
INFORMATIONSBLETT FOLGE 620

2236 AERIAL SILK LEVEL 2

Technik - Akrobatik - Tanz

In diesem Kurs tanzen wir an zwei von der Decke hängenden Tüchern. Du wiederholst in den ersten Einheiten die Basis - Knoten, - Umwicklungen und - Figuren der Vertikaltuchakrobatik und gehst dann in Figuren über, die einem Level 2 Kurs entsprechen.

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 Level 2 Sequenz (Low Ceiling Flow) mit Musik über.

Am Ende vom Kurs werden wir die erlernten Figuren aneinanderreihen und in Form einer Choreographie tanzen und wiederholen.

Für alle, die schon einmal einen Level 1 Kurs besucht haben oder das Klettern, den Fußknoten und den Hip Key vom Boden weg schon mal gelernt haben, ist es der perfekte Kurs, der anschließend an einen Kurs oder nach einer längeren Silkpause besucht werden kann.

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

Ort: Yogafusion, Tendlergasse 11, 1090 Wien

Trainerin: Kathrin Zwölfer

Kathrin entdeckte 2013 Aerial Silk für sich und entwickelte eine Leidenschaft für den Tanz in den Tüchern, die sie über die Jahre nie losließ. Ihre Begeisterung für das Zusammenspiel aus Kraft, Flexibilität, Technik und Ausdruck gibt sie in den Kursen weiter und feiert kleine und große Erfolgserlebnisse mit den Teilnehmer*innen mit.