

# Afro Tanzworkshop Sonntag 7. Juni 2009

## **Afro Samba**

10:30 – 12.00 Uhr

Kursleiter: Marcelo, Brasilien

Der Samba hat seinen Ursprung in Brasilien und bringt Leben und südamerikanisches Flair auf die Tanzfläche. Samba ist getanzte Lebensfreude, Lebensphilosophie und Kultur und außerdem gut für Körper, Geist und Seele. Tanze zu heissen Samba Rhythmen und lerne deine Hüfte und Beine zu einem schnellen Samba Beat zu bewegen. Der Kurs ist für alle geeignet die schon lange einmal Samba ausprobieren wollten und bisher nicht genau wussten, wie sich zu dieser heissen brasilianischen Musik zu bewegen.

## **Afro Salsa**

12:00 - 13:30 Uhr

Kursleiter: Benicio Castro, Puerto Rico

Afro Salsa, mit seinen spanischen und afrikanischen Wurzeln, bezeichnet ein Gemisch verschiedener Musikstile. Daher leitet sich auch der Name ab: Salsa = Sauce. Finde deinen individuellen Tanzstil und deine ganz persönliche Ausdrucksform beim Tanzen. Garantiert lockere Schultern und Hüften. Kein/e PartnerIn benötigt.

## **Capoeira**

13:45 - 15:15 Uhr

Kursleiter: Moreno, Brasilien

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst. Ursprünglich praktizierten es die schwarzafrikanischen Sklaven, um unauffällig und im Versteckten für den Ernstfall zu trainieren. Tanz und Kampf können in afrikanischen Kulturen nur schwer voneinander getrennt werden, weshalb Capoeira nicht nur kämpferische Elemente enthält, sondern auch sehr viel Akrobatik und Spielerei. Wolltest du schon immer einmal Capoeira ausprobieren. Hier hast du die Chance in 90 Minuten viele Basics des Capoeira zu lernen.

## **Afro Dance**

15:30 - 17:00 Uhr

Kursleiter:

Auf der Basis von westafrikanischen Tänzen werden das Rhythmusgefühl und die Durchlässigkeit des Körpers gefördert, Verspannungen gelöst, Energien freigesetzt, die Bewegungsfreude aktiviert. Lerne deinem Körper freien Lauf zu lassen.

## **Ragga/ Dancehall**

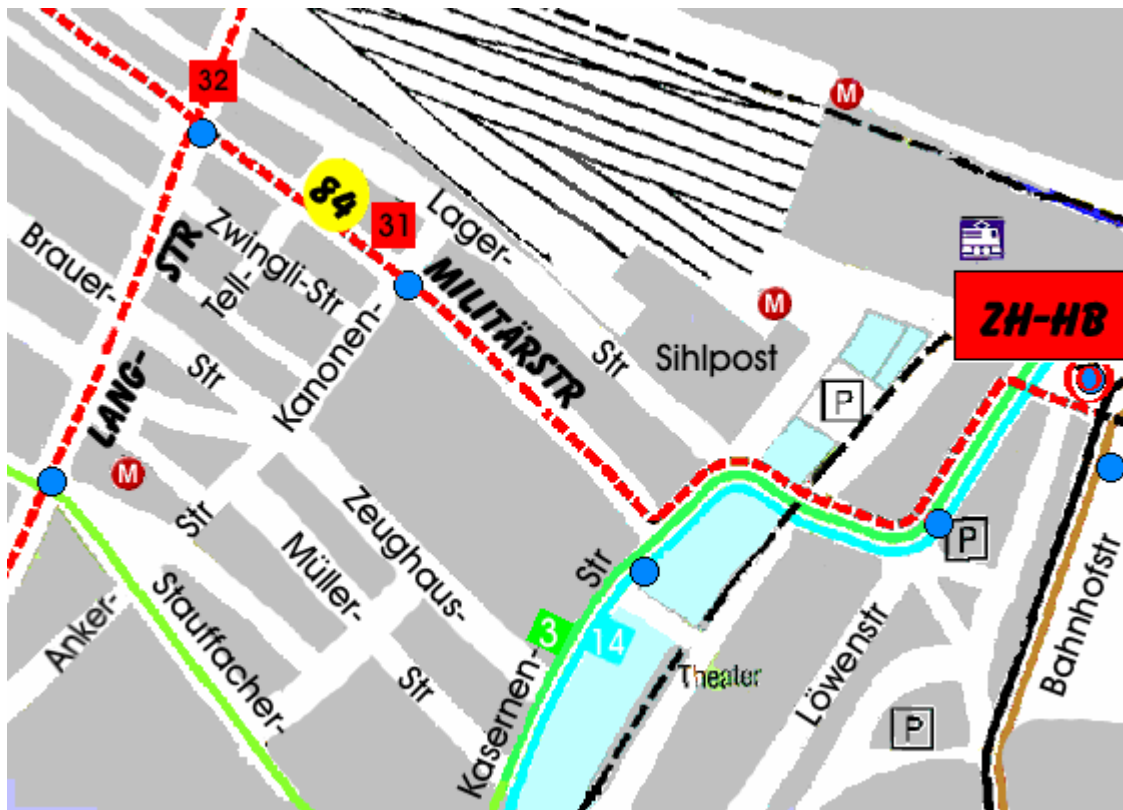
17:00 - 18:30 Uhr

Kursleiter: Curley, Äthiopien

Ragga Choreographien bestehen aus typischen Dancehall-Schritten vermixt mit ein bisschen Hip Hop. Die Bewegungsform der typischen Dancehall-Schritte enthält sehr viel Körpergefühl und es wird viel geschüttelt (wining), wirkt aber

dann sehr locker und sexy. Hier lernst du die Basics bis sich dein Körper an die neuen Bewegungen gewöhnt hat. Dann kannst du deine neu erworbenen Bewegungen gleich in einer heissen Choreografie testen.

Alle Workshops finden in der Salsatanzschule „Salsapassion“ in der Militärstrasse 84 statt. Zu Fuss sind es nur einige Minuten vom Helvetiaplatz.



Bus 31/32. (Militärstr/Langstr) / Tram 3/14 (Kasernenstr)  
Von ZH HB - Bus 31, dauert 4 min. Zu Fuss c.a. 8 min.

Wir bitten Sie, sich Online anzumelden um Ihnen einen Platz zu garantieren. Ein Workshop 90 Minuten kostet 30 Fr. Jeder weitere Workshop den sie besuchen kostet dann nur noch 25 Fr.

Anmeldung unter: [afrodance09@gmail.com](mailto:afrodance09@gmail.com)