

WARRIOR V by BODYART – The Workout Dance Program

Kreiert von Robert Steinbacher (Copyright) und Ryan Daniel Beck (Broadway Dance Center New York City)

2-Tages Workshop, ohne Lizenzbindung

Voraussetzung:

Group Fitness (Aerobic) B bzw. A-Lizenz, Tanzpädagogik bzw. eine Tanzausbildung jeglicher Art;

Beschreibung:

WARRIOR V by BODYART ...

...ist ein einzigartiges Workout Dance Concept, was aus dem Ideenreichtum von Robert Steinbacher entstanden ist. Wie alle seine Konzepte basiert WARRIOR V auf den Prinzipien und Charakteren der 5 Elemente und geben dem Programm auch seinen Namen - WARRIOR V (5) - Krieger*in in friedlicher Mission für Körper, Geist und Seele. Sein Gefühl, das Tanzen Körper, Geist und Seele nicht nur bewegt sondern auch mental etwas (aus)löst, entwickelte sich mehr und mehr zu seiner Vision. Zusammen mit den Profitänzern des New York Broadway Dance Center, darunter Ryan Daniel Beck erarbeitete Robert dieses energiegeladene Workout mit Tanzelementen.

Robert ist der Meinung, dass in jedem ein kleiner oder großer Tänzer steckt und er selber möchte mit seinem Tänzerherz zu seinen Wurzeln zurückkehren, um sich mental zu bewegen. Der Fokus ist, Group Fitness Workout und Dance Technique Training miteinander zu verbinden und in Levels das „Tanzen“ eventuell mehr und mehr herauszuarbeiten. Während dessen besteht immer die Option, im Workout Modus zu bleiben!

Wer Bewegung und vor allem das Tanzen liebt, wird WARRIOR V lieben. Dieses Programm lässt Workout- und Tänzerherzen höher schlagen und die Energie spürbar durch den Körper pulsieren.

WARRIOR V by BODYART - The Workout Dance Program for everybody who love to train and dance ☺

Inhalt der Ausbildung:

Überblick des Stundenaufbaus: Nach einem funktionellen und intensiven Warmup werden Workout Dance Blöcke aufgebaut, die nach und nach zu einer großen Kombination zusammenfließen können. Die Blöcke bzw. die Kombination kann dann jeder individuell in den drei Stilrichtungen *Fitness*, *Style* oder *Art* energievoll umsetzen. Mit Active Stretch Übungen (Stabilität, Mobilität, Flexibilität) und einer kleinen Meditation findet die 60 Minuten-Einheit einen ausgleichenden und emotionalen Abschluss.

- Kurzer Einblick über die Entwicklung einer Idee zu einer Vision und zu einem fertigen Konzept
- Besprechung der Struktur von WARRIOR V
- Philosophie der 5 Elemente, mit deren Charakter und Energie, sowie dessen Notwendigkeit auf das W5 Konzept
- Erarbeitung in Theorie und Praxis der einzelnen Phasen in der Stundenstruktur:
 - o Mobilization-Phase
 - o Warmup and Isolation-Phase
 - o Workout Dance-Phase
 - o Active Stretch-Phase
 - o Meditation-Phase
- Tanz-Technik-Lehre – was bedeutet z.B.: Länge in der Bewegung, Akzente setzen in der Bewegung (3 Stilrichtungen: Fitness, Style, Art), Floorwork, Atemtechnik
- Tanz-Anatomie – Stabilität, Mobilität, Flexibilität, wie steure ich Bewegung richtig an
- Aufbaumethodik und Teaching Skills speziell für Workout und Dance
- Gedanken zum Thema: Musiklehre und arbeiten mit Musik/ Beat

Trainingstheorie:

- Konzept- und Stundenstruktur
- 5 Elemente, Energiefluss, Energiecharakter
- Aufbaumethodik
- Teaching Skills
- Musiklehre
- Spezifische Anatomie und Bewegungslehre
- Das kleine „Tanz- ABC“ ☺

Trainingspraxis:

- Mobilisationsübungen
- Warmup Sequenzen und Isolationsübungen
- Workout Dance Übungsblöcke -> Kombinationen
- Active Stretch Übungen
- Meditations- und Atemtechniken

Anmerkung:

Der Teilnehmer wird in der Lage sein, nach dem Workshop-Wochenende und nach einer gewissen Zeit des Eigentrainings einen WARRIOR V Kurse abzuhalten.