

## **Dance4Fun – inklusiv(e) Tipps**

**Tanja Ade, Ravensburg**

**DTB Referentin, Choreografin, Leiterin STB Regio-Zentrum**

Gemeinsam einzigartig – Lerne abwechslungsreiche und einfache Tanzschritte auf coole und fetzige Songs kennen. Immer wieder lachen und auch an Grenzen kommen, voneinander lernen und sich miteinander freuen. Methodische Tipps aus vielen Jahren Erfahrung als Choreografin und Trainerin verschiedenster Tanz-Projekte bereichern diesen Workshop. Ein Finale wird es geben. Neugierig?

---

### **1. Ausstrahlung - „Wie schön Du bist“ Sarah Connor**

### **2. Rhythmik – Raumwege – 2016 „Supergirl“**

### **3. Aerobic – 2013 „Wake me up“ Avicii**

16 4 Double Step Touch re/li

16 2 Mambo vor-rück, 2 Mambo seit rück

16 4 Cha Cha Cha nach vorne, 8 march zurück wdh.

16 2 Heel Touch schnell, 1 Push Touch /Toe Tap hold – 4 wdh.

16 2 Push Touch side schnell, 1 Push Touch side hold – 4 wdh.

### **4. Flashmob – 2017 “Chöre” Mark Forster**

- Strophe improvisieren
- Partner im Refrain – Ebenen “Sitz”
- Formation: Block auf Lücke
- Positionen halten - “Atom”
- Jede Bewegung hat ein Anfang und ein Ende - “8”

## 5. Battle – 2016 “Beat it”, Michael Jackson

- 8 1 Grapevine – Turn
- 8 2 Stomp - Turn
  
- 8 4 March vor, 2 Out Out In In schnell (Straddle)
- 8 4 Hips li, 4 Hips re
- 8 8 March nach hinten
- 8 1 Mambo, 1 Pivot Turn

1. Choreografiensequenz „Grapevine-Turn-2 Stomp-Turn“ erarbeiten
2. 2 Gruppen - Aufeinander zugehen und provozieren/zicken
3. Durcheinander gehen – neue Formation
4. Mambo/Pivot Turn erlernen mit Raumweg
5. „Ladywalk“ mit Schlußpose

***Viel Spaß beim Tanzen!!!***

***TAnja***

### **Kontakt**

Telefon: 0160 96827145 \_\_\_\_\_

Email: tanja.ade@web.de \_\_\_\_\_