

AERIAL SILK LOW CEILING CHOREO BEGINNER

Technik - Akrobatik - Tanz

Wir beginnen mit einem klassischen Aufbau- und Krafttraining am Boden und in der Luft. Neben der korrekten anatomischen Ausführung der statischen Positionen und dem Kennenlernen von dynamischen Bewegungsabläufen gehen wir in die technische Durchführung einer Aerial Silks Sequenz (Low Ceiling Flow) mit Musik über.

Im zweiten Teil vom Kurs werden wir die erlernten Figuren aneinanderreihen und in Form einer Choreographie tanzen und wiederholen.

Für diesen Kurs sind praktisch keine Vorkenntnisse notwendig, nur Freude an Bewegung und Ausdruck durch Tanz. Aber auch wenn du schon viel am Silk kannst, sind hier einige neue Moves für dich dabei - z.B. lernst du durch Floorial (Bewegungen am Boden) dich in ein wunderschönes Silk-Kleid zu wickeln. Auch eine Front Balance OHNE Hände ist Teil vom Repertoire. Alle Levels sind hier herzlich willkommen.

Der Fokus liegt auf Technik, Atmung, Kraft, Dehnung, Anatomie, Kondition, Flow und Dynamik.

Ort: Yogafusion Studio, Tendlergasse 11, 1090 Wien

Videolink: https://youtu.be/Pm_-ZZFdZGA

Trainerin: Stefanie Rausch

2013 hat Stefanie ihre Liebe zum Aerial Silk entdeckt und seither ist Luftakrobatik ihre große Leidenschaft. Aerial Silk ist für sie nicht nur ein Ansporn, sich persönlich weiterzuentwickeln, sondern auch eine Inspirationsquelle, um immer wieder über sich hinaus zu wachsen.

Mittlerweile teilt sie mit Begeisterung ihr Wissen und die Freude an Bewegung in zahlreichen Kursen. Geht nicht, gibt's nicht ist Steffis Devise!

Instagram: <https://www.instagram.com/kymatika/>

Videolink:

<https://drive.google.com/file/d/1CNwQgpNLBQMw0NL6JM-6dvsZGmssc8qf/view?usp=drivesdk>