

## TanzLabor

### Stundenplanung März bis Juni

**1. Stunde: 13. März**

Thema: **Gesund tanzen** - Gelenke schonend bewegen, Kraft statt Schwung, Arten in den Boden zu kommen, springen, Stütze und Gewichtverlagerungen

**2. Stunde: 20. März**

Thema: **Körperteile isolieren** – Generierung von Bewegungsmaterial durch Fokus auf einzelne Körperteile

**3. Stunde: 27. März**

Thema: **Transformation** – wie entsteht aus einer Bewegung eine andere

**4. Stunde: 03. April**

Thema: **Contact** – niedrighschwellige Kontakt-Improvisations-Übungen, Vertrauen in der Gruppe aufbauen, arbeiten mit den Köpern der anderen

**5. Stunde: 10. April**

Thema: **Konstellation im Raum** – wer steht wo, wo sind die anderen, wie positioniere ich mich dazu in der Bewegung

**6. Stunde: 08. Mai**

Thema: Kopf aus, **Impulsen folgen** – Übungen um das Denken zu verhindern und die spontanen Reaktionen in den Vordergrund zu stellen

**7. Stunde: 15. Mai**

Thema: **Aufeinander eingehen** – Tanz im Bezug zu anderen Personen

**8. Stunde: 22. Mai**

Thema: **Übersetzung** – Bewegungen finden, die Formen, Farben, Themen ausdrücken sollen

**9. Stunde: 29. Mai**

Thema: **Gegen die Musik** – Tanz, der nicht von der Musik getragen wird, sondern bewusst dagegen arbeitet

**10. Stunde: 05. Juni**

Thema: **Contact 2** – Übungen aus der Kontaktimprovisation, wie gebe ich mein Gewicht an dich ab auf gesunde weise – Tanz unter Zuhilfenahme anderer Körper

**11. Stunde: 12. Juni**

Thema: **Kleidung** – Wie verändert sich mein Tanz im Zusammenhang mit der Stofflichkeit auf meinem Körper