

# ELBCOAST | SHOC | WORKSHOP

---

## KONZEPT

---

Im dreiteiligen Workshop widmen sich unsere Dozenten gemeinsam mit den Teilnehmenden den Themen **Self-confidence, Health, Open Mind und Creativity**. Didaktische Aufarbeitung der Kernthematiken werden gefolgt von einem fachlich fundierten Aufwärm-Programm sowie der Vermittlung von **Breakdance-Basis-Elementen**. Abschließend werden kreative Trainings-Elemente vermittelt, mit denen die Teilnehmenden der **Bravourleistung eines ganz persönlichen Tanzstils ein Stück weit näher kommen können**.

### | SHOC | Teil 1: Diskussion

Welche Bedeutung haben die 4 Instanzen **Self-confidence, Health, Open Mind und Creativity** für uns als Tänzer?

### | SHOC | Teil 2: Warm-Up und Basics

In einer Mixtur aus allgemeinem- und tanzart-spezifischem Aufwärmen erhalten die Teilnehmenden nicht nur Anregung für die eigene Praxis. Obendrein schafft der fordernde, respektvolle Umgang auf Augenhöhe eine motivierende Basis für einen kollektiven Lernprozess.

Die anschließende Vermittlung verschiedener Basis-Breakdance-Elemente stellen fungiert als Grundlage für die darauffolgende kreative Auseinandersetzung mit diesen.

### | SHOC | Teil 3: Neue Schritte kreieren und präsentieren

Da es in der Tanzkultur und besonders im Breakdance darum geht seinen ganz individuellen Tanzstil zu finden, bekommen die Teilnehmenden im letzten Teil des Workshops Kreative Elemente und damit ein breites Spektrum an Möglichkeiten an die Hand, die einer kreativen Auseinandersetzung mit den vermittelten Basis-Schritten ermöglichen. In Theaterkreisen werden diese auch als >>Konzepte<< beschrieben.

Darüber hinaus sollen die kreativen Elemente mit einem freien Umgang mit dem Körper über die Basisschritte hinaus die intuitiven Fähigkeiten der Teilnehmenden und ihr Vertrauen in diese stärken. Hierzu lernen die Teilnehmenden spielerisch nicht nur intraindividuell die Elemente für sich nutzbar zu machen, sondern sie zudem für einen interaktiven tänzerischen Austausch in der Gruppe anzuwenden.

Das spielerische lernen mit den kreativen Elementen dient unseren Erfahrungen zur Folge nicht nur der intraindividuellen Auseinandersetzung mit sich, seinem Körper und den Basisschritten, sondern sorgen obendrein für einen interaktiven tänzerischen Austausch in der Gruppe.