

Wochenplan Kurs 09118 des VOLKSHOCHSCHULHEIMS INZIGKOFEN

Ägyptischer Tanz

6. – 10. Oktober 2008

Montag, 6. Oktober	Dienstag, 7. Oktober	Mittwoch, 8. Oktober	Donnerstag, 9. Oktober	Freitag, 10. Oktober
	8.00 Uhr Frühstück	8.00 Uhr Frühstück	8.00 Uhr Frühstück	8.00 Uhr Frühstück
Anreise	9.00 – 11.45 Uhr: Warm Up & Körpertraining, Einführung Konzept „Pendel“, Einführung Arme in Pendel, Kurzvortrag II „Folkloretänze Ägyptens“, Pendel im Tanz, Cool Down	9.00 – 11.45 Uhr: Warm Up & Körpertraining, Einführung & Vertiefung akzentuierte Hüftfiguren, Kurzvortrag III „Tanzstil- & Musikstilkunde“, Gruppentanz, Cool Down	9.00 – 11.45 Uhr: Warm Up & Körpertraining, kurze Rhythmenlehre, Schrittkombis & Drehungen mit „Yin & Yang“ Konzept, Kurzvortrag IV „Tradition & Moderne“, Gruppentanz, Cool Down	Abreise
13.00 Uhr Mittagessen	12.00 Uhr Mittagessen	12.00 Uhr Mittagessen	12.00 Uhr Mittagessen	
14.30 Uhr Begrüßung				
14.45 – 15.45 Uhr: Kennen lernen, Vorstellung Wochenplan, Kurzvortrag I „Einführung Ägyptischer Tanz“				
16.00 Uhr Kaffee/ Tee	15.30 Uhr Kaffee/ Tee	15.30 Uhr Kaffee/ Tee	15.30 Uhr Kaffee/ Tee	
16.30 – 17.45 Uhr: kurzes Warm Up, Körperarbeit & Atmung, Schulung Körperhaltung & Körperbewusstsein	16.00 – 17.45 Uhr: kurzes Warm Up, Armhaltungen, WDH & Vertiefung Schere, Schere im Tanz, Gruppentanz	16.00 – 17.45 Uhr: kurzes Warm Up, Arme & Schultern, Einführung & Vertiefung fließende Hüft-/ Rumpffiguren, Gruppentanz	16.00 – 17.45 Uhr: kurzes Warm Up, Arme & schöne Hände, WDH Schere, Pendel & Hüftfiguren, Ausdruck & Interpretation, Kleingruppenarbeit Teil I	
18.00 Uhr Abendessen	18.00 Uhr Abendessen	18.00 Uhr Abendessen	18.00 Uhr Abendessen	
19.30 – 21.00 Uhr: Einführung Konzept „Schere“, Einführung Arme in Schere, Raumnutzung & Schritte mit Schere, Cool Down	19.30 – 21.30 Uhr: WDH & Vertiefung Pendel, Raumnutzung & Figuren mit Pendel, Gruppentanz, Cool Down & Diskussionsrunde	19.30 – 21.30 Uhr: WDH & Vertiefung akzentuierte & fließende Hüft-/ Rumpffiguren, Kleingruppenarbeit, Gruppentanz, Cool Down & DVD-/ Videopräsentation	19.30 – 22.00 Uhr: Kleingruppenarbeit Teil II, Gruppentanz, Abschlussparty, kleine Performances, Feedback & offizielle Verabschiedung	