

Fit und Gesund Kongress Dance and Fiesta Latina

Aalen

Referentin: Sandra Dreher Mansur (M.A. Sport und Germanistik,
Tanzpädagogin, Dozentin an der Universität Tübingen)
e-mail: sandra-mansur@gmx.de

Freude und Spaß, das Bewegen auf lateinamerikanische Rhythmen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Teilnehmerinnen sollen zwar Grundschritte ausgewählter lateinamerikanischen Tänzen kennenlernen, aber die Interpretation der Musik steht im Vordergrund.

Der Kurs wird in drei Teile erfolgen:

1. Warm up
2. Kurze Erarbeitung der Grundschritte
3. Kleine Bewegungskombination auf Musik (Zumba)

Warm up:

☺ Tanz zum Einstimmen (Motivation): kleine Schrittkombination aus:

ZZ 1-4: Hüpfen mit beiden Beinen mit Faust re/li
5-8: pivot turn re
1-4: Hüpfen mit beiden Beinen mit Faust li/re
5-8: pivot turn li
1-8: „Wäsche waschen“ re
1-8: „Wäsche waschen“ li
1-4: grapevine re
5-8: grapevine li

Refrain: AVISOU!!!!

1-4: 2. Position der Füße. Hand oberhalb des Kopfes. Jazzhand von innen nach aussen führen im demi-plié re
5-8: Fussposition behalten und jetzt li
1-8: Wiederholen

und alles von vorne (1-4: Hüpfen mit beiden Beinen mit Faust re/li)...

Danach Variationen der o.g. Schritte

Musik: *Festa von Ivete Sangalo*

☺ Tanz zum Einstimmen (Motivation): kleine Schrittkombination aus:

ZZ 1-4: Finger zeigen, 1 2 3 Maria oberhalb des Kopfes
5-8: Schritt nach vorne mit dem rechten Bein (so eine Art Salsa)
dann alles links
1-4: doppel stepp touch re mit Armaktion
5-8: doppel stepp touch li mit Armaktion
Wiederhollen (mehrmals)
1-4 Schultershake re

5-8 Schultershake li mit Oberkörperaktion
1-4 kubanische Salsa (seid stepp, Gewicht bleibt in der Mitte)
5-8 kubanische Salsa
Wiederholen (mehrmals) und dann noch einmal von vorne

Musik: *Maria von Ricky Martin*

☺ **Isolationen:**

Kopf
Schulter
Brustkorb
Becken
Beine

Musik: *puorsuite von GUEM Compilation*

☺ **Grundschnitte:**

MERENGUE: re/li Gewichtsverlagerung mit entgegengesetzter Hüftaktion

SALSA: Gewichtsverlagerung mit dem rechten oder mit dem linken Bein nach vorne mit Hüftaktion. Kurz in der Mitte eine Pause.

LAMBADA: Gewichtsverlagerung re/li/re, dann li Fuß hoch heben.
Gewichtsverlagerung li/re/li, dann rechter...

SAMBA: die Strassensamba aus Brasilien hat mit der Standardsamba im Gesellschaftstanz nur noch wenig gemein. Es gibt in der brasilianischen Strassensamba Männerschritte (=Square Schritt aus dem Jazz Dance), die tief getanz werden, frech und herausfordernd. Die Frauenschritte werden dagegen auf dem Ballen getanz, sexy.

WICHTIG: bei allen südamerikanischen Tänzen und Schritten kommt das Bewegungszentrum aus dem Beckenbereich wie im Jazz Dance, also je mehr die Hüfte bewegt wird, desto besser. Die Arme bewegen sich am Anfang ganz frei.

Am Schluss eine Schrittkombination auf der Musik von „Loca“ von Shakira in dem Latin Jazz Stil.

Viel Spaß !!!!!

Ein Wenig **ZUMBA** (falls die Zeit noch reicht...)

Musik: **Danza Kuduro**

1. Merengue: am Platz
im Kreis nach li
Im Kreis nach re
2. Que te mueve: nach re beginnen
Doppelt seit Stepp nach re
3. Diamond Step: Beine gebeugt Arme bilden ein Diamant
4. wieder Merengue
5. Que te mueve
6. Boot circle
7. diamond Step
8. Merengue
9. quebradita

2. Teil :

1. Salsa cubana zur Seite
2. Salsa promenade
3. salsa rückwärts

3. Teil:

cumbia Arme oberhalb des Kopfes (3 und 2. Position)
nach re
dann klatschen (off beat)
nach li
dann klatschen (off beat)

Musikauswahl:

- | | |
|---|-------------|
| 1. O Segundo (CD) Razao Brasileira | Pagode |
| 2. "festa" Ivete Sangalo | Warm up |
| 3. "maria" Ricky Martin | Warm up |
| 4. „puorsuite“ Guem | Isolationen |
| 5. „pa Mayte“ Carlos Vives | Merengue |
| 6. Almas del silencio (CD) Ricky Martin | Salsa |
| 7. Almas del silencio (CD) Ricky Martin | Salsa |
| 8. „Amoré“ Santana | Salsa |
| 9. „foo foo“ Santana | Salsa |
| 10. „vumbora amar“ O Som do Brasil | Lambada |
| 11. „samba de Janeiro“ Bellini | Samba |