

Woher kommt Jazz Dance und was macht ihn so besonders?

Der heutige Jazz Dance ist eine Mischform aus Ballett, Modern Dance, Steptanz und akrobatischem Tanz.

Seit den 60ern ist der moderne Jazz Dance auch in Europa immer beliebter geworden. Durch die Kurse von internationalen Dozenten an der Sommerakademie des Tanzes in Krefeld und Köln wurde er in Deutschland bekannt und erlebte Mitte der 70er Jahre einen Boom sowohl bei Profitänzern, als auch bei Laien.

Prägende Persönlichkeiten waren legendäre Tänzer und Tanzpädagogen wie Ralph Paul Haze, Gus Giordano und weitere. Diese beeinflussten die Jazz Dance Szene in Deutschland in hohem Maße.

Jazz Dance stärkt das Rhythmusgefühl und fördert die Körperbeherrschung.

Ein Kernelement des Jazz Dance ist die Isolation: Unabhängige Bewegungen eines oder mehrerer Bewegungszentren (auch als Polyzentrik bezeichnet), d.h. einzelne Körperteile bewegen sich isoliert, räumlich und rhythmisch unabhängig voneinander.

Und wie trainieren wir?

Aufbau des Jazz Dance Trainings

Phase	Zeit	Inhalt	Ziele / Absichten
Warm-up & Improvisation	~15	<ul style="list-style-type: none"> Ankommen & Begrüßung Angeleitetes und freies Aufwärmen mit Musik 	<ul style="list-style-type: none"> Austausch Gruppe und Trainerin Kreislaufaktivierung und Raum für eigene Improvisationen
Jazz moves I	~25	Training klassischer und moderner Bewegungselemente auf unterschiedliche Musiktempi	Erlernen der verschiedenen Bewegungstechniken und Schulung von Rhythmik und Koordination
Floor work	~20	<ul style="list-style-type: none"> Isolationsübungen Ganzkörpertraining Dehnen/Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> Schulung der unabhängigen Körperbewegungen von Hüfte, Brustkorb, Schultern und Kopf Kräftigung der gesamten Muskulatur, insb. Beine, Bauch, Brustkorb und Rücken Flexibilität und Steigerung der Gelenkbeweglichkeit
Jazz moves II	~10	Training von raumgreifenden Bewegungselementen, Sprüngen, Drehungen	Erlernen weiterer Bewegungstechniken und tänzerische Raumausnutzung
Jazz choreo	~20	Vorführung der Choreographie zu einem Musikstück und Training in kleinen Blöcken	<ul style="list-style-type: none"> Einüben eines Tanzes in der Gruppe Spaß an Umsetzung erlernter und neuer Bewegungsabfolgen Evtl. Aufführung vor Publikum

Kontaktdaten Trainerin:

Susanne Krell
und per Mail

Tel.: 0221 / 719 50 30

Mobil: 0179 / 444 43 47
susanne.krell@skrell-consult.de