

## Stundenplan (ab dem 15.8.2022)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00-15:45		Dance Kids*	BaYoMa (E) (15-16 Uhr)		Ballett 2*
15:15-16:00	Ballett 1*			Hip Hop 2**	
15:50-16:35		Hip Hop 3 **			Ballett 2**
15:55-16:55					
16:05-16:50	Musik& Tanz*		Schwangerenfitness (E) (16:15-17:15)	Hip Hop 4 *	
16:40-17:25		Hip Hop 3-4*			Ballett 3*
16:55-17:40	Ballett 3*			Ballett 2*	
17:30-18:30		Hip Hop 4*			Ballett 4*
18:30-19:00					Spitzentanz Vorbereitung

\* wenige freie Plätze , \*\* voll/Warteliste, \*\*\*neu nach den Sommerferien (E)- externes Angebot

## **Kursbeschreibungen:**

### **ab 1 Jahr:**

#### **Musik und Tanz**

Ein bewegungsorientierter Musikkurs für Kinder ab 1 Jahr in Begleitung eines Elternteils. Singen, Tanzen, experimentieren mit Klein/Großinstrumenten und anderem (Tücher, Bälle, Reifen...). Bewegungsspiele und Rhythmik. Alles im Jahreszeitenkreis. Dauer: 45 min.

### **ab 3 Jahren:**

#### **Kids Dance**

Tanzen zu Kinder- (und anderer) Musik mit Singspielen und Gegenständen (Reifen, Seile, Tücher, Bälle) zur spielerischen Entwicklung von Freude, Bewegungs- und Rhythmusgefühl zum Tanzen.

#### **Ballett 1**

Erste elementare Bewegungen und Positionen zur klassischen und Kindermusik als Vorstufe zum Ballettunterricht.

### **Ab 4 Jahren:**

#### **Ballett 2**

spielerische kinderfreundliche Vorstufe zum klassischen Ballettunterricht nach Waganowa. Zum Beispiel demi Plie in der ersten und zweiten Position, battement tendu, ronde de jambe par terre, cou de pieds. Außerdem verschiedene Arm- und Beinpositionen an der Stange ebenso wie Drehungen und Sprünge. Auch kleine erste Aneinanderreihungen von Bewegungen gehören hier schon dazu genau wie sanftes stretching. Bitte Ballettkleidung tragen, die Haare zusammenbinden, (das fördert die innere Haltung) Ballettschuhe und eine

Trinkflasche dabei haben.

## **Hip Hop 2**

Tänze zu moderner Kindermusik und kleine Choreografien. Grundlegende Arm- und Beinbewegungen , Isolationen, Muskelaufbau, Konditionstraining und Dehnbarkeit. Und die Freude an Musik und Bewegung sowie das soziale Miteinander innerhalb einer Gruppe. Bitte Sportkleidung und Turnschuhe tragen und eine Trinkflasche mitbringen.

## **Ab 6 Jahren:**

### **Ballett 3**

Kinderfreundliche Vorstufe zum klassischen Ballettunterricht nach Waganowa. Zum Beispiel demi und grand Plie in der ersten bis dritten Position, battement tendu, battement tendu jete, ronde de jambe par terre, cou de pieds. Außerdem verschiedene Arm- und Beinpositionen an der Stange ebenso wie Drehungen und Sprünge im Raum und durch die Diagonale. Auch erste Choreografien mit verschiedenen Raumausrichtungen gehören hier schon dazu wie Stretching an der Stange und im Raum. Bitte Ballettkleidung tragen, die Haare zusammenbinden,(das fördert die innere Haltung) Ballettschuhe und eine Trinkflasche dabei haben.

### **Hip Hop 3**

Tänze zu moderner Musik und verschiedene Choreografien. Grundlegende Arm- und Beinbewegungen , Isolationen, Muskelaufbau, Konditionstraining und Dehnbarkeit. Und die Freude an Musik und Bewegung sowie das soziale Miteinander innerhalb einer Gruppe. Bitte Sportkleidung und Turnschuhe tragen und eine Trinkflasche mitbringen.

## Ab 8 Jahren:

### **Ballett 4**

In einem Alter von acht Jahren ist es sinnvoll mit dem Unterricht nach der Methode Waganowa zu beginnen. Ab diesem Zeitpunkt richtet sich die Hüfte auf, so dass das Ausdrehen der Beine möglich wird; Rücken und Po bilden zunehmend eine Linie. Die Aufmerksamkeit, das Konzentrationsvermögen und eine gewisse geistige Reife sind als notwendige Voraussetzungen in diesem Alter ebenfalls vorhanden. Der akademische Lehrplan nach A. Waganowa erstreckt sich über acht Ausbildungsjahre und ist in seiner Systematik für den Profitanz bestimmt. Dennoch hat sich diese Methode auch im Laientanz-Unterricht bewährt. Hierfür wurde das Lehrmaterial vereinfacht und einem längeren Zeitraum des Übens und Lernens angepasst, so dass es den Bedürfnissen von Laienschülern entspricht.

Es ist ein differenzierter Lehrplan für den Ballettunterricht mit Laienschülern entstanden, der die Stärkung der unteren Rückenmuskulatur beinhaltet sowie die korrekte Haltung und Benutzung der Arme und Schultern. Durch seine klare methodische Struktur wird ein gesunder und funktioneller Muskelaufbau ermöglicht, der verhindert, dass Gelenke Schaden nehmen oder der Lernende sich Verletzungen zuzieht. Grundlegende Positionen der Füße, Beine, Arme und des Raumes bauen aufeinander auf und führen zu Bewegungsabläufen in den gängigen Ausrichtungen und Rhythmen. Ab 10 Jahren bekommen die SchülerInnen gezielten (gesonderten) Vorbereitungsunterricht zum ersehnten Tanzen auf Spitzenschuhen. Bitte unbedingt Ballettkleidung tragen, einen Dutt, eine Trinkflasche dabei haben und pünktlich umgezogen zum Unterricht erscheinen. Das fördert die innere Haltung und beugt Verletzungen vor.

### **Hip Hop 4**

Tänze zu moderner Musik und verschiedene Choreografien. Grundlegende Arm- und Beinbewegungen, Isolationen, Muskelaufbau, Konditionstraining und Dehnbarkeit. Und die Freude an Musik und Bewegung sowie das soziale Miteinander innerhalb einer Gruppe. Im Hip Hop 4 werden die Choreografien zunehmend

komplizierter und nicht selten bedienen wir uns an Elementen aus der „Tik Tok“ app. Regelmäßige Auftritte sind geplant und eventuell auch gesondertes Meisterschaftstraining. Bitte Sportkleidung und Turnschuhe tragen und eine Trinkflasche mitbringen.

**Externe Angebote:**

**BaYoMa-** Babyyoga und Babymassage

**Schwangerenfitness**

näheres erklärt Franka auf [www.mamawelten.de](http://www.mamawelten.de)