

RT11/22

So, 14. Mai 2023
Zürich, Sabine & Barbara

Aqua – Dance

«2-in-1» FLACH- & TIEFWASSER

- Ziele**
- Wir verbringen den ganzen Tag im Hallenbad
 - Power, Vielseitigkeit, Spass & Kreativität ohne Grenzen!
 - Ganz viel Praxis *und Wahl-Theorie in Form von Workshops!*
 - Choreografien zu mitreissender Musik
 - Einzelne Choreos erlebst du im Wasser, weitere erhältst du als Videos, Musikdauer total 75 Minuten
 - *Du kannst aus diversen Workshops 4 auswählen*
 - Die passend geschnittene Musik ist als Datentransfer oder als CD erhältlich

Praxis FW 0915 – 1045 90 Min.	FLACHwasser <ul style="list-style-type: none"> • Erleben von ersten Choreos (60 Min) • <i>Workshop-Auswahl (30 Min)</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ „Kreativ!“ <i>Eigene Choreos im Wasser erarbeiten</i> ✓ „Let’s move around» – <i>Bewegung im Raum, Formationen, Gruppenchoreos</i> ✓ „Takt und Musikbogen“
	Pause
1105 - 1215 70 Min.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Workshop-Auswahl (30 Min)</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ „Musikbearbeitung“ (<i>findet in der Garderobe statt</i>) ✓ „Do it, use it, dance it!“ <i>Choreos selber im Wasser vertiefen</i> ✓ „Let’s move around“ – <i>Bewegung im Raum, Formationen, Gruppenchoreos</i> ✓ <i>Erleben von weiteren Choreos (40 Min)</i>
1215	Mittagslunch
Praxis TW 1315 - 1445 90 Min.	TIEFWasser <ul style="list-style-type: none"> • Erleben von ersten Choreos (60 Min) • <i>Workshop-Auswahl (30 Min)</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ „Kreativ!“ <i>Eigene Choreos im Wasser erarbeiten</i> ✓ „Go crazy“ – <i>verrückte neue Bewegungen im TIEFWasser kreieren</i> ✓ „Takt und Musikbogen“
	Pause
1505 – 1615 70 Min.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Workshops (30 Min)</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ „Musikbearbeitung“ (<i>findet in der Garderobe statt</i>) ✓ „Do it, use it, dance it“ <i>Choreos selber im Wasser vertiefen</i> ✓ „Go crazy“ – <i>verrückte neue Bewegungen TIEFWasser kreieren</i> • <i>Erleben von weiteren Choreos (40 Min)</i>

Workshops	Inhalt
„ Kreativ! “: Eigene Choreos im Wasser erarbeiten	Zu einem Song selber eine Choreo kreieren, aufschreiben oder fertige Choreo filmen, damit die Choreo auch zu Hause verwendet werden kann
„ Let's move around “ – Bewegung im Raum, Formationen, Gruppenchoreos (nur im FLACHwasser)	Suche möglichst kreative Bewegungsformen im FLACHwasser wie räumliche Verschiebungen, Formationslaufen, Gruppenchoreos – je verrückter desto besser
„ Takt und Musikbogen “	Lerne, wie man bei Musik den Takt erkennt, Musik auszählt, Musikbögen definiert und damit dann chorografisch arbeiten kann
„ Musikbearbeitung “ (findet in der Garderobe statt)	Lerne Tools und Programme zum Musik Schneiden und Bearbeiten (bei Interesse an diesem Workshop evtl. eigenes Laptop mitnehmen und vordefinierte Programme schon heruntergeladen)
„ Do it, use it, dance it “ Choreos selber im Wasser vertiefen	Bestehende Choreos zur Musik üben, vertiefen, anwenden, erleben, geniessen
„ Go crazy “ – verrückte neue Bewegungen fürs TIEFwasser kreieren (nur im TIEFwasser)	Suche möglichst schräge, kreative Bewegungsformen im TIEFwasser wie horizontale Kicks, Spiraldrehungen, Purzelbäume, etc. - je verrückter desto besser