

Breakdance Workshop

Beschreibung	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.						
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up, Isolationsübungen• Breakdance-Moves, Bodenakrobatik• Schulung der Körperwahrnehmung und der Koordination• Choreografien• Cool-Down und Stretching						
Lernziele	Verbessern von Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und tänzerischen Fähigkeiten. Spezielle Schulung der Reaktionsschnelligkeit und feinmotorischen Fähigkeiten.						
Zielgruppe	Jugendliche ab 15 Jahren, Erwachsene m/w						
Voraussetzung	keine Vorkenntnisse erforderlich, Grundsportlichkeit von Vorteil						
Datum	17.02.2024 / E_1705007						
Zeit	11:00 - 12:50 h						
Wochentage	Sa						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 50.00						
Durchführungsort	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>17.02.2024</td><td>11:00 - 12:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	17.02.2024	11:00 - 12:50
Tag	Datum	Zeit					
1 Sa	17.02.2024	11:00 - 12:50					