen.

PILOXING:

° Erwachsene

Mit Boxen, Pilates und Tanzen zum Traumbody: Piloxing, die neue Trendsportart aus Hollywood, lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper.

PRIVATSTUNDEN / EINZELSTUNDEN für Kinder, Paare oder Einzelpersonen:

Termin nach Absprache.

Möchten Sie, dass ihr Kind einen Einzeltanzunterricht bekommt?

Der schönste Tag Ihres Lebens steht bevor? Wünschen Sie sich einen Crashkurs- ein ganz persönlicher Hochzeitwalzer, genau angepasst an Ihre Vorstellungen und Möglichkeiten?

Haben Sie keinen Partner und möchten Sie trotzdem Tanzen lernen?

Möchten Sie lieber mit Ihrem Partner eine Privatstunde nehmen und nicht in einer Gruppe tanzen?

Dann sind Sie bei mir absolut richtig! Ich unterrichte Sie sehr gerne. Und ich gebe für Sie mein Bestes.

Ihre Katka