

**BSV 92 Sommertraining  
Workshops Adult am 15. + 16. August 2015**

# **Neue Wege der Kreativität auf dem Eis**

**Erika-Hess-Eisstadion, Berlin**

Trainer/innen: Katharina Miegel, Birgit Aust, Bram van Meggelen, Helena Pajtler

**Bewegung auf dem Eis neu gestalten  
Kreativität wecken und weiterentwickeln  
den eigenen Körper im Gleiten neu entdecken**

Mit einem Ausflug in die Vielfalt der Bewegung können neue Wege auch für das Eiskunstlaufen als Sport entdeckt werden.

Unsere Angebote richten sich an alle Neugierigen, die sich für neue Wege auf dem Eis interessieren. Auf dem Eis erleben wir unseren Körper in einer ganz besonderen Art - wir gleiten! In einer schwierigen Gleichgewichtssituation bewegen wir uns zwischen Unsicherheiten und berauschendem Flow durch den Raum. Die Möglichkeiten der Bewegung auf dem Eis gehen weit über das hinaus, was in den Eissportarten bis zur Perfektion praktiziert wird.

In unseren Workshops wollen wir uns diesem weiten Spektrum mit Methoden und Übungen der Tanzimprovisation, der eigenen Bewegungswahrnehmung und des Qigong nähern und diese von dem sicheren (Tanz-)Boden auf das glatte Eis übertragen.

**Alle Kurse sind offen für alle Leistungsniveaus.**

**Infos zu den Kursen und Kursleiter/innen findest Du unten...**

Während des Wochenendes steht uns ein Aufenthaltsraum zur Verfügung. Für Kaffee und Tee wird gesorgt. Per Lieferservice können wir Essen bringen lassen.

## **Samstag, 15.08.2015**

12.45 – 13.45 Uhr	Ballettraum: "trocken" Einführung in das Qi-Gliding
14.00 – 15.30 Uhr	<b>WdK 2: Qi-Gliding</b> (Helena Pajtler)
15.45 – 17.15 Uhr	<b>WdK 4: Körperwahrnehmung nach Laban/Bartenieff</b> (Birgit Aust)
17.15 – 18.30 Uhr	Freies kreatives Training nur für Kursteilnehmer/innen
18.45 – 20.15 Uhr	<b>WdK 3: Übertr. von Tanz auf das Eis</b> (Bram van Meggelen)
20.30 – 22.00 Uhr	<b>WdK 1: Improvisations-Laboratorium</b> (Katharina)

## **Sonntag, 16.08.2015**

09.00 – 10.30 Uhr	<b>WdK 1: Improvisations-Laboratorium</b> (Katharina Miegel)
09.30 – 10.30 Uhr	Ballettraum: Tanzsequenzen auf dem Boden (Bram van Meggelen)
10.45 – 12.15 Uhr	<b>WdK 3: Übertr. von Tanz auf das Eis</b> (Bram van Meggelen)
12.30 – 14.00 Uhr	<b>WdK 2: Qi-Gliding</b> (Helena Pajtler)
14.00 – 14.30 Uhr	Freies kreatives Training nur für Kursteilnehmer/innen

**BSV 92 Sommertraining  
Workshops Adult am 15. + 16. August 2015**

# **Neue Wege der Kreativität auf dem Eis**

**Erika-Hess-Eisstadion, Berlin**

## **> Workshops <**

---

### **Wege der Kreativität 1** (Katharina Miegel, D - Berlin) **Improvisations-Laboratorium**

Was interessiert, was überrascht uns beim Anschauen von Programmen auf dem Eis neben gelungenen Elementen? Der Workshop wird eine Entdeckungsreise zu dem "gewissen Etwas". Wir experimentieren mit unterschiedlichsten Möglichkeiten, um zu ungewöhnlichen und vor allem persönlichen Ausdrucksformen zu finden. U.a. werden Kommunikation und Interaktion mit dem, was uns umgibt - Raum, Musik, Publikum... - erforscht und der Blick nach innen oder außen untersucht."

