

OTP Modul 1

Samstag 10-19h

- **10:00-13.00** Vorstellung und gegenseitiges Kennenlernen
Erklärung des Projekts - Klärung der Tanzkenntnisse
- Bauchtanz Praxis OT-Tanz welche Bewegungen und Terminologie-
Festlegung des Vokabulars
- **Basic Teil I:** Kreis –Beckenkreise. Hüftachten, Beckenkippen und
Wippen, Kicks, GS, Twist Shimmy Grundübungen Knieshimmy,
Afroshimmy (mit Fersen heben), Kippshimmy (Becken kippen schnell),
Beckenrollen = Wellen nach oben und nach unten (+Brustwelle hoch
ergibt Kamel), Hipdrop, Hiplift, Schultern lockern
- **14.00-15.00** Aufbau + Erklärung Basic und Ebenen
- **Basic Teil II:** Brustkorbschieben und Viereck- in Kreis übergehend
liegend und stehend, Schulterkicks übergehen in Shimmy, Brustachten
liegend und stehend nach innen und nach außen, Brust als Akzent,
Brustkreis halb oder 1 1/2 mit Akzent seitlich,
- **Arme u Hände** : 1 seitlich und 1 hoch
Seitlich (Grundhaltung)
1 Hoch, 1 tief
Handkreise= Schnörkel, Handwellen = Wasserfall
Schlangenarme Impuls aus Handgelenk u Impuls aus
Schulter
Arme außen hoch und wieder runter
Außenkreis nach innen und nach außen und gekreuzt,
Kopfgleiten, Turm
- **15.30-16.30**
- **Basic III** Schritte: Grundschrift, Wechselschritt = Nachstellschritt,
Chasse, Kreuzschritt über vorne und über hinten, Hipliftschritt und alle
Basisübungen und Schritt wie Twist Kick....
Drehungen: Kreuzdrehung, 1-4 oder 1-3 und Tip seitlich, am Platz, nach
vorne nach hinten, 1-2 Schrittdrehung –mehrere hintereinander mit
Fokussieren, Tippel oder Trippeldrehung + Segelarme, Poivetdrehung