

# Zeitgenössischer Tanz



Der Kurs richtet sich an Tanzinteressierte mit zumindest grundlegender Technik und Bewegungserfahrung.

Wir starten immer mit einem achtsamen Spüren der körperlichen Präsenz.

Es folgen einzelne, relativ kurze Technikübungen. Ziel dabei ist es, sich ganz auf die Genauigkeit der Ausführung und die lockere und sequentielle Bewegungsqualität des zeitgenössischen Tanzes zu konzentrieren. Dabei wird das Körper- und Bewegungsgefühl vertieft.

Es werden choreographische Bewegungssequenzen angeboten, die den Boden mit einbeziehen, die Stütz-Elemente enthalten und in Erweiterung des zeitgenössischen Ansatzes auch unterschiedliche Bewegungsqualitäten bieten: Neben dem weichen Flow des 'Release' werden auch Elemente mit plötzlichem Bewegungsansatz und/oder athletischere mit Spannung und Kraft einbezogen.

Ich möchte dazu anregen, sich einerseits durch neue Bewegungen herausfordern zu lassen und andererseits die Bewegungsangebote entsprechend der eigenen Möglichkeiten und Vorlieben für sich passend zu gestalten.

Daher verzichte ich bei der Verwendung von Musik darauf, den Takt zählen und sich im Metrum bewegen zu müssen. So kann man sich auf das individuelle Ausgestalten und das genussvolle Spüren der Bewegung einlassen.

## Leiter:



### **Frieder Mann**

Tänzer

(Ausbildung in Modern Dance an der University of California in Berkeley, Contemporary in San Francisco; Tänzer verschiedener Kompanien in SF, Leiter der Improvisationstanzkompanie X-motion)

Sport- und Religionslehrer

<http://friedermann.de/tanz.htm>

Zielgruppe:

Mittelstufe

Zeit:

mittwochs, 19.45 Uhr bis 21 Uhr, 5. März bis 2. April

Ort:

Rüngsdorfer KulturBad, Am Schwimmbad 8, 53179 Bonn

Kursgebühren:

85,- Euro (für 5 Termine)

Anmeldung / Kontakt:

Frieder Mann: [Mann.Tanz@web.de](mailto:Mann.Tanz@web.de)