

## Tanz & Fit – der Paartanz für Kinder und Jugendliche

<b>Kurs – Nummer</b>	065
<b>Beschreibung</b>	 <p><i>Hast du Spass am Tanzen, an Bewegung und Musik? Wir tanzen zu den neusten HITS und lernen dabei die Grundschriffe sowie viele andere Figuren in den Paartänzen wie Jive, Cha-Cha-Cha, Walzer oder Salsa.</i></p> <p><i>Bei allen Tanz &amp; Fit Kursen steht der Spass am Tanzen und Musik im Vordergrund! Dabei werden Bewegung, Musik und Rhythmus auf natürliche Art und Weise miteinander verbunden. Das Körpergefühl, die Selbstwahrnehmung und damit auch das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen werden gestärkt.</i></p> <p><i>Die erlernten Tänze aus dem Grundkurs werden um weitere Figuren und deren Kombinationen erweitert und die Tanztechnik verbessert.</i></p> <p><i>Zudem lernen die Kinder und Jugendlichen selbständig den passenden Tanzstil mit der richtigen Musik zu kombinieren.</i></p>
<b>Inhalt</b>	 <p><i>Beginnend mit dem Grundkurs ist das Ziel, mit viel Spass und toller Musik Grundschriffe und leichte Figuren in den Gesellschaftstänzen zu erlernen. Auch in der Fortsetzung gehören weitere Figuren und deren Kombinationen dazu. Die Tanztechnik wird laufend verbessert. Dazu gehören die Standard-Tänze: Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Quickstep und die lateinamerikanischen Tänze: Cha-Cha-Cha, Jive, Samba und Rumba. Wir lernen auch Salsa und Discofox.</i></p> <p><i>Dabei lernen die Kinder und Jugendlichen nicht nur verschiedene Elemente der Tänze, es wird auch auf das Taktgefühl, die Koordination und die Körperhaltung geachtet.</i></p>
<b>Zielgruppe</b>	7 bis 16 Jahre
<b>Voraussetzungen</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Ort</b>	Altendorf, Bühne Mehrzweckhalle
<b>Daten</b>	12 Kurstage à 55 Minuten, Beginn nach Sportferien Montag 17:50h – 18.45h 13.3./20.3./27.3./3.4./17.4./24.4./15.5./22.5./5.6./12.6./19.6./26.6. <b>Anmeldeschluss: 20. Dezember und 30. Mai</b>
<b>Teilnehmerzahl</b>	Mindestens 6
<b>Kursgeld</b>	180.- Fr.
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Socken (nicht rutschfest), Sportschuhe oder Tanzschuhe falls vorhanden.

<b>Lernziele</b>	<p><i>Die Standard-Tänze Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Quickstep und die lateinamerikanischen Tänze Cha-Cha-Cha, Jive, Samba und Rumba kennen.</i></p> <p><i>Sich rhythmisch und im Takt zur Musik bewegen.</i></p> <p><i>Grundschnitte und einfache Tanzfiguren allein oder mit einer Partnerin /einem Partner tanzen.</i></p> <p><i>Die Tanztechnik verbessern.</i></p> <p><i>Beim Tanzen im Allgemeinen wird auch das gesamte Muskelsystem trainiert und der Gleichgewichtssinn gefördert. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung insgesamt.</i></p>
<b>Lernzielnachweis</b>	<p><i>Am Kursende erhalten die Teilnehmenden eine mündliche Rückmeldung der Lehrperson zu den persönlichen Ergebnissen und Fortschritten.</i></p> <p><i>Falls gewünscht, besteht auch die Möglichkeit in jedem Tanz einen Test zu absolvieren. Die Lernenden erhalten dann für ihre Leistung eine Urkunde und einen Pin. Die Tests werden in einer Tanzschule in der Schweiz, welche STARtest-Kurse anbieten, durchgeführt.</i></p>
<b>Anbieter / Kursleitung</b>	<p><i>Joanna Babelek joanna.babelek@mkla.ch 079 611 89 00</i></p> <p><i>Dipl. Tanzlehrerin (swissdance), J+S Leiterin für Tanzsport und Kindersport. Dreifache Siegerin des R. Borrow Basic Trophy sowie Finalistin der Schweizer Meisterschaft in Standardtänzen.</i></p>