

Info Tanzangebot Solo Dancing / Hamm / Outlaw

Vorteile Solo Tanzen

Stand: 28.02.24



- Zum Tanzen ist kein Partner notwendig. Paare trotzdem herzlich willkommen.
- Bewegung zu Musik in den verschiedenen Leveln macht immer Spaß.
- Das Lernen der Technik und die Wiederholungen bringen schnell Erfolg.
- Das Lernen der Schritte von Strolls, Lines und Choreos verlangt Konzentration und Fokus. Man kann dadurch gut abschalten und neue Kraft tanken.
- Das Abrufen der gelernten Schritte zu unterschiedlicher Musik und Geschwindigkeit verlangt dazu Musikalität, Flexibilität und fördert die allgemeine Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit.
- Gleichgewicht, Balance und Körpergefühl werden ebenfalls gefördert.
- Steigerung der geistigen und körperlichen Fitness kommen automatisch dazu.

Die Lines/Strolls und Choreos (Hier allgemein Lines):

Die Lines orientieren sich stark an der Musik und am Beat. Oft sind die Lines für spezielle Musik oder auch konkrete Songs entwickelt oder choreografiert worden. Weil die Musik gewissen Mustern folgt, bauen sich auch die Lines so auf. So bestehen einfache Lines aus wenigen Counts, die sich dann meist wiederholen. Die Lines werden je nach Gruppe komplexer mit weniger Wiederholungen, längeren Blöcken, verschiedenen Inhalten und meistens auch schrittweise schneller und intensiver getanzt.

Konzept und Entwicklung in den Stunden

1. Lerne Standards
2. Wiederhole Routinen
3. Tanze Sicherer
4. Lerne Neues

Es wird alles Schritt für Schritt gelernt. Die Technik dazu geschult und geübt. Infos und Videos zum Nachschauen stehen zur Verfügung. Die Routinen werden viel und zu unterschiedlicher Musik getanzt.

Die Gruppeneinteilung

Die Gruppen **G1**, **G2** und **G3** bieten die Möglichkeit gemäß dem eigenen aktuellen Leistungsvermögen in einer Gruppe zu Tanzen, in der man gefordert und nicht permanent überfordert wird. Sollte man sich „verzocken“ oder unterfordert sein, kann man natürlich auch die Gruppe wechseln.

G1: Es geht etwas langsamer und einfacher voran. Die Lines haben deutlich weniger Schritte. Die Abläufe und verwendete Technik sind einfacher. Die Geschwindigkeit der Musik ist eher moderat. Es wird auch meist länger an der Technik und den einzelnen Lines gearbeitet. Die Basics werden öfter wiederholt. Ziel ist auch in G1 die Standard-Routinen wie Rockabilly Basic, Swing It, Coal Mine Square, Madison, Flying High usw. mit der Zeit zu lernen und tanzen zu können. Das wird dann zur regelmäßigen Routine und neues Material kommt dazu.

Sportlich auf einer Skala:

(Von **1** Anfänger mit wenig Fitness bis **10** Fortgeschritten und Sportlich Fit) eine: **2-3**

Perspektive: Dabei bleiben. Immer mehr Routinen gut und sicher tanzen können. Spaß in der Gruppe.

Die Blöcke / Zeitraum: Freitag – Gruppe 1 – Level 1 um 16:00 – 17:00 Uhr Outlaw/Stadteilzentrum

Fr 01.03 - 12.04 (6 x 1 Std = 6 Std x 10 Euro = 60 Euro pro Person) (Karfreitag kein Unterricht)

Fr 03.05 - 05.07 (10 x 1 Std = 10 Std x 10 Euro = 100 Euro pro Person)

Fr 23.08 - 11.10 (8 x 1 Std = 8 Std x 10 Euro = 80 Euro pro Person)

Fr 08.11 - 20.12 (7 x 1 Std = 7 Std x 10 Euro = 70 Euro pro Person) (Allerheiligen kein Unterricht)

G2: Die Standards aus Gruppe G1 werden schneller gelernt. Die Musik wird schneller und kontrastreicher. Alles wird ein wenig intensiver. Die Choreos neben den Standards haben mehr Counts. Man muss sich daher mehr Schritte merken. Die Technik bekommt mehr Solo Jazz Elemente. Es darf auch mal gerutscht oder gesprungen werden. Es wird mehr gedreht.

