

BSV 92

Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion

Spezialisierungen

Kurse Adult am 22. + 23. August 201

Trainer/innen: Birgit Aust, Bram van Meggelen, Constanze Paulinus

> Kursthemen <

Laufschule: Bewegungsfluss (Birgit Aust, Constanze Paulinus)

„Gleitende Bögen in rhythmischen Variationen auf kreisenden Endlosschleifen“ (Level 1– 4)

Eislaufen besteht aus Kreisen. Ganze Kreise werden die Basis unserer Laufschule sein. In endlos kombinierbaren Schleifen werden Aspekte wie Rhythmus, Kantendruck, Kreisneigung, Oberkörpereinsatz, Schwung geübt. Verschiedene Musiken werden dabei ganze eigene Bewegungsimpulse geben. Irgendwann schaltet der Kopf dann hoffentlich das Denken aus und das Bewegungsgefühl allein lässt uns über das Eis gleiten.

Wir werden die „Endlosschleifen“ den Grundgeschwindigkeiten der Teilnehmer/innen anpassen. Wenn sich alle an unsere formalen Vorgaben halten, wird sich ein großer Fluss über das Eis bewegen und haben alle ihren ganz eigenen Raum zum üben und genießen.

Axel: Sprungimpulse (Constanze Paulinus)

Wie nutze ich mein „Sport-Material“, um physikalische Kräfte im Zusammenspiel von Schlittschuhen, Körper und Eis optimal für einen Sprung wirken zu lassen?

Bei Sprüngen auf dem Eis geht es immer um Höhe und Rotation. Wie wird beides initiiert? Wie produziere und nutze ich physikalische Kräfte? Das Eis, die Schlittschuhe und unser Körper sind dabei unsere Hilfsmittel. Was tue ich, damit ein Sprungimpuls für den Axel entsteht? Ein wenig experimentieren...In diesem Spezialisierungskurs geht es vor allem um das bewegte Verständnis des Sprunges 'Axel'. Die eigene Bewegungswahrnehmung, das Bewegungsgefühl, soll geschult werden vor allem im Hinblick auf den Absprung. Wenn der klappt geht der Rest „wie von selbst“.

Pirouetten: Drehmoment / Drehgefühl (Constanze Paulinus)

Wie nutze ich mein „Sport-Material“, um physikalische Kräfte im Zusammenspiel von Schlittschuhen, Körper und Eis optimal für eine Pirouette wirken zu lassen?

Je geschickter ich mit meinem Körper das Drehmoment nutze, desto besser und variationsreicher werden meine Pirouetten. Wir experimentieren: was ist nützlich für gute Rotation, was weniger? In diesem Spezialisierungskurs geht es um das bewegte Verständnis von Pirouetten. Wie entwickle ich den ersten Drehimpuls? Wie verstärke ich ihn? Wie kann ich ihn nutzen?

Spiralen - „Fliegen durch den Raum“ (Constanze Paulinus)

Einmal die ganze Eisbahn zur Verfügung haben und Spiralen in verschiedenen Variationen genießen. Wie entsteht der Eindruck des Fliegens? Was muss ich beachten, um mich sicher zu fühlen? Wir arbeiten an der Verbindung von Gleiten und akrobatischer Position und spielen mit Variationen von Eingängen und Ausgängen verschiedener Spiralen.

BSV 92

Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion

Spezialisierungen

Kurse Adult am 22. + 23. August 201

Freies Training

In diesen Zeiten stehen unsere Trainer/innen für Einzeltraining zur Verfügung, oder aber Du nutzt das freie Training um selbstständig zu trainieren.

Tanz: Vom Boden auf das Eis (Bram van Meggelen)

(Der wird Kurs in englisch gegeben mit Simultan-Übersetzung bei Bedarf.)

Bei „skate'n smile – Die Show 2015“ hat Bram zu spanischer Musik eine Choreographie gezeigt, die er auf dem Boden entwickelt hat und im Anschluss ins Gleiten auf dem Eis umgesetzt hat. In diesem Kurs wird er einen kleinen Einblick in seine Arbeitsweise geben. Entsprechend den Voraussetzungen der Teilnehmer/innen werden auf dem Boden im Ballettraum vielfältige Bewegungen von Oberkörper und Armen erarbeitet und auf dem Eis mit Schritten verbunden, die den Möglichkeiten der Teilnehmer/innen entsprechen. Eine wunderbare Grundlage für Choreographie und Bewegungsgestaltung auf dem Eis.

Eislaufen für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (Birgit Aust)

Wir arbeiten an den Basics: Gleichgewicht, Gewichtsverlagerung, vertikale Aufrichtung, Kreisneigung und Rhythmus. Die wesentlichen Phasen von Bewegungsabläufen einzelner Schritte wie Chassées, Übersetzen, Schwungbögen, Auswärts- und Einwärtsbögen werden im Kern erlernt und können dann frei variiert werden. Sicherheit beim Rückwärtslaufen und einfache Drehungen sind weitere Übungsaspekte. Wünsche der Teilnehmer/innen sind darüber hinaus willkommen.

> Trainingszeiten <

Sa, 22.08.2015

12.45 – 13.45 Uhr	Ballettraum: Tanz- Vom Boden auf das Eis
14.00 – 15.00 Uhr	Eis: Tanz- Vom Boden auf das Eis // Freies Training
15.15 – 16.45 Uhr	Laufschule: Bewegungsfluss
17.00 – 18.00 Uhr	Axel: Sprungimpulse // Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
19.15 – 20.15 Uhr	Spiralen: „Fliegen durch den Raum“
20.30 – 21.30 Uhr	Pirouetten: Drehmoment / Drehgefühl // Freies Training

So, 23.08.2015

09.00 – 10.30 Uhr	Laufschule: Bewegungsfluss
10.45 – 11.45 Uhr	Axel: Sprungimpulse // Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
12.00 – 13.00 Uhr	Spiralen: „Fliegen durch den Raum“
13.15 – 14.30 Uhr	Pirouetten: Drehmoment / Drehgefühl // Freies Training

BSV 92

Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion

Spezialisierungen

Kurse Adult am 22. + 23. August 201

> Kursgebühren <

Tanz- Vom Boden auf das Eis	2 Std.	20,00 €
Axel: Sprungimpulse	2 Std.	20,00 €
Spiralen: „Fliegen durch den Raum“	2 Std.	20,00 €
Pirouetten: Drehmoment / Drehgefühl	2 Std.	20,00 €
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen	2 Std.	20,00 €
Laufschule: Bewegungsfluss	3 Std.	30,00 €

> Infos zur Anmeldung <

Anmeldung / Kursinfo:

Birgit Aust
birgit.aust@eiskunst-werkstatt.de
mobil: 0162 - 889 43 08

Deine Anmeldung bitte per E-Mail schicken: formlos mit den entsprechenden Informationen wie im Anmeldeformular erbeten, als pdf-Datei oder als Word-Dokument.
Die Anmeldung erfolgt für das komplette Kurspaket.

Anmeldeschluss: Mo, den 03.08.2015

Nach Anmeldeschluss erhältst Du bis zum 10.08.2015 eine Kursbestätigung per Mail.

Bitte überweise die Kursgebühr bis spätestens **Mo, den 03.08.2015** auf folgendes Konto:

BSV 1892 Eiskunstlauf

Commerzbank Berlin BLZ: 100 800 00 Kto.-Nr.: 0424448500

IBAN: DE98 1008 0000 0424 4485 00 BIC: DRESDEFF100

Verwendungszweck: Spezialisierungen Adult Sommer 2015

> Adresse der Eishalle <

Erika-Heß-Eisstadion, Wedding
Müllerstr. 185
13353 Berlin