

Tanzwoche Arosa vom 12. - 18. Juli 2020

FASZINATION FLAMENCOTANZ

inklusive gastronomische Highlights, Wellness und spanische Lebensfreude



Der Flamencotanz ist nicht nur ein Tanzstil, er geht über das Tanzen hinaus und beinhaltet auch eine gewisse Lebenshaltung. In seiner Ausführung ist er sehr archaisch und ausdrucksstark, pulsierend, rhythmisch und temperamentvoll. Mal verzweifelt, mal fröhlich, mal verführerisch. Eine Vielzahl an Facetten bietet diese aus dem Süden von Spanien stammende Tanzkunst.

Die Intensiv-Woche richtet sich an alle Interessierte Hineinschnupperer, Beginner und Mittelstufe sowie alle Tanzbegeisterte mit und ohne Tanzerfahrung im Flamenco oder anderen Tanzarten.

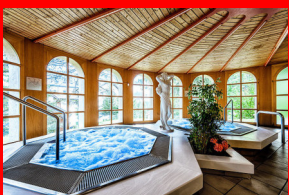
Das Ziel der Woche ist es, einen Einblick in diesen faszinierenden Tanzstil zu erhalten, der durch Rhythmus, Temperament und Ausdruck geprägt ist. Für Teilnehmer mit Tanzerfahrung bietet die Woche eine Gelegenheit vorhandene Kenntnisse aufzufrischen, zu erweitern und/oder zu perfektionieren. Falls erwünscht besteht die Möglichkeit während einer separaten Zeitspanne auf individuelle Schwierigkeiten, wie z.B. Fehlhaltungen einzugehen und mit Verbesserungsvorschlägen zu korrigieren.

Neben dem praktischen Teil beinhaltet der Kurs auch punktuell theoretische Teile über den Ursprung/Geschichte des Flamencos. Dazwischen gibt es natürlich einige Pausen sowie genügend Momente für den Austausch untereinander. Bei einem gemütlichen Videoabend lernen wir die verschiedenen Tanzstile bekannter Meister kennen, bei einem Glas Wein natürlich ☺.

Gleichwohl steht im Vordergrund kreatives Untereinander entstehen zu lassen und etwas von der Philosophie der „Flamencos“ zu leben wie Lebensfreude, Spontaneität und Kreativität. Diesem Teil werden wir vor allem auch frönen während dem gemeinsamen reichhaltigen Frühstücksbuffet und dem fantasievollen und delikaten 5-Gänger am Abend. Wer noch mag schliesst mit einem nächtlichen Rundgang durchs Städtchen ab oder mit einem Besuch in die hiesigen Nachtlokalitäten. Es bestehen keine Kleidervorschriften im Hotel.



Als Astoria Hotelgast darfst du zusätzlich von einem wirklich stilvollen Wellnessbereich profitieren. 2 Whirlpools, eine Massageliege, Sauna und Infrarot Kabine laden dich zum Entspannen ein.



und auch der See ist in der Nähe für die Abkühlung



Wichtig: Es empfiehlt sich die Unterkunft im Hotel Astoria zu buchen aus div. Gründen: 1) du kannst vom Wellness-Angebot profitieren. 2) Der Tanzraum befindet sich im selben Hotel. 3) Das Frühstück und Abendessen nehmen wir gemeinsam ein, dabei tauscht man sich aus, erzählt Anekdoten und verbringt lustige Momente zusammen.



Unterrichtet wird am Vormittag und Nachmittag zwischen 2-2.5 Std., je nachdem ob eine Gruppeneinteilung nötig ist. Das Programm sieht in etwa so aus:

Morgens:

- Ankommen, Warmup, Tanzen
- Entspannen und richtiges Atmen(Atemtechnik/Muskelentspannung nach Jakobson)
- Haltungsarbeit
- Schulung in die korrekte Fusstechnik (Rhythmusstampfen) und Armführung (Braceo)
- Tanzen und Erarbeiten einer Choreografie

Nachmittags:

- Ankommen, Warmup oder freies Tanzen
- Kennenlernen einiger Rhythmusklatsch-Kombinationen
- Auch das Handgelenk und die Finger können sich bewegen (exercises)
- Tanzen
- Abkühlen und Dehnen

Zusätzlich:

Theorieteil in lockerer Ambiente bei Kaffee oder einem Tropfen Wein (una copa de vino).

- Geschichte über den Ursprung und die Bedeutung vom Flamenco (inkl. Kopien)
- Videoabend: Videos bekannter Meister betrachten, geniessen und kommentieren con un copa de vino ☺.

An Bekleidung mitzunehmen sind:

Wir machen Aufschläge mit den Füßen auf den Boden (Rhythmusstampfen), deshalb ist ein Flamencoschuh unabdingbar.

- Ein paar Flamencotanzschuhe(bereits erhältlich ab Fr. 85.--).
Um Kratzer am Boden zu vermeiden, müssen die Nägel zurückgeschliffen werden beim Schuhmacher, sollten diese hervorstehen.
- 1 Flamencojupe oder ein wadenlager Jupe der gegen unten weit wird
- 1 Auswahl an Bodys und Oberteile
- 1 Auswahl an Gymnastikhosen oder Trainer
- 1 Auswahl an Noppensocken oder 1 Paar Schläppli
- 1-2 Frotteetücher (Bodenübungen und abtrocknen)
- genügend Flüssigkeit

Flamencotanzartikel sind erhältlich unter:

Ich räume gerade meinen Fundus und verkaufe ein paar Sachen. Vielleicht habe ich etwas für dich.

Shops:

Bern: bailaflamenco.ch (sehr ansprechendes, stilvolles Sortiment)

Zürich: mundo-flamenco.ch

Begona Cervera designt überaus schicke Schuhe. Der Schuh ist zudem nicht so hart und ist vorne mit einem Fussbett ausgestattet. Schau dir die vielen Modelle an. Du kannst dir selber den Schuh zusammenstellen. Bestellen musst du aber über einen Detaillisten.

www.begonacervera.com