Sportlich auf einer Skala:

(Von **1** Anfänger mit wenig Fitness bis **10** Fortgeschritten und Sportlich Fit) eine: **4-5**

Perspektive: Dabei bleiben. Immer mehr Routinen gut und sicher tanzen können. Spaß in der Gruppe.

Die Blöcke / Zeitraum: Freitag – Gruppe 2 – Level 1 um 17:15 – 18:15 Uhr Outlaw/Stadtteilzentrum

Fr 01.03 - 12.04 (6 x 1 Std = 6 Std x 10 Euro = 60 Euro pro Person) (Karfreitag kein Unterricht)

Fr 03.05 - 05.07 (10 x 1 Std = 10 Std x 10 Euro = 100 Euro pro Person)

Fr 23.08 - 11.10 (8 x 1 Std = 8 Std x 10 Euro = 80 Euro pro Person)

Fr 08.11 - 20.12 (7 x 1 Std = 7 Std x 10 Euro = 70 Euro pro Person) (Allerheiligen kein Unterricht)

G3: Der Anspruch der Teilnehmer steigert sich nochmal. Auch hier muss alles gelernt werden. Aber meistens sind hier die Teilnehmer auch deutlicher leistungsfähiger, oft einfach auch jünger. Alter ist aber überhaupt kein Maßstab. Längere Abfolgen können besser verarbeitet werden. Es wird zudem auch meistens etwas sportlicher. Die technischen Elemente werden anspruchsvoller. Alles nochmal etwas intensiver als in G2. Hier kommen irgendwann auch die Top-Lines ins Spiel.

Sportlich auf einer Skala:

(Von **1** Anfänger mit wenig Fitness bis **10** Fortgeschritten und Sportlich Fit) eine: **6-8**

Perspektive: Dabei bleiben. Immer mehr Routinen gut und sicher tanzen können. Spaß in der Gruppe.

Die Blöcke / Zeitraum: Freitag – Gruppe 3 – Level 1 um 18:30 – 19:30 Uhr Outlaw/Stadtteilzentrum

Fr 01.03 - 12.04 (6 x 1 Std = 6 Std x 10 Euro = 60 Euro pro Person) (Karfreitag kein Unterricht)

Fr 03.05 - 05.07 (10 x 1 Std = 10 Std x 10 Euro = 100 Euro pro Person)

Fr 23.08 - 11.10 (8 x 1 Std = 8 Std x 10 Euro = 80 Euro pro Person)

Fr 08.11 - 20.12 (7 x 1 Std = 7 Std x 10 Euro = 70 Euro pro Person) (Allerheiligen kein Unterricht)

Weiterer Termin: G2/G3 auch am Dienstag ab 30. April um 19:00 – 20:30 (1,5 Std)

Vorbereitung: Für die Stunden ist es gut und sinnvoll, sich für das Tanzen auf dem Hallenboden geeignete Schuhe mitzubringen. Meistens sind bequeme flache Schuhe/Sneaker mit Chromledersohle optimal. Fragt einfach. Bei Bedarf auch mal ein Handtuch und was zu Trinken nicht vergessen.

Video-Anleitungen: Auf unserer WebSite www.swing-dancing.de gibt es einen Link zu unserer Videothek mit Anleitungen und über 200 Videos. Auch die meisten Lines und Choreos sind hier bereits verfügbar mit allen Schritten. Sollte was fehlen, kommt es meistens schnell dazu.

Newsletter: Wer seine Mail-Adresse hinterlassen hat, bekommt hin und wieder auch einen Newsletter mit aktuellen Infos, Angeboten, Workshops usw.

Anmeldezeitraum Kurse: Start direkt am 1. März – **Also jetzt anmelden**

Bezahlung: Barzahlung pro Block jeweils zur 1. bzw. 2. Stunde im Block

Preise: 1 Stunde = 10 Euro/Std 1,5 Stunden = 12 Euro/Std 2. belegter Kurs = 50% Rabatt

Anmeldung und Fragen und weitere Informationen:

Unter mail@swing-dancing.de oder bei Klaus Thiesing **0163 3655 456**

www.swing-dancing.de