

ANGEBOTE

LISA HAUCKE



„Die tiefe Freude am Improvisieren, an den Erkenntnissen die sich aus der Präsenz des Tun ergeben und so logisch, so beschwingend, so voller Sinn sind - diese tiefen Erfahrungen treiben mich an, immer weiter dran zu bleiben.“

IMPROVISATION / 2 - 4 Std. (Open Level)

Tanzimprovisation ist eine Technik, in der es nicht darum geht bestimmte Schrittfolgen zu lernen, sondern ausgehend von abstrakten Aufgaben das eigene Bewegungsvokabular zu entdecken und stetig zu erweitern. Jedes Modul folgt dabei einer Struktur mit einem Thema und kann in einer offenen Jam enden, in der das Thema künstlerisch verhandelt wird und der*die Lehrer*in sich zurücknimmt.

Im Workshop erforschen wir ausgehend von elementaren Bewegungsmustern, wie wie sich unsere Körper im Raum in verschiedenen Konstellationen zueinander verhalten. Dabei beginnen wir mit einem Warm-up und entwickeln auf kreative Weise innerhalb einzelner Sequenzen ein freies Bewegungsverständnis, das die Ausdrucksmöglichkeiten eines jeden Körpers berücksichtigt.

Anschließend erkunden wir tänzerisch verschiedene Nischen und Orte

im Raum und erspüren dabei, wie bestimmte Plätze und Orte unseren Tanz beeinflussen können. Dabei geht es darum in einen Dialog nach innen und von innen nach außen zu treten und mit Freude sich von den eigenen künstlerischen Entdeckungen und der Wahrnehmung inspirieren zu lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch Freude an der Bewegung und Offenheit für Neues.

CONTACT IMPROVISATION (Open Level)

Die Klasse bietet die Gelegenheit das eigene Bewegungsvokabular zu erweitern, zu üben Gewicht zu geben und zu nehmen, ggf. Hebungen zu erproben und sich generell mit der Physik in der Bewegung und der Organisation des Körpers vertraut zu machen. In angeleiteten Übungen lernen wir im Kontakt miteinander und auch alleine zu tanzen und von und miteinander zu lernen. Die Klasse ist für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

CONTACT IMPROVISATION JAM (Fortgeschritten)

Um sicher miteinander Tanzen zu können, starten wir nach einem kurzen Kennenlernen und einem etwa zehnminütigen Praxisimpuls gemeinsam in die Jam: Die Jam bietet dabei einen nicht angeleiteten und non-verbalen Rahmen um selbstständig Contactimprovisation zu praktizieren. Wir empfehlen für Tanzbegeisterte, die noch wenig Erfahrung mit dem Tanzen in einer Jam haben, zunächst die Contact Improvisations Class zu besuchen. Grundsätzlich ist die Jam aber auch ohne vorheriger Teilnahme an der Klasse zu besuchen. Dabei kannst du so lange bleiben wie Du möchtest und bestimmst auch selbst wie viel Kontakt Du zu den anderen aufnehmen möchtest.

„Im Kontakt zu sein, bedeutet zu allererst bei sich selbst anzukommen, zuzuhören und mit der Kontaktstelle zu spielen. Ich beginne gerne mit der Wand oder einem Ball als Partner um zu spüren, wie es ist gehalten zu werden“

FLOORWORK / 1,5 Std. (Bewegungserfahrung - Profi / Open Level)

Um sanft und schnell über den Boden gleiten, rollen und drehen zu können, brauchen wir ein Wissen über unsere Anatomie. Welche Tricks gibt es, um unseren Körper ohne blaue Flecken beweglich werden zu lassen und in den Boden zu schmelzen? Wir gehen auf Entdeckungstour – hierbei ist Deine Experimentierfreude gefragt! Wir beobachten wie unsere Körper funktionieren, um uns in ein Tanzabenteuer am Boden werfen zu können. Gestartet wird sehr sanft mit Übungen inspiriert aus dem Feldenkrais und von dort aus fließen wir weich über den Boden... Anfänger sowie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

*„Mich interessiert im Floorwork
Von der Anatomie ausgehend zu forschen.
In einer Einschränkung finde ich
die größte Freude, Kreativität und Freiheit!“*



PLACEMENT / 1 Std. (Open Level)

Beim Placement wird am Boden liegend auf einer Matte gearbeitet. Auf sehr feine, achtsame und präzise Weise dehnen und kräftigen wir die tieferliegende Muskulatur und arbeiten an unserer Ausrichtung und der Länge. Wir widmen uns unserem "Turn out" ebenso wie einem präzisen "Flex und Point". Die Technik gibt uns die nötige Grundstabilität und hat eine positive Auswirkung, um langfristig gesund und flexibel tanzen zu können.

KÖRPERARBEIT (HAPPY FEET) (Open Level)

Wenn ich meine Füße spüre, kann ich Ruhe und Verankerung finden. Wenn diese stark sind, kann ich rennen, springen und lange gesund tanzen. In diesem Kurs widmen wir uns unserer Fußbeweglichkeit und Wahrnehmung dieser. Das Training ist sowohl für Tänzer*innen als auch für Bewegungsinteressierte jeden Hintergrundes offen. Wir werden kreativ und erforschen mit verschiedenen Übungen inspiriert aus dem Tanz, dem Placement und dem Gesundheitstraining was uns durchs Leben trägt, zum Gehen und Tanzen bringt und mit unserem ganzen Körper in Verbindung steht: unsere Füße!



*„Den Füßen möchte ich
als unser Fundament
eine besondere Bedeutung
zukommen lassen.“*



KREATIVER KINDERTANZ (4 - 6. J. 30min / 7 - 10 J. 45min)

Im kreativen Kindertanz bringe ich gerne einen Gegenstand, einen Klang, eine Farbe oder ein Kostüm mit. Wir tanzen Atmosphären, Tier- und Fantasiewelten und werden gemeinsam kreativ. Hierbei beginnen und Enden wir jede Tanzstunde im Kreis, das rahmt eine jede Stunde mit einer kleinen Bewegungschoreografie und gibt auf diese Weise Halt.

CONTEMPORARY TEENS / (1,5 Std)

(Open Level)

Nach einem warm up, lernen wir eine kleine Bewegungsfolge. Anschließend werden kleine Themenbausteine aus der Folge in eine Improvisation gebracht und hier mit unterschiedlichen Mitteln (Rhythmus, Timon, Qualität etc.) neu erlebt. Kurze Feedbackphasen ermöglichen einen ersten Zugang zum „performativen Denken“ - wie nutze ich den Raum? Wann erlebe ich eine Bewegung als konzentriert und spannend, wie folgt der Blick? Kurz: Wir lernen bestehendes Material und erfinden Eigenes.

SENIOR*INNEN-TANZ (Open Level)

Tanzen kennt kein Alter! Die Freude an der Bewegung und am Kontakt im Miteinander steht für Lebendigkeit, die uns alle betrifft. Zugleich gibt es im Alter Dinge zu berücksichtigen, wir werden zarter, sensibler und können damit in ganz neuen Qualitäten und veränderter Tiefe tanzen. Hier sind alle Willkommen, Profis, die einen sanften Wiedereinstieg suchen ebenso wie Menschen, die schon immer Tanzen und nie damit aufgehört haben, aber auch die, die erstmalig den Mut im Alter dafür entdecken. Jeder kommt auf seine / ihre Kosten. Wir bauen eine Bühne, tanzen auf und zwischen Stühlen, halten inne, atmen durch und: genießen! Wir entdecken die Tiefe der Pausen, der konzentrierten Bewegung und wir spüren nach innen.



*"Tanzen ist immer in Entwicklung.
Der Tanz verändert sich wie das Leben, wird reifer, tiefer und die Erzählungen vielschichtiger. Ich verstehe Tanz als eine Sprache der Präsenz. Es reicht ein Blick, eine Geste, Sein um Tiefe zu erzeugen. Tanz ist die Haltung, die ich zu mir selbst einnehme, wenn ich loslasse und zugleich ganz da bin."*



TANZ WIRD ZEICHNUNG: EIN PERFORMANCE WORKSHOP (Open Level)

In diesem Workshop geht es um die Verschränkungen zwischen dem Sehsinn, der eigenen Körperbewegung im Raum und dem Zeichnen. Zeichnung wird hier einerseits verstanden als tatsächliche Spur, die wir mit einem Stift ziehen, aber auch als eine imaginierte Bewegungsspur, als einen Abdruck, den wir hinterlassen wenn wir unseren Körper von einem Kontaktpunkt zum Boden abwenden. Bewegung meint die tatsächliche Bewegung des Körpers im Raum ebenso wie die bloße Bewegung der Augen und das innere Bewegtsein. Kurzum: Wir werden kreativ, wechseln Perspektiven, Denkbewegungen und Ausdrucksmöglichkeiten und treten in Kontakt mit uns selbst und mit der Gruppe

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich gerne kreativ ausdrücken, offen sind für das Experiment. Sowohl erfahrene Tänzer*innen mit einem bereits komplexen Bewegungsvokabular erweitern hier ihr performatives Verständnis, als auch Anfänger*innen, die bisher wenig Tanzerfahrung haben forschen gemeinsam und erweitern auf sehr spielerische Weise ihre Ausdrucksmöglichkeiten.



*„Ich lote die Schnittstellen
zwischen den Künsten aus,
ich denke Bewegung
als Skulptur,
als Zeichnung,
als Linie
und umgekehrt.“*



**PERFORMATIVER SPAZIERGANG (2 Std. mind.) /
(Open Level, mit und ohne Tanzerfahrung)**

Wir gehen ganz in Stille an der Saar, um die Umgebung offen und bewusst wahrzunehmen. Wir verwandeln alltägliches auf subtile Weise, um magische Momente zu erzeugen. Angeleitete Phasen wechseln sich mit Phasen gemeinsamen Entdeckens ab. Wir beschäftigen uns mit dem Wind, lauschen dem Rascheln der Bäume. Wir verzaubern auf subtile Weise, z.B. einen Laternenpfahl mit nahegelegener Bank, zu einem Bühnenbild und kreieren kleinere Tänze und Flashmops für Orte und Nischen. Wichtig: Kleidung und Schuhe mitbringen, in denen Du Dich gut bewegen kannst und die dreckig werden dürfen. Bei Regen wasserabweisende Kleidung.

