



Barre à Terre (Kleingruppe)



Cours garanti

Description

Barre à Terre basiert auf der klassischen Ballett Technik und wird auf dem Boden sitzend oder liegend ausgeführt. In diesem Körpertraining fließen Tanzbewegung und Krafttraining ineinander. Sie verbessern ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.

Contenu

- Vertiefte Arbeit an den Grundbewegungen des klassischen Tanzes (Bein-, Fusstreckung, Plié, etc)
- Schulung und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Kräftigungs- und Koordinationsübungen
- Förderung der Beweglichkeit, speziell "en dehors" und "point work" (korrekte Fusstreckung)

Prérequis

Keine speziellen Voraussetzungen nötig.

Groupe cible

Für TänzerInnen, als zusätzliches Training zu klassischem Ballet, Modern-, Jazz-Tanz u.a. Tänzern

Objectifs

- Sie verbessern Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung
- Sie lernen die Techniken des klassischen Balletts optimal einzusetzen und führen dadurch die Bewegungen korrekt, effizient und gelenkschonend aus
- Sie verbessern Ihre Körperhaltung und werden diesen Vorteil nicht nur im Ballettsaal, sondern auch im alltäglichen Leben zu schätzen wissen
- Sie stärken Ihr Zentrum, Ihre Körpermitte und fördern Ihr Gleichgewicht

Date

28.08.2021 - 18.12.2021 / E_1513855

Horaire

10:50 - 11:20 h

Jours

Sa

Durée

17 Jours de cours. Total 10.20 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 214.20

Lieu du cours

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	28.08.2021	10:50 - 11:20



Barre à Terre (Kleingruppe)



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Sa	04.09.2021	10:50 - 11:20
	3 Sa	11.09.2021	10:50 - 11:20
	4 Sa	18.09.2021	10:50 - 11:20
	5 Sa	25.09.2021	10:50 - 11:20
	6 Sa	02.10.2021	10:50 - 11:20
	7 Sa	09.10.2021	10:50 - 11:20
	8 Sa	16.10.2021	10:50 - 11:20
	9 Sa	23.10.2021	10:50 - 11:20
	10 Sa	30.10.2021	10:50 - 11:20
	11 Sa	06.11.2021	10:50 - 11:20
	12 Sa	13.11.2021	10:50 - 11:20
	13 Sa	20.11.2021	10:50 - 11:20
	14 Sa	27.11.2021	10:50 - 11:20
	15 Sa	04.12.2021	10:50 - 11:20
	16 Sa	11.12.2021	10:50 - 11:20
	17 Sa	18.12.2021	10:50 - 11:20