

# Allgemeine Informationen zum Tanzunterricht



Bitte 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn da sein, nicht früher!

## Parkieren

Die Musikschule hat keine Parkplätze. Rund um das Haus der Musikschule besteht ein Amtsverbot. Bitte parkieren Sie Ihren Wagen beim Forum Landquart oder dem Oberstufenschulhaus. Vielen Dank.

## Empfohlene Kleidung / Ausrüstung

### Ballett / Kindertanz / Mini

- Trikot oder enges Shirt ([Beispiel](#))
- Strumpfhose oder Leggings ([Beispiel](#))
- Socken oder Schläppchen ([Beispiel](#))
- Röckli ([Beispiel](#))
- Ballett Buch / Heft A5 und einen Stift

Bitte Rock und Trikot separat.

Bitte keine weiten Kleider oder Tutus tragen! Wir sind im Training und nicht auf der Bühne – noch nicht 😊.

### Modern

- Lange Hose ([Beispiel](#))
- T-Shirt mit Halbarm oder Langarm ([Beispiel](#))
- Socken

(Die Links dienen als Beispiel. Die Kleidung kann auch anderswo gekauft werden.)

## Ziel der Ausbildung

Oberstes Ziel der Ausbildung ist es, allen den Zugang zum Tanz zu ermöglichen. Dabei stehen die Freude und der Spass an der Bewegung im Vordergrund. Die Tanzausbildung zielt darauf ab, die technischen Fähigkeiten der Schüler\*innen zu entwickeln und Kontrolle und Ausdruck in verschiedenen Tanzstilen zu fördern. Das Training verbessert die Körperhaltung, Flexibilität, Kraft und Ausdauer, was zu einem gesteigerten Körperbewusstsein führt. Ein weiteres Ziel ist die Förderung von Kreativität und Ausdruckskraft. Ausserdem soll die Musikalität und das Rhythmusgefühl der Schüler\*innen gestärkt werden. Selbständiges Denken, soziales Miteinander und Teamarbeit sind Teil der Ausbildung.

## Wissenschaftliche Sicht / Vorteile des Tanzens für den Körper von Kindern und Erwachsenen

- Herz-Kreislauf-Gesundheit: Verbessert die Fitness, senkt den Blutdruck und reguliert die Herzfrequenz.
- Neuronale Plastizität: Fördert die Regeneration und Umstrukturierung des Gehirns.
- Demenzrisiko: Verringert das Risiko, an Demenz zu erkranken, um bis zu 76 %.
- Gleichgewicht und Koordination: Verbessert Gleichgewicht und Koordination, insbesondere im Alter.
- Muskulatur und Beweglichkeit: Stärkt die Muskulatur und erhöht die Beweglichkeit.
- Psychisches Wohlbefinden: Verbessert die Stimmung, baut Stress ab und stärkt das Selbstvertrauen.
- Soziale Interaktion: Fördert soziale Kontakte und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

## Diverses

Die Musikschule ist Teil von Chur tanzt und hat damit Anrecht auf internationale Workshops und vergünstigte Eintritte zu den Veranstaltungen von Chur tanzt.

Nach Absprache und Eignungsprüfung besteht die Möglichkeit, an grösseren Projekten der Musikschule oder von Chur tanzt mitzuwirken.

Quereinstiege sind nach vorgängigem Einzelunterricht möglich und werden nach Eignung vorgenommen.