info154

universität wien

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 154

HOUSE - DANCE

Der Tanzstil House gehört ebenso wie Popping/Locking und Breakdance zum Grundrepertoir der Hip-Hop Tänze hat sich jedoch insofern vom Hip Hop entfernt, weil er zu Housemusik getanzt wird. House konzentriert sich stark auf Footwork und interpretiert den Beat durch charakteristische Körperrythmen (die sogenannten Jacks). Diese Kombination macht House mitreißend aber auch sehr anstrengend und dadurch zum optimalen Trainingstanz wie sich auch in der Aerobikbranche zeigt, die diesen Tanz als Trainingsform anbieten.

Der Kurs vermittelt Grundschritte und diverse Variationen und will den Trainingseffekt bei den Teilnehmern in erster Linie durch die Freude am Tanzen steigern. Gesundheitliche Aspekte des Tanzens werden natürlich berücksichtigt - so trainieren wir vor allem die Oberschenkel und Unterschenkelmuskulatur durch das Tanzen selbst, die restliche Muskulatur wird durch zusätzliche Übungen miteinbezogen. Am Ende folgt noch Stretching aber alles immer unter dem Motto Keep it funky.

Wien, im Dezember 2010/info154