SKRIPT

Fortbildung : Zeitgenössischer Tanz & akrobatisches Partnering

9.12- 11.12.2022

VLOTHO Jugendhof

Dozentin: Sarah Herr

0157 70444834

zarah.herr@gmail.com

www.sarah-herr.de /// www.5elefants.com

VIDEOS

Material der Sequenzen : https://youtu.be/Hnl16q_31P8 (Duett 2talk2 / 2016-2020)

https://www.youtube.com/watch?v=KTUxmu3Glfs (Duett hand.haben / Showing Work in Progress 2015, Material)

FREITAG, 19.00-20.00 Uhr

1. Ankommen im RAUM	- laufen locker, Arme schwingen, Nacken frei, Blick sanft, Atem spüren, Füße spüren - Raum wahrnehmen - Leute im Raum, Augenkontakt, für einen Moment folgen - Tempo steigern, crossing lines (Tore) - individuelles bewegen	LITTLE PEOPLE-MOON
2. KREIS	- Augen geschlossen - ankommen im Raum, wie stehst du gerade dort, wie bist du hierhergekommen, loslassen, was nimmst du jetzt war, Geräusche, Gerüche, Atmung - Bodyscan von Fuß bis Kopf	PORTICO QUARTET-PRICKLY BEAR
3. YOGA		LAMB- HEAVEN
4. FLOORWORK I (Boden)	Reach & Collect - STERN - STERN-PAKET (mit Atmung) - STERN-PAKET-SEITBRETT - Kombi (Stern-Paket-Seitbrett, Wischer)	SANNA- A Rain SONG AGNES OBEL-RIVERSIDE
5. FLOORWORK II (Boden- Stand)	1) Stern- Paket 2) Stern-Fersensitz 3) Stern- Hocke (1 Fuß aufgestellt) 3) Stern- Stand (+ Sprung)	AGNES OBEL QUANTIC- NOT SO BLUE
6. IMPROV	1) Raum laufen, Impro-Mind öffnen 2) Reach (Superman) – Collect/Pull - Push (SOLO) 1) KOPF-STEISS-VERBINDUNG mit Partner → 1. A folgt B (vorne) → 2. B führt und A folgt → 3. B alleine, A witnessing, dann Rollenwechsel 2) Duett entstehen lassen 4) Austausch zu zweit / Gruppe	Jazz Impro
7. Cool down/ Massage	Mit Partner oder Solo	

SAMSTAG 10.12.2022 (9.00-12.30 / 15.00-18.00 / 19.00-22.00 Uhr)

1. Ankommen / GAGA inspiriertes WARM UP	- Laufen, ankommen (siehe Freitag) - GAGA Technik: kontinuierliches bewegen: Wirbelsäule. Füße, Hände, Schulterblätter, hoher Tonus, Floating, Bodybuilder, Wasser	MIX
2. FLOORWORK I (Boden)	STERN – Atmung, Reach STERN-PAKET MIT PARTNER ZUSAMMEN 1) STERN: Reach verlängern, 2) Paket: Rundung verstärken, Kopf-Steiß-Verbindung STERN-PAKET-BRETT-WISCHER BAHNEN: 1) REACH & COLLECT 2) Slides 2) Kombi Stern-Krätsche-Bauchroller-Slide-Stern	SANNA- A Rain SONG AGNES OBEL-RIVERSIDE SWOJA DROGA
3. FLOORWORK II (in Stand)	BODEN-STAND (siehe Freitag) FALLER (re, li, vorne, hinten / counterbalance)	QUANTIC- NOT SO BLUE
4. FALLEN in BAHNEN	1) vorwärts und rückwärts, seitwärts	Robert Plant- Sister Rosetta goes before us
5. BAHNEN SOLO	1) vorwärts klettern, 2) Bärenlauf mit gestreckten Beinen 3) Bärenstandsprung mit seitlich über Rücken rollen (mit/ohne Sprung) 4) seitwärts Gorilla, kleine Hopser 5) seitwärts Gorilla, Becken höher 6) Handstände mit Kopf eintauchen, mit Bein-Kick + Rad mit Span ablegen + rollen (Seite wechseln für Rad)	BOOGIE BELGIQUE- SWING THING + Swing
6. BAHNEN PARTNERING	1) HUCKEPACK & Schubkarre 2) ZIEHEN	CAMILLE-HOME IS WHERE IT HURTS

	3) Attitude-Sprung (1 Arm) 4) Scheren-Sprung (2 Arme) 5) Kreisel 6) Kleiner Kartoffelsack	
7. COOL-Down	- Kreis, Massage Stand mit PA , abrollen	PRICKLY BEAR
MITTAGSPAUSE		
1. Warm-up / Vinyasa YOGA	Kindposition, Katze-Kuh, herabschauender Hund, Sonnengruß A & B	LAMB-HEAVEN
2.KOALA	- Raum laufen, - Begrüßen mit Blicken - jmdn. Treffen umarmen -dann Baumklettern, anklettern in Koala - dann aus der Nähe anspringen → Abstand vergrößern → vom Boden hochziehen	Zap Mama & Balkan Beat Box (als Arbeitsmusik)
3.MANIPULATIONS-ELEMENT	- rückwärtsfallen Solo - Liegestütz übereinander - wegdrücken der oberen Person an Hüfte	„
4. DIAGONALE KIPPE	- prep: hochschwingen+ runterlassen - mit Spotter: nach hinten gehen	„
5. Seitpäckchen	- Oberarm v Springer stützt auf Schulter - Fänger umgreift Beine von aussen	„
6. Wiederholung Kreisel	- Kreisel - Kartoffelsack klein/groß	„
Pause		
7. SEQUENZ	1. von zwei Seiten laufen 1x vorbei 2. A springt B frontal an als seitliches Paket (rechter Arm oben) 3. A dreht an Kopf von B – B macht Ausfallschritt und 4. springt A an mit diagonaler Schulterbrücke, B unten, A hilft B hoch + leichter Push 5. hintereinander laufen 6. A greift rechten Arm von B und zieht - >* 7. 3-4 Zieher oder Sprünge 8. Kreis laufen 9. Kreisel	

	10. Voreinander stehen 11. Runterdrücken, Liegestütz + Bodenzieher + Koala → zu zweit üben, falls nicht möglich, alternative Übergänge finden	
8. Showing der Sequenzen + Feedback		
ABENDESSEN		
1. Contact Impovisation Thema: Einführung Druck/ *Gewicht nehmen/geben*	- A liegt, mit Augen geschlossen, atmet, B schaut zunächst nur zu, beobachtet Atmung, connection - B legt eine Hand auf, dann zweite, Hände von einem zum anderen Ort bewegen, so wie wenn man einen Schmetterling fangen will, ganz vorsichtig, (Hohlraum der Hände) - A beginnt langsam sich zu bewegen, kann Impulse der Hände bewusst als Impuls für Bewegungen nehmen oder nicht - Druck der Hände langsam erhöhen „cat walk“, nicht manipulierende Hände, sondern unterstützende Hände, andere Körperteile einbringen - Solo, witnessing und Rollenwechsel - Rollenwechsel - Duett entstehen lassen - Feedback in Duetten	
2. Technik	- Lehnen & Rolling Point of Contact (Bahnen) - Body-Surfing	
3. FOCUSED JAM	- mit anderen Gruppe zusammen, eine Stunde gemeinsam Tanzen, fokussierte Jam = alles was im Raum passiert gehört dazu und ist Teil der Jam, jeder zeit die Möglichkeit von außen zu zu schauen, Solo, Duo, Trio usw. - Sicherheit: Nicht auf der Tanzfläche „parken“ + beim Tanz nicht „Greifen“an Händen und Füßen und festhalten	

SONNTAG 11.12.2022 (9.00 – 12.30 / 13.00-14.30 Uhr)

1. ANKOMMEN	laufen, atmen, Körper spüren, Moment für sich selbst nehmen, was brauchst du gerade	LITTLE PEOPLE- MOON
2. VINYASA YOGA	Sonnengruß A & Sonnengruß B	EMILIA TORINI- TO BE FREE
3. FLOORWORK I (Boden)	s.o. BAHNEN 1) rollen + push /pull 2) Kombi-Krätsche (siehe Samstag) 3) Leg-Swing + Schulterstand	KASHMIR – IN THE SAND
4. FLOORWORK II (Boden- Stand)	s.o.	QUANTIC- NOT SO BLUE
5. SPRÜNGE	AM PLATZ (weich landen, Fuß ganz abrollen) 0) warm-up langsam 1) 6x bounce 2) 6x Ferse ab 3) 6 x Sprung mit Richtungswechsel (mit Seitstep 3x) 4) Sprünge durch den Raum	HEDNINGARNA
6. BAHNEN SOLO + DUO (neu)	s.o. + 5) kleiner Zwergenlauf 6) Back-sprung (mit Drehnungen am Boden) Duo 5) Massage / Kontakt Warmup 6) Huckepack, Schubkarre 7) Brüderchen/Schwesterchen 8) ZIEHEN 9) Attitude-Sprung (1 Arm) 10) Kleiner & Großer Kartoffelsack	Belle & Sebastian
7. PARTNERING SEQUENZ WDH. DUETTE / TRIOS	- Wiederholung der Elemente, besonderer Fokus auf Übergänge - Eigene Kreation daraus machen, Elemente einfügen, anhängen, theatral, Charaktere, Tempo, Musik wählen	Arbeitsmusik
8. Sharing (Präsen-tation der Duette) & Feedback	- jede Gruppe zeigt aktuellen Stand, gibt die Möglichkeit zweimal zu präsentieren um Druck zu nehmen	Auswahl Musiken
9. Massage & Ab-schluss	Was nimmst du mit? Wie weiter forschen? Feedback Unterricht	