

## Breakdance Workshop

|                         |   |              |               |
|-------------------------|---|--------------|---------------|
| <b>Beschreibung</b>     | Der legendäre Tanz aus den USA wurde in den 70er Jahren in New York von Jugendlichen Afro- und Latino-Amerikanern erfunden und als Lebensphilosophie gelebt. Eine Mischung aus schnellen Schritten kombiniert mit akrobatischen Bewegungen prägten diesen Tanzstil. Breakbeats, Funk, Hip-Hop, Elektrobeats - zu rhythmischen Klängen werden Reaktionsschnelligkeit und Körperkontrolle geschult, der Körper gefordert und Schritt für Schritt die typischen Breakdance-Moves erarbeitet. |              |               |
| <b>Inhalt</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-up, Isolationsübungen</li><li>• Breakdance-Moves, Bodenakrobatik</li><li>• Schulung der Körperwahrnehmung und der Koordination</li><li>• Choreografien</li><li>• Cool-Down und Stretching</li></ul>  |              |               |
| <b>Lernziele</b>        | Verbessern von Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und tänzerischen Fähigkeiten. Spezielle Schulung der Reaktionsschnelligkeit und feinmotorischen Fähigkeiten.   |              |               |
| <b>Zielgruppe</b>       | Jugendliche ab 15 Jahren, Erwachsene m/w  |              |               |
| <b>Voraussetzung</b>    | keine Vorkenntnisse erforderlich, Grundsportlichkeit von Vorteil  |              |               |
| <b>Datum</b>            | 23.12.2023 / E_1705002  |              |               |
| <b>Zeit</b>             | 11:00 - 12:50 h   |              |               |
| <b>Wochentage</b>       | Sa  |              |               |
| <b>Dauer</b>            | 1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten   |              |               |
| <b>Preis</b>            | CHF 50.00   |              |               |
| <b>Durchführungsort</b> | Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich  |              |               |
| <b>Termine</b>          | <b>Tag</b>  | <b>Datum</b> | <b>Zeit</b>   |
|                         | 1 Sa  | 23.12.2023   | 11:00 - 12:50 |