

Konzept Tanz einfach mit - ErlebniSTanz

Wir engagieren uns mit ErlebniSTanz für die rhythmische Körperbewegung, um möglichst vielen Menschen die Vorteile des Tanzens spürbar zu vermitteln.

Die Vielfalt an Tanzformen, zu denen auch das Tanzen im Sitzen gehört, sowie erprobte Methoden der Tanzvermittlung durch eine qualifizierte Ausbildung im Bundesverband Seniorentanz e. V. ermöglichen das gesundheitsfördernde Tanzen für unterschiedliche Zielgruppen.



Lernziel:

Ziel des Kurses ist die Förderung der Gemeinschaft, das Trainieren des Gleichgewichtes (Sturzprophylaxe), das Trainieren der Koordination und Kondition, das Trainieren des Gedächtnis, das Erleben von Musik und Rhythmus.

Fort- und Weiterbildungsangebote ergänzen die fachlich fundierte Arbeit in den verschiedenen Ausbildungen.

Inhalte

Überall in Deutschland ermöglichen wir mit ErlebniSTanz, dass sich Gleichgesinnte treffen, neue soziale Kontakte knüpfen, an fröhlicher Gemeinschaft teilhaben – kurzum Lebensfreude und Lebensqualität erhöhen können.

Methodik der Tanzvermittlung:

Allen Tanzeinführungen liegt ein methodischer Aufbau zu Grunde, der sich in der Regel in vier Phasen gliedert:

- Phase 1: Motivieren = Erklären
- Phase 2: Demonstrieren = Zeigen
- Phase 3: Einüben = Erlernen
- Phase 4: Tanzen

Grundsätzlich werden bei einer Tanzeinführung den Teilnehmern die Schritt- und Figurenfolgen für den neuen Tanz klar und übersichtlich durch Erklären und Vortanzen in chronologischer Reihenfolge vor Augen geführt.

Anschließend erlernen alle Teilnehmer den Tanz. Wenn beim Zusammensetzen des Tanzes ohne Musik deutlich wird, dass die Gruppe den Tanz gelernt hat, wird er mit Musik getanzt. In den Gruppenstunden werden verschiedenartige Tänze angeboten, sowohl im Hinblick auf den Takt, das Tempo und den Charakter, als auch bezüglich der Aufstellung, Figuren und Schrittfolgen.