

Ausbildungskonzept Tanz MSLU

Kindertanz / Ballett Mini (5 -6 Jahre) 45 min

In dieser Lektion lernt das Kind spielerisch erste Tanzschritte und kurze Bewegungsabläufe kennen. Das Körperbewusstsein und die bewusste Wahrnehmung der einzelnen Körperteile werden gezielt geschult. Musikalität und ein grundlegendes rhythmisches Verständnis werden durch kontinuierliche Bewegung erlernt. Spielerische Improvisation und vielfältige tänzerische Spiele stehen im Mittelpunkt. Freude an Bewegung und kreativer Ausdruck werden dabei stets gefördert.

Kindertanz / Ballett 1 (7–9 Jahre) 45 min

Die Kinder erlernen die Grundlagen des klassischen Balletts nach der Waganowa-Technik. Das französische Fachvokabular wird praktisch und schriftlich eingeführt. Erste Schritte an der Stange und in der Mitte werden geübt. Kräftigung der Muskulatur, Ausdauerübungen sowie koordinative Herausforderungen stehen im Fokus. Musikalität und Rhythmus werden geschult. Pro Semester wird eine Choreografie einstudiert. Spielerische Improvisation wird weitergeführt.

Ballett 2 (8-12 Jahre) 60 min

Die Kinder erlernen die Grundlagen des klassischen Balletts nach der bewährten Waganowa-Technik. Das französische Fachvokabular wird praktisch und schriftlich vermittelt. Durch gezielte Arbeit an der Stange und in der Mitte werden Muskulatur, Ausdauer und Koordination gestärkt. Die Entwicklung von Musikalität und Rhythmusgefühl wird gefördert. Pro Semester wird eine Choreografie einstudiert. Kreativität wird durch spielerische Improvisation gefördert.

Ballett 3 (12+Jahre) 75 min

Das klassische Repertoire nach der Waganowa-Methode wird um komplexere Schrittfolgen sowie kleine und grosse Sprünge erweitert. Intensive Kraft-, Ausdauer- und Dehnungseinheiten fördern die physische und psychische Entwicklung von Jugendlichen und Erwachsenen optimal. Längere und anspruchsvollere Choreografien werden gemeinsam einstudiert. Die Schüler*innen verbessern kontinuierlich ihre Technik, Ausdruckskraft und ihr tänzerisches Selbstvertrauen. Dies ist ein generationenüberschreitender Kurs, in dem Erwachsene und Jugendliche gemeinsam tanzen. Generationenübergreifendes Tanzen verbindet Menschen unterschiedlichen Alters, fördert den sozialen Zusammenhalt und baut Vorurteile ab. Es stärkt die körperliche Fitness, die Koordination und die kognitiven Fähigkeiten von Jung und Alt. Zudem entsteht ein kreativer Austausch, bei dem soziale Unterschiede in den Hintergrund treten und Freude an der Bewegung erlebt wird.

Erwachsene Mix it up (17+Jahre) 90 min

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des modernen und klassischen Tanzes. Kraft, Stabilität, Flexibilität und Koordination stehen im Vordergrund. Zudem erlernen die Schüler*innen biomotorische Prozesse für einen effizienten Umgang mit dem Körper. Die Bewegung mit dem Körper am Boden wird erforscht. Kurze Partnersequenzen sind fester Bestandteil dieser Klasse. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen wie auch für Erwachsene mit Vorkenntnissen.

Modern Beginners (9-12 Jahre) 60 min

Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken des Modern und Contemporary Dance. Das Verständnis für den eigenen Körper wird geschult. Bodenarbeit und akrobatische Elemente werden erforscht. Die Kinder lernen Emotionen und Geschichten durch Tanz auszudrücken. Verschiedene Choreografien werden erlernt und eigene Tanzsequenzen kreiert. Durch Improvisation wird kreatives Tanzen gefördert. In der Gruppenarbeit entwickeln die Kinder Teamgeist und stärken ihr Selbstbewusstsein.

Modern Advanced (12+Jahre) 75 min

Kraft und Muskulatur werden aufgebaut, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das Training nutzt den Boden als Partner und schult den gesunden Umgang mit dem Körper. Strukturierte Abläufe entwickeln effiziente Bewegungsmöglichkeiten. Partner- und Gruppenarbeit fördern das Einfühlungsvermögen und den sozialen Umgang. Durch angeleitete Improvisationen wird die Wahrnehmung für den Raum geschult. Dies ist ein generationenüberschreitender Kurs, in dem Erwachsene und Jugendliche gemeinsam tanzen. Generationenübergreifendes Tanzen verbindet Menschen unterschiedlichen Alters, fördert den sozialen Zusammenhalt und baut Vorurteile ab. Es stärkt die körperliche Fitness, die Koordination und die kognitiven Fähigkeiten von Jung und Alt. Zudem entsteht ein kreativer Austausch, bei dem soziale Unterschiede in den Hintergrund treten und Freude an der Bewegung erlebt wird.