

## Zur Geschichte von Modern Dance

Viele von uns kennen den Modern Dance eher unter dem Namen Ausdruckstanz. Beim Modern Dance handelt es sich heutzutage um einen der wichtigsten Bühnentänze. Man könnte seine Wichtigkeit mit dem Ballett gleich setzen. Als Begründerin und Erfinderin des Modern Dance sieht man die Choreografin Isadora Duncan an, welche auch selbst Tänzerin gewesen war.

Die Entwicklung des Modern Dance geht allerdings auf mehrere Jahrzehnte zurück. Das wichtigste Merkmal beim Modern Dance ist die Verbindung von visueller Kunst und der gleichförmigen und eleganten Bewegung des gesamten Körpers. Als man Choreographien für den Modern Dance entwickelte, wollte man damit ein Zeichen setzen und zum Konkurrenten des bereits damals bestehenden Balletts werden.

Die Begründerin des Modern Dance, Isadora Duncan, wurde von den Griechen auf eine besondere Art und Weise inspiriert. So entnahm sie einige Schritte und Körperhaltungen den Abbildungen auf griechischen Vasen. Außerdem studierte sie äußerst aufmerksam griechische Bücher, in denen sie Anleitungen und die Geschichte des Tanzes in Griechenland vorfand.

Ihre Absicht war es gewesen, einen Tanz zu entwickeln, welchen der Tänzer oder die Tänzerin auch mit Begeisterung tanzen kann. Es sollte eine Vereinigung des Körpers und des Geistes statt finden. Die Bezeichnung

Modern Dance stellt lediglich ein Synonym dafür dar, dass hier bei Schrittkombinationen in einer ganz neuen Art und Weise choreographiert wird. Man hat sich der Neuzeit angepasst und dementsprechend sehen auch die Tanzkostüme beim Modern Dance aus. Beim Modern Dance gibt es verschiedene Richtungen, welche immer nach ihrem Begründer benannt worden war. So besteht beispielsweise die Merce Cunningham Technik oder die Eric Hawkins Technik.

Mit der Zeit wurden auch immer mehr Bücher über diese neue Art des Tanzens geschrieben und veröffentlicht. Andere Tänzer und Choreografen holten sich dabei ihre Inspirationen und begannen fortlaufend damit, immer neue und immer mehr unterschiedliche Techniken beim Modern Dance zu entwickeln. Und heute steht jedem Tänzer ein geballtes Wissen über diesen Tanzstil zur Verfügung, welches er uneingeschränkt nutzen kann.



**mit Rebecca Heib**



Anfragen und Anmeldungen bei:  
**Iris Licht**  
**Telefon: (06826) 51368**

Email: [ballett@tv-bexbach.de](mailto:ballett@tv-bexbach.de)  
Siehe auch: <http://www.tv-bexbach.de>

## Modern Dance

ist eine junge Tanzsportart, die sich durch Kunst und Sport auf der Tanzfläche ausdrückt.

Bei Modern Dance gibt es **Prinzipien**, aus denen **Techniken** abgeleitet werden können:

- **Prinzip der Ein- und Ausatmung:** daraus resultiert die **Technik contraction/release** (Zusammenziehen /Lösen)
- **Prinzip der Schwerkraft:** daraus resultiert die **Technik fall/recovery**
- **Prinzip des Gleichgewichts:** daraus resultiert die **Technik balance/offbalance**.

„Impuls“ und „Führung“ sind weitere wichtige Begriffe in diesem Zusammenhang. Das **Einbeziehen der Raumdimensionen** spielt eine große Rolle. Die **Bewegungs- und Ausdrucksgrenzen** werden durch die Anatomie oder die Phantasie der Tänzerin bestimmt.

## Modern Dance

Beim Modern Dance werden Grundkenntnisse der Bewegung zu moderner Musik vermittelt und einfache Choreographien, auch Sprünge und Drehungen, erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmen können jugendliche und erwachsene Tanzinteressierte, die Spaß haben und den ganzen Körper trainieren wollen. Tanzen macht fit bis ins hohe Alter, erhält die

Gesundheit und fördert auch insbesondere die Koordinationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung. Darüber hinaus dient Tanzen natürlich der Ausdauer und damit der gesamten Fitness von Körper und Geist. Modern Dance, das ist Freude an der Bewegung! Dynamik, Koordinationsfähigkeit, Musikalität und Flexibilität stehen im Vordergrund. Ergänzend zum tänzerischen Training verbessern gezielte Übungen aus Stretching und Körperarbeit die Beweglichkeit, den Muskeltonus, die Feinkoordination und das Körpergefühl.

## Modern Dance – das ist Sport und Kunst!

<b>Monatsbeitrag:</b>	Jugendliche	Erwachsene
Grundbeitrag	4,00 €	5,00 €
+ Sonderbeitrag	18,00 €	18,00 €
gesamt	22,00 €	23,00 €

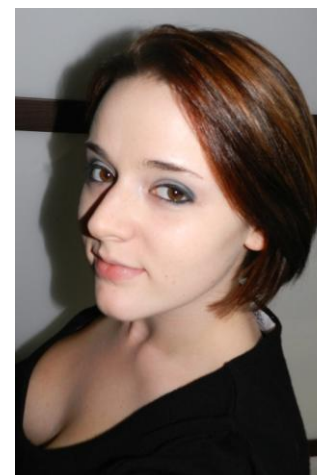
Für Mitglieder, die zusätzlich auch andere Tanzangebote (Ballett oder Steptanz) buchen, gelten Sonderkonditionen. Bitte erfragen Sie diese bei der Abteilungsleitung

Die genauen Trainingszeiten können Sie dem Aushang an der Turnhalle oder unserem Internet-Angebot unter

<http://www.tv-bexbach.de>

entnehmen.

## Unsere Trainerin



### Tanzpädagogin Rebecca Heib

begann ihre Tanzausbildung mit 5 Jahren und hat alle Ballettprüfungen im Hobbybereich und alle Vocational Graded Prüfungen erfolgreich abgelegt.

Sie absolvierte Ihre Übungsleiter-Grundausbildung beim Saarländischen Turnerbund (STB).

Unter ihrem Mentor und Lehrer Diplom-Tanzpädagoge Thorsten Zeitz, dem bis Juni 2011 die künstlerische Leitung der Abteilung Ballett des TV Bexbach oblag, befand sie sich von 2008 bis 2010 in der Pädagogenausbildung CBTS der Royal Academy of Dance®.

Ab August 2011 tritt sie die Nachfolge von Diplom-Tanzpädagogin Thorsten Zeitz an.

