

Robert Cohan



# DANCE WORKSHOP

Bewegung · Ausdruck  
Selbsterfahrung


Vorwort  
von Wayne Sleep

Fotos  
von Fausto Dorelli



Otto Maier Verlag  
Ravensburg

2797.8/02



# Inhalt

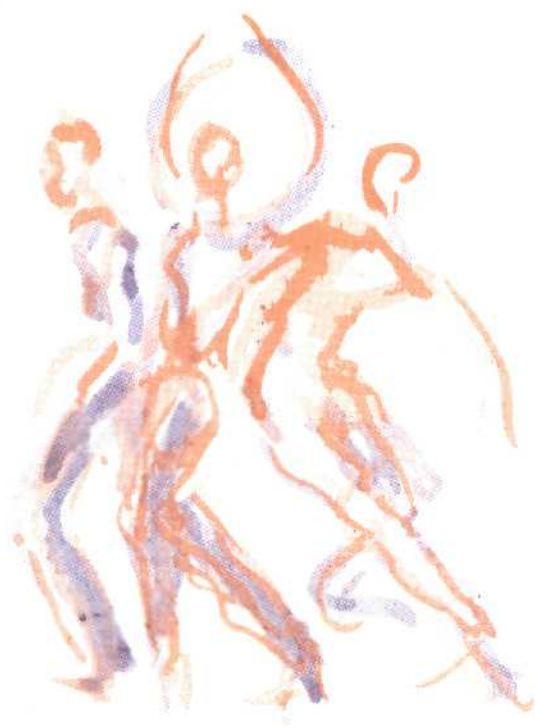
## 10 Einleitung

## 30 Die Elemente des Tanzes

- 32 Centering
- 34 Schwerkraft
- 36 Balance
- 40 Haltung
- 42 Gestik
- 44 Rhythmus
- 48 Bewegung im Raum
- 50 Atmen

## 52 Grundtraining

- 54 Trainingsaufbau
- 56 Bodentraining
- 57 Dehnung der Wirbelsäule im Sitzen
- 59 Atmen
- 60 Contractions
- 62 Beinübungen
- 63 Armübungen
- 64 Dehnungen zur Seite
- 66 Flex-Point in Parallelposition
- 67 Rundung der Wirbelsäule im Knien
- 68 Aufstehen
- 70 Standtraining
- 71 Die Grundpositionen im Tanz
- 75 Parallel- und Auswärtsposition
- 76 Übungen in Parallelposition
- 80 Übungen in Auswärtsposition
- 84 Verlagerung des Körpergewichts
- 86 Contraction in der 2. Position
- 87 Springen am Platz
- 90 Bewegung im Raum
- 91 Gehen
- 94 Dreierschritt
- 96 Hüpf sprung und Lauf sprung
- 100 Grundtrainingsprogramm
- 102 Tanzsequenzen



## 106 Weiterführendes Training

- 108 **Bodentraining**
- 108 Contractions
- 109 Beinübungen
- 110 Dehnungen mit gefaßter Ferse
- 114 Kombination Flex-Point
- 116 Hüftspirale
- 118 Fallbewegungen zur Seite
- 121 Beinheben und Dehnung der Wirbelsäule
- 122 Bogencontraction
- 124 Rundung der Wirbelsäule im Knien
- 125 Aufstehen
- 128 **Standtraining**
- 128 Parallel- und Auswärtsposition
- 129 Pliés in Parallelposition mit Contraction
- 130 Pliés in Parallelposition mit Relevé
- 131 Tiefe Pliés in Auswärtsposition
- 134 Adagio
- 136 Verlagerung des Körpergewichts
- 138 Bogen
- 140 Contraction in der 2. Position
- 142 Sprünge am Platz
- 145 **Bewegung im Raum**
- 145 Dreierschritt zur Seite
- 146 Der Laufsprung
- 148 Weiterführendes Trainingsprogramm
- 150 Tanzsequenzen

## 154 Jazztanz

- 156 Körperrolle
- 157 Tendus mit Pliés
- 160 Flex-Point
- 163 4. Jazzposition
- 164 4. Jazzposition mit Contraction
- 166 Kopfrolle
- 167 Schulterisolationen
- 168 Schulterisolationen mit Contraction
- 170 Brustkorbisolationen
- 171 Hüftisolationen
- 172 Flicks
- 174 Jazzwalk
- 176 Rückseitvor-Kick
- 177 Sprünge in Parallelposition
- 178 Sprünge mit gebeugten Knien
- 180 Jazzwalk mit Armen
- 182 Sprung durch den Raum mit Contraction
- 184 Jazztanz: Trainingsprogramm
  
- 186 Der gesunde Körper
- 188 Was jetzt?
- 190 Glossar
- 191 Stichwortverzeichnis