

SOMMERWORKSHOPS 2019

G.....ohne Vorkenntnisse
I.....mit Grundkenntnissen
II.....mit guten Vorkenntnissen
o.....open level

W1: 01. - 05. Juli

Stretching für TänzerInnen o mit Nadja Puttner: 18.00 - 19.30

Ballett I/II mit Viktor Shekhovtsov: 19.30 - 21.30

W2: 08. - 12. Juli

Awareness by gravity into dancing (Contemporary) I/II mit Andrea Nagl: 18.00 - 19.30

Ballett I mit Viktor Shekhovtsov: 19.30 - 21.30

W3: 15. - 19 . Juli

Ballett I mit Nadja Puttner: 18.00 - 19.30

Ballett I/II mit Viktor Shekhovtsov: 19.30 - 21.30

W4: 22. - 26. Juli

Ballett G/I mit Nadja Puttner: 18.00 - 19.30

Ballett I mit Viktor Shekhovtsov: 19.30 - 21.30

W5: 29. Juli - 02. August

Stretching für TänzerInnen o mit Nadja Puttner: 18.00 - 19.30

Ballett I/II mit Viktor Shekhovtsov: 19.30 - 21.30

W6: 19. - 23. August

Ballett open class mit Viktor Shekhovtsov: 19.30 - 21.30

Di & Do: Ballett I

Mi: Ballett I/II (Fr keine Stunde)

SPECIAL: Di, 20. - Fr, 23. August:

Contemporary/Forsythe mit Erika Winkler: Di - Do 17.30 - 19.30, Fr, 10.00 - 12.00

Abschlusspräsentation: Fr, 19.30

open level mit Vorkenntnissen

Dieser Workshop ist nur als Ganzes buchbar - bitte um Voranmeldung bis spätestens Fr, 16.08.!

W7: 26. - 30. August

Ballett I mit Nadja Puttner: 17.30 - 19.30

Ballett open class mit Viktor Shekhovtsov: 19.30 - 21.30

Di & Do: Ballett I

Mi & Fr: Ballett I/II

BALLETT AM SAMSTAG:

Ballett open class I/II mit Viktor Shekhovtsov: jeden Samstag ab 06. Juli: 11.00 - 13.00

STUNDENBESCHREIBUNGEN:

BALLETT:

Ballett mit Viktor Shekhovtsov:

Klassisches Ballett nach russischer Schule. Viktor legt großen Wert auf richtige Platzierung und korrekte Ausführung des klassischen Bewegungsvokabulars. Seine Klassen sind bekannt für ihren klaren Aufbau und die intensive Arbeit an der Technik durch individuelle Korrekturen.

Level I:

Für TänzerInnen mit guten Grundkenntnissen. Hier wird an einem einfachen, klar aufgebauten Training an der Stange, an den Basisbewegungen in der Mitte und einfachen Kombinationen durch den Raum gearbeitet.

Level I/II:

Für fortgeschrittene Tänzerinnen. Nach einem intensiven Warm Up an der Stange arbeiten wir an spannenden Kombinationen in der Mitte mit vielen Drehungen und Sprüngen.

Ballett mit Nadja Puttner

Klassisches Ballett als logisches, anatomisch sinnvolles Trainingssystem im Hinblick auf den eigenen Körper. Bewusste Arbeit am Alignment mit Hilfe von Vorstellungsbildern und Feinkorrekturen, die genau auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen Bezug nehmen und eingehen.

Level G/I:

Für AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen. Durch den klaren, systematischen Aufbau des Unterrichts bekommen die TeilnehmerInnen rasch ein gutes Gespür für die anatomischen, koordinativen und räumlichen Strukturen des klassischen Balletts. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung von Ballett als TANZ, der von Anfang an - unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und körperlichen Voraussetzungen - Freude machen kann und soll.

Level I:

Für Tänzerinnen mit Grundkenntnissen. Klassisches Training mit besonderem Fokus auf körpergerechtes und bewusstes Arbeiten. Im Laufe des Workshops sollen überflüssige Spannungen, insbesondere im Becken- und Schulterbereich, zuerst erkannt und dann allmählich losgelassen werden, sodass eine größere Bewegungsfreiheit innerhalb der klassischen Formen erlangt wird.

BODYWORK:

Stretching für TänzerInnen o mit Nadja Puttner

Diese Klasse soll dabei helfen, den Körper durch bewusstes Atmen und das allmähliche Auflösen von unbrauchbar gewordenen Haltemustern zu öffnen und geschmeidiger zu machen. Gezielte Kräftigungsübungen unterstützen diesen Prozess.

In Einklang mit der Atmung wärmen wir zunächst Muskeln und Gelenke sanft auf. Nach einer kurzen aber effizienten tanzfokussierten Kraftsequenz werden wir dann in bestimmten Dehnpositionen länger verweilen und uns ganz dem Loslassen widmen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf einem korrektem Alignment und der individuellen Anpassung der Übungen an die körperlichen Voraussetzungen der einzelnen TeilnehmerInnen.

CONTEMPORARY

Awareness by gravity into dancing (Contemporary) I/II mit Andrea Nagl

Für Tänzerinnen mit Vorkenntnissen.

Basis dieses Workshops ist mein Zugang awareness by gravity, der besonders von Klein Technique™ inspiriert ist, und das Ziel hat, eine organische und dynamische Freiheit in Bewegung und Alignment zu entfalten.

Ausgehend vom primären Fokus auf Knochen und Gelenke erkunden wir in tiefgehender Forschungsarbeit und anhand einfacher Bewegungsabläufe am Boden und im Stand Wege, die Schwerkraft zu nutzen, um den Körper effizient und mühelos aufzurichten und zentriert zu bewegen. Mentaler Fokus, Momentum und die Unterstützung des Bodens erlauben uns, mehr Leichtigkeit in unserer Erdung und einen freien Bewegungsfluss (Flow!) zu finden. Leichtigkeit in unserer Erdung und einen freien Bewegungsfluss (Flow!), den wir in einer raumgreifenden Phrase umsetzen.

Contemporary/ Forsythe Technique I/II mit Erika Winkler

Workshop mit Abschlusspräsentation für erwachsene TänzerInnen mit Vorkenntnissen - alle Levels, Laien und Profis willkommen!

"Mein zeitgenössisches Training enthält Anteile aus verschiedenen Bewegungssprachen und ist vom Stil offen gehalten, wobei der Schwerpunkt meiner Arbeit auf den „Improvisation Technologies“ von William Forsythe liegt. Das Ziel ist eigenständiges, selbstbewusstes Arbeiten mit erlerntem und selbst entworfenem Bewegungsmaterial oder auch Sprache.

Außerdem gebe ich zu einigen Bewegungen Ideen oder Aufgaben, die das Finden der Bewegung im eigenen Körper erleichtern sollen. Es entstehen Freiräume für Improvisationen zu bestimmten Themen, um die Möglichkeit zu bieten, dem eigenen Körpergefühl zu folgen dies auch zu reflektieren und gerne auch andere Formen des persönlichen Ausdrucks zu integrieren. Gerne können persönliche Themen oder auch Gegenstände, die zur Improvisation anregen mitgebracht werden.

Im Laufe des Workshops werden wir sowohl gemeinsame Bilder und Choreografien als auch individuelle Szenen erarbeiten, die wir dann im Rahmen einer kleinen Studio-Performance präsentieren werden."

Kosten:

Workshop 90 (5mal 90min): € 80.-

Workshop 120 (5mal 120min): € 105.-

Workshop Forsythe (4mal 120min + Präsentation): € 100.-

Einzelstunde 90: € 19.-

Einzelstunde 120: € 24.-

Ballett open class 120: € 19.- oder mit 10er-Block

Vielbucher-Bonus: Bei der Buchung von mindestens 3 Workshops 10% Ermäßigung auf den Gesamtbetrag!

Teilnahmebedingungen

Wir bitten um **rechtzeitige Anmeldung per Formular** (erhältlich im Studio oder als download auf unserer website unter NEWS). **Bezahlung:** Die Hälfte der Workshopgebühr ist bei der Reservierung zu bezahlen. Der Restbetrag muss bis spätestens eine Woche vor Beginn des Workshops auf unser Konto Nr.: 50334369300 bei der Bank Austria - BLZ 12000 überwiesen oder vor Beginn des Workshops im Studio an der Wien bar bezahlt werden. Stornierungen sind bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei kurzfristigen Stornos wird die gesamte Workshopgebühr einbehalten bzw. eingefordert. Bei Nichtzustandekommen eines Workshops werden die Kosten retourniert.

Unicorn Art Dance Studio
Neubaugasse 44/2/10, 1070 Wien
Tel: 01-967 44 58 e-mail: tanz.studio@chello.at www.unicorndance.at