

USI - Information Übungsbetrieb

BRASILIANISCHER AUSDRUCKSTANZ

Übungsleiter: XUXO (Wilian da Silva Sampaio)
Zeit: Dienstag, 20.15 – 21.30 Uhr
Ort: BSZ-Auhof

Der afro brasilianische Ausdruckstanz...

... ist eine Mischung aus verschiedenen Künsten wie zum Beispiel zeitgemäße brasilianische Tänze und Capoeira. Die Idee in diesem Tanz besteht darin, den Körper und Geist zu entspannen. Langsame Bewegungen helfen dabei, alle Aspekte des Körpers zu kontrollieren.

Die Grundidee des brasilianische Ausdruckstanzes ist Freiheit von Bewegungen, was bedeutet, dass keine Tanzerfahrung nötig ist. Das Wichtigste ist, sich während des Tanzens frei zu fühlen.

Für Anfänger beginnen wir mit langsamen Bewegungen, welche im Laufe der Zeit an Geschwindigkeit und Kraft zunehmen. Wir arbeiten auch mit zwei-zu-zwei Choreographien, um das Gefühl von Synchronisation und Verbindung zu intensivieren.

Welches Gewand ist dafür nötig?

Ein gemütliches T-Shirt und eine angenehme Hose reichen vollkommen aus, und auch Schuhe sind nicht unbedingt nötig, da das barfuß Tanzen mehr Sicherheit bietet.

