

Workshopangebot Lana

TribalFire (Poi- und Fackelswinging)

Ihr lernt das Feuer sicher zu benutzen sowie Basis- und Aufbautechniken für Eurer Lieblingsequipment: Fackeln oder Pois. Es geht mir nicht darum, einfach zu tanzen und ein Paar Fackeln in der Hand zu halten. Nein, Fackeln und Pois werden ein Eigenleben entwickeln und Ihr werdet das Zentrum magischer Feuerkreise sein!

Voi Dance 1 + 2 (Basis- und Aufbau WS)

Voi-Dance ist eine neue Spielart im Orientalischen Tanz und verbindet Schleier (engl. veil) und Poi. Poi ist ein Ball oder anderes Gewicht am Ende einer Schnur und wird in kreisförmigen Mustern um den Körper geschwungen. Den Ursprung hat Poischwingen in Neuseeland, wo die Maorifrauen damit Tänze zur Brautschau aufgeführt haben (Poi heißt Ball). Ich werde Euch zeigen, wie der Poi mit dem Schleier zum VOI wird und ein orientalisches Gesicht bekommt. Eure Schleier werden wie unsichtbar geführt durch die Luft gleiten und Euer Publikum fasziniert sein. Ihr lernt Grundtechniken mit einem und vor allem zwei Vois, sowie wunderschöne Kombinationen. Achtung positive Nebenwirkungen: Eure Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt und Eure Haltung wird aufrechter! Außerdem erhöht sich die Koordinationsfähigkeit und der Spaßfaktor!

"Die Gewürze des Tanzes"

Wie setze ich Musik und die einzelnen Instrumente um?
Was drückt mein Körper mit seiner Mimik und Gestik aus?
Wie wird mein Tanz intensiver und ich präsenter?
Dieses und mehr erfahrt Ihr in diesem WS, der sich an alle richtet, denen Technik nicht genug ist.

(2 Stunden, alle Level)

Saidi-Stocktanz

Dieser erdige Folkloretanz kommt aus Oberägypten und hat einen fröhlichen, koketten Charakter. Die Frauen parodieren im Tanz die Kämpfe der Männer. Während des Workshops lernen wir die Handhabung des Stockes, die typischen Elemente des Tanzes, und studieren eine kleine Choreographie dazu ein.

(2 Stunden, Anfänger mit Vorkenntnissen – Mittelstufe)

Trommelsolo 2 min.

Ein rasantes Trommelsolo für den gelungenen Abschluß Eurer Tanzroutine!
PfiFFige Wechsel nehmen den gesamten Körper in Anspruch – von der Hüfte bis zum Augenaufschlag.

(3 Stunden Mittelstufe bis Fortgeschrittene)

Balady „Helwa ya Balaha“

Eine anspruchsvolle Choreographie zu einer abwechslungsreichen Musik von Sayed Balaha. Das Stück (5 min.) bietet mehrere Balady-Rhythmen und überraschende Akzente, welche wir im Tanz variationsreich umsetzen werden!

(2 x 3 Stunden, Mittelstufe bis Fortgeschrittene)

Lichtertanz Choreographie

Passend zur dunklen Jahreszeit unterrichte ich einen mystischen Lichtertanz, welcher vorwiegend auf binnenkörperliche Bewegungen beruht und Bewegungen aus dem pharaonischen Tanz mit einbezieht.

Lichter stelle ich Euch zur Verfügung, wenn Ihr aber bereits welche besitzt, wäre es schön, wenn Ihr sie mitbringen könnt.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, welche bereits gute Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz haben und ihr Repertoire um einen außergewöhnlichen Tanz bereichern möchten.

(3 Stunden, Mittelstufe)

Rhythmen für Tänzerinnen

Hier ist der Einstieg für Euch in den Ozean der Rhythmen! Lana erläutert Euch die arabischen Grundrhythmen und wird die dazugehörigen Bewegungen und Schritte unterrichten, welche am Ende zu einer kleinen Sequenz zusammenfügt werden.

(3 Stunden, alle Level)