### **Wege der Kreativität 2** (Bram van Meggelen, NL - Amsterdam) **Übertragung von Tanz auf das Eis**

(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.

### **Wege der Kreativität 3** (Helena Paitjer, CH – Luzern) **Qi-Gliding "Stärkung durch achtsamen Bewegungsfluss auf dem Eis"**

Eine neue, aus dem Qigong inspirierte Bewegungsform im Sinne von Gesundheits- und Präventionssport auf dem Eis – neu erfrischend, gesundheitsfördernd und noch vieles mehr.... Das Gleiten mit der Vorstellungskraft und dem Atem koordinieren lernen, führt uns zu einem harmonischen Bewegungsfluss, innerer Ruhe und mehr Kraft auf dem Eis und im Alltag. Dabei werden Schwung, Stabilität, Ausdauer, Gleichgewicht, Erdung und Aufrichtung in achtsamer, inspirierender und gelenkschonender Art neu erlebt. Über die bewusste Verankerung in der Körpermitte und eine bessere Körperdurchlässigkeit als Basis für freie gleitende Bewegung wird Vertrauen zu sich und dem Eis geweckt. Es lässt uns bewusst auslassen und damit auf dem Eis Ausgelassenheit im bewegt-tänzerischen Ausdruck erfahren.

### **Wege der Kreativität 4** (Birgit Aust, D – Berlin) **Körperwahrnehmung** nach Rudolf von Laban und Irmgart Bartenieff

Wir haben als Kleinkinder das Gehen gelernt, indem wir eine bestimmte Folge von Körperorganisationsmustern durchlaufen haben. Diese Muster helfen uns auch bei der Neuorganisation unserer Bewegungen auf dem Eis. Wir brauchen sie für gut balancierte Bewegungen und können sie für darüber hinaus als kreative Impulse für unsere Bewegungsgestaltung nutzen.

# BSV 92 Sommertraining Workshops Adult am 15. + 16. August 2015

## Neue Wege der Kreativität auf dem Eis

Erika-Hess-Eisstadion, Berlin

### > Kursgebühren <

---

WdK 1 (Katharina)	3 Std.	+ mind. 1,5 Std. freies Training	30,00 €
WdK 2 (Helena)	4 Std.	+ mind. 1,5 Std. freies Training	40,00 €
WdK 3 (Bram)	4 Std.	+ mind. 1,5 Std. freies Training	40,00 €
WdK 4 (Birgit)	1,5 Std.	+ mind. 1,5 Std. freies Training	15,00 €

### > Anmeldung <

---

Bitte schicke Deine Anmeldung per Email an [birgit.aust@eiskunst-werkstatt.de](mailto:birgit.aust@eiskunst-werkstatt.de)

Notwenige Angaben: Kursnummer, Name, Verein, Mobilnummer

Bitte überweise die Kursgebühr 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: Wege der Kreativität Adult Sommer 2015

### > Unsere Kursleiter/innen <

---

#### **Katharina Miegel (D – Berlin)**

Als ausgebildete Schauspielerin, die das Eislaufen als Erwachsene für sich entdeckte, war für Katharina Miegel schon immer der künstlerische Ausdruck in Eiskunstlaufprogrammen im Fokus. Auch bei ihrer Arbeit als Trainerin für Kinder stand neben der technischen Herausforderung auf dem Eis die Kraft der Persönlichkeit im Vordergrund bei der Erarbeitung von Kürprogrammen oder Schaulaufen. Nach dem Kindertraining auf dem Eis und der Entwicklung eigener Programme für Wettbewerbe standen bald immer mehr der zeitgenössische Tanz und die Tanzimprovisation im Fokus. Neben ihrer Arbeit als Bewegungstrainerin und einer tanzpädagogischen Weiterbildung, widmete sie sich in den letzten Jahren verstärkt der Mitarbeit in Community Dance-Projekten (u.a. "Between the Bricks" anlässlich des 50. Jahrestages zum Bau der Berliner Mauer, "Human Loops" in Berlin, San Feliu de Guixols, Dresden) und Tanztheater-Performances (Zusammenarbeit u.a. mit Jo Parkes, An Boekman, Garnet Hennig, Meritxell Campos Olivé, Rose Calheiros, Lukas Matthaei, Ingo Reulecke, Britta Pudelko).

In fast allen Arbeiten bildet die Improvisation und die eigenständige Suche nach erweiterten Ausdrucksmöglichkeiten die Grundlage zur Choreographie/Inszenierung. Wie sich diese Arbeitsweisen auf das Eis übertragen lassen beschäftigt Katharina in Kooperation mit Birgit Aust seit einigen Jahren...

## **BSV 92 Sommertraining Workshops Adult am 15. + 16. August 2015**

# **Neue Wege der Kreativität auf dem Eis**

**Erika-Hess-Eisstadion, Berlin**

### **Helena Pajtler (CH – Luzern)**

Ihre ersten Erfahrungen sammelte Helena Pajtler als aktive Läuferin, Trainerin und Abteilungsleiterin in ihrem Heimatverein im ESC Dorfen (Bayern) vor 25 Jahren – in einer Zeit als der Fokus der Eiskunstlaufabteilung nicht auf dem Wettbewerbsbetrieb lag, sondern auf der Vermittlung von Lebensfertigkeiten wie Selbstvertrauen, Respekt, Freude, dem stärkenden Gemeinschaftsgefühl einer Gruppe genauso wie dem individuellen, kreativen Ausdruck über Bewegung.

Nach jahrelanger Erfahrung in Tanz, Körperarbeit und Qigong und auf ihren medizinischen Vorkenntnissen aufbauend, entwickelt sie seit 2008 das Qi-Gliding im heutigen Sinne. Daraus ist ein stetig wachsendes System entstanden, das auf natürliche Ästhetik, einen durchdrungenen, körperbewussten Übungsaufbau und kompetente Vermittlung setzt.

weitere Infos: <http://www.dialog-koerper.com/bildungsthemen/qi-gliding.html>

### **Bram van Meggelen (NL – Amsterdam)**

Since a couple of years I have been joining different skating courses in Berlin, starting in 2012 with the C Lizenz, followed by different skating courses focusing on the alternative site of figure skating. After joining Holiday on Ice in 2009 I became more interested in placing dance upon ice, I was done competing, not liking the pressure anymore. Show on the other hand felt so much more relaxed, but the best is the way towards finishing and performing a show program. As expressed in the course details above I skated a newly created piece at the Skate 'n Smile show in Berlin in march this year. This number was part of my first real attempt of expressing the feeling of a particular song onto the ice. The Italian song was perfect for this. In the future and especially during this course I would like to create more programs coming from the unique feeling my students and I have when expressing the music.

### **Birgit Aust (D – Berlin)**

Tanzen auf dem Eis war von Kindesbeinen an ihre große Leidenschaft. Schon als Kind war für sie das Eislaufen eher Tanzkunst als Sport. Nach einer erfolgreichen Karriere im Nachwuchsleistungssport Eistanzen in West-Berlin absolvierte sie die Universität mit einem Diplom in Politologie und widmete sich seitdem hauptberuflich als Trainerin, Choreographin und Produzentin kleinerer Shows dem Eislaufen. Eine Ausbildung in Laban- / Bartenieff Bewegungsstudien erweiterte ihren Blick auf Bewegung und bildet die Basis ihrer Art des Eislauftrainings im Kinder- und Erwachsenenbereich. Mit ihrem Eistanzpartner Joachim Faßbender errang sie viele Jahre bei den inoffiziellen Weltmeisterschaften der ISU für Adults in Oberstdorf zahlreiche Goldmedaillen. „Mein Hauptanliegen ist 'Räume öffnen' – Spielräume, Bewegungsräume, Entfaltungsräume....“. Das glatte Eis ist dabei eine spannende Herausforderung mit vielfältigen Möglichkeiten.