

# Jahresplan Förderklasse TTSB

## 2024-2025

Monat	Anzahl Wochen	Donnerstags Daten	Teacher	Thema	Beschreibung / Ziel
<b>August 2024</b>	3	15.8.2024 22.8.2024 29.8.2024	Julia	Modern: Horton Technique	Ein Kennenlernen des Materials und einen kurzen Einblick in die Tanzgeschichte und die Entstehung des Modernen Tanzes.
<b>September 2024</b>	3	5.9.2024 12.9.2024 19.9.2024	Julia	Lyrical Jazz & Floorwork	Basierend auf der Jazz- Technik ist der Stundenaufbau in verschiedene Übungen für den ganzen Körper unterteilt. Nach dem Warm- Up und technischen Elementen im Raum, wie auch in der Diagonalen, wird zum Ende der Stunde eine Choreographie mit Bodenelementen erarbeitet.
<b>Oktober 2024</b>	3	17.10.2024 24.10.2024 31.10.2024	Julia	Contemporary	Contemporary ist die Weiterentwicklung des Modern Dance. Die Technik und der Bewegungsstil sind einerseits geprägt von fließenden Bewegungen, andererseits werden verschiedene Schwerpunkte aus anderen Tanzstilen aus der aktuellen Tanzszene miteinbezogen.
<b>November 2024</b>	4	7.11.2024 14.11.2024 21.11.2024 28.11.2024	Julia	1x Strength & Stretch  3x Choreographie	Ein Training zur Stärkung des Körpers und konkrete Übungen für Tänzer:innen um die Beweglichkeit zu fördern sind die Schwerpunkte von Strength and Stretch. Auch werden Verletzungsprävention und Übertraining thematisiert.  Folgende Fragen werden erarbeitet: Wie wird eine Choreographie erarbeitet? Welche Werkzeuge kann man nutzen?
<b>Dezember 2024</b>	3	5.12.2024 12.12.2024  19.12.2024	Claudia Schwarzenbach  Nicole Loosmann	Yoga	Kombinationen aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation. Lerne wie man Körper, Geist und Seele in Einklang bringen kann damit eine gewisse Ruhe einkehrt und Klarheit entstehen kann.

Monat	Anzahl Wochen	Donnerstags Daten	Teacher	Thema	Beschreibung / Ziel
Januar 2025	4	9.1.2025 16.1.2025 23.1.2025 30.1.2025	Jaqueline	Ballett	Der Ursprung vieler Tanzformen entstand aus dem Klassischen Tanz. Die klar definierten Übungen und Formen sind eine Herausforderung für jede/n Tänzer:in. Entdecke, wie sich der eigene Körper in den vorgegebenen Formen und Übungen bewegen kann. Ballett lehrt uns, den Körper und dessen Haltung neu zu spüren und zu kontrollieren.
Februar 2025	4	6.2.2025 20.2.2025 27.2.2025	Julia	Improvisation	In diesen angeleiteten Stunden werden die Tänzer:innen an verschiedene Improvisationstechniken herangeführt und können so ihrer Kreativität und ihrem eigenen Bewegungsmaterial Ausdruck verleihen. Es wird nach neuen Bewegungsmöglichkeiten und Qualitäten recherchiert und mit dem Bewegungsrepertoire der Tänzer:innen gespielt.
März 2025	4	6.3.2025  13.3.2025 20.3.2025 27.3.2025	Julia  Viviane	Strength& Stretch  Akrobatik	Training zur Stärkung des Körpers und konkrete Übungen für Tänzer:innen um die Beweglichkeit zu fördern.  Einzel- oder Partnerakrobatik, dynamisch oder auch statische Akrobatik stehen in diesen Stunden im Zentrum. Mit Konzentration und Präzision an akrobatischen Elementen arbeiten und das Gleichgewicht, sowie die Koordination fördern.
April 2025	2	3.4.2025 24.4.2025	Stee	Physical Theater	Erzähle Geschichten durch die Bewegungen des Körpers. Der Körper wird als ganzheitliches Instrument mit unendlich vielen Ausdrucksmöglichkeiten durch Bewegung, Stimme, Mimik und Gestik eingesetzt.
Mai 2025	4	1.5.2025 8.5.2025 15.5.2025  22.5.2025	Vivianne Vivianne Vivianne  Julia	Hip Hop    Kreation	Hip-Hop ist eine Musikrichtung mit den Wurzeln in der afroamerikanischen Funk- und Soul-Musik, die aus den Ghettos der USA stammt. Erlerne spezifische Techniken und Schrittmaterialien. In kurzen Freestylesequenzen können Schritte ausprobiert und die eigene tänzerische Kreativität ausgelebt werden.  Eine Kurzchoreografie selber entwickeln.

<b>Monat</b>	<b>Anzahl Wochen</b>	<b>Donnerstags Daten</b>	<b>Teacher</b>	<b>Thema</b>	<b>Beschreibung / Ziel</b>
<b>Juni 2025</b>	4	5.6.2025 12.6.2025 19.6.2025 26.6.2025	Julia	Ladies Style / Heels	Ein selbstbewusster und stolzer Stil. Lerne mit Absätzen zu tanzen und dich selbst zu feiern. Ein gegenseitiges Anfeuern, sich unterstützen und die innere Diva rausglassen.
<b>Juli 2025</b>	1	03.07.25	Julia	Abschluss	Draussen tanzen, Choreos repetieren, Feedback einholen und übers vergangene Jahr sinnieren.