

Bauchtanz Mittelstufe Frauen ab 55

Für Frauen mit guten Grundkenntnissen im orientalischen Tanz, welche die Elementarbewegungen bereits können und darauf aufbauend neue Bewegungen und Schrittfolgen erlernen möchten.

Es werden die Elementarbewegungen in 2 – fach Kombinationen zusammengefügt. Neue Bewegungsabläufe, wie z.B. Brustrolle, Schlenkerachten, Mayas und Taksim, sowie Kipp – und Twistshimmy – Arten kommen dazu. Drehungen und Schrittkombis werden schneller und werden mit Armbewegungen und kleinen Tanzsequenzen kombiniert.

Es wird der Umgang mit verschiedenen Tanz - Accessoires kennen gelernt und in Gruppenchoreografien zusammengefügt. Stil und Rhythmuskunde werden erlernt und das freie Tanzen geübt. Tanzschritte aus der Folklore bringen Spaß und verbessern die Kondition und die Beweglichkeit.