

Orientalischer Tanz



Informationen für Anfängerinnen

Herzlich willkommen! Schön, dass du da bist! Du besuchst neu einen Kurs für Orientalischen Tanz für Anfängerinnen. Um dir den Einstieg möglichst einfach zu machen, hier einige Informationen zum Kursbeginn.

Kleidung: Im Unterricht kannst du entweder mit bequemen Hosen oder einem weiten Jupe am besten trainieren. Zum Tanzen ist es auch angenehm ein Hüfttuch zu tragen, damit du die Bewegungen des Beckens besser nachvollziehen kannst. Ein Hüfttuch soll auf der Hüfte und nicht in der Taille gebunden werden. Röcke und Hüfttücher können bei mir (Termin vereinbaren) in der Boutique bezogen werden. Nimm ausserdem ein grosses Handtuch mit, da wir oft auch am Boden auf den Gymnastikmatten arbeiten.

Schuhe: Du kannst barfuss tanzen oder mit Gymnastikschuhen mit weicher Ledersohle oder oder Socken über den Voraus ziehen. Nicht zu empfehlen sind Turnschuhe oder Nylonstrümpfe.

Anfängerinnenstufe: Wenn du gar keine Tanzerfahrung mitbringst, ist dies die ideale Stufe zum Einsteigen. In dieser Klasse arbeiten wir an der Körperwahrnehmung, damit du ein Gefühl entwickeln kannst für die neuen Bewegungen, den Rhythmus und die Koordination von Tanzbewegungen. Wenn du dich sicher genug fühlst, kannst du in die Anfängerinnenstufe mit Vorkenntnissen wechseln.

Anfängerklassen: Hier werden die Grundbewegungen erarbeitet und vertieft. Die Anfängerklassen werden laufend geführt. Das heisst, dass einige Teilnehmerinnen schon länger, andere erst seit kurzer Zeit dabei sind. Der Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich, ausser während der Schulferien. Das Niveau der Klassen bleibt mehr oder weniger konstant. Klassenwechsel in die AV-, M- oder F- Stufe ist nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich.

Du hast bereits Erfahrung: Wenn du bereits Erfahrungen in Orientalischem Tanz mitbringst, kann es eine Herausforderung sein, die Lehrerin zu wechseln, da Technik und Unterrichtsstil nicht so sind wie gewohnt. Ich unterrichte die Technik von Mahmoud Reda, dem Begründer der 1. Ägyptischen Folkoretruppe. Es braucht Offenheit und Neugier, sich auf etwas Neues und eventuell ganz anderes einzulassen. Es kann in diesem Fall sinnvoll sein, bei den Anfängerinnen einzusteigen, bis du die neue Technik kennengelernt und verinnerlicht hast. Sobald dies der Fall ist, kannst du natürlich auch die Stufe wechseln.

Haltung: Wenn du den Kurs neu besuchst, konzentriere dich zuerst auf die Fusshaltung (parallel) und dann erst auf die Bewegungen des Beckens. Die Arme nimmst du erst dazu, wenn du dich sicher genug fühlst und die Bewegungsabläufe automatisiert hast. Die Knie sind immer leicht gebeugt (Plié) und die Wirbelsäule aufrecht, Hohlkreuz vermeiden.

Schmerzen: Nimm deinen Körper und deine Bedürfnisse ernst. Bei Schmerzen oder Verspannungen, sei sanft mit dir selber. Du bist verantwortlich für dein Wohlfühl und deine Gesundheit. Bei dauernden Schmerzen während oder nach dem Unterricht, informiere mich bitte darüber. Auch bei wichtigen Informationen zu vergangenen Krankheiten oder Operationen (Knie, Rücken, etc.) , teile dich mit und sprich bitte mit mir darüber.

Privatunterricht: Es besteht die Möglichkeit Privatunterricht zu nehmen, um persönliche Fragen oder Themen spezifisch anzugehen oder eine Choreographie zu lernen oder zu vertiefen. Ich biete ausserdem Spiraldynamik®- Beratungen an. Das kann Sinn machen bei wiederkehrenden Schmerzen, Haltungsproblemen oder einfach um die Koordination im Tanz zu verbessern.

Stundenausfall: Falls du einmal nicht kommen kannst, kannst du die versäumte Stunde an einem anderen Wochentag, innerhalb des bezahlten Quartals nachholen.

Anmeldung / Abmeldung: Solange du dich nicht abmeldest, ist für dich ein Platz im Kurs reserviert. Abmeldungen gelten nur, wenn sie 2 Wochen vor Quartalsende bei mir mündlich oder schriftlich gemeldet wurden.

Kurskosten: Du kannst die Kurskosten jeweils per Bankauftrag oder bar bei mir bezahlen (immer eine Quittung verlangen und aufbewahren!). Wer am Postschalter seine Überweisungen tätigt soll bitte die Überweisungsgebühren (3.10 Fr.) selber übernehmen. Die Kurskosten sind jeweils vor Beginn des neuen Quartals zu bezahlen.

Handy / Kaugummis: Beide gehören nicht in den Unterrichtsraum . Danke für die Rücksichtnahme.

Parkieren: In den Morgenklassen darfst du die Parkplätze des Rolling Rock benutzen. Ab 17h stehen dir die Kundenparkplätze der Handwerkstadt zur Verfügung.
Nie bei den Firmen Truckglass oder Lotus parkieren!

Fragen: Sei mutig und frage während des Unterrichts, wenn Unklarheiten da sind. Äussere deine Bedürfnisse und Anliegen. Du hilfst damit dir selber, deinen Kolleginnen in der Klasse und mir als Kursleiterin. Deine Fragen sind immer für alle eine Bereicherung für den Unterricht.

Eigenverantwortung: Orientalischer Tanz sieht zwar einfach aus, ist jedoch für uns Europäerinnen nicht einfach und es braucht jahrelange Übung um den Körper geschmeidig und beweglich zu machen. Zuerst wirst du vor allem bei der Koordination Fuss- Becken-Arme viel Geduld aufbringen müssen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst und setze dich nicht unter Druck. Wenn frau etwas lernen will, dann nicht weil sie es schon kann, sondern weil sie es noch nicht kann. Lernen mit Humor, Geduld und Liebe ist mir ein Herzensanliegen.

Viel Freude und Spass am Tanzen wünscht dir

Rebecca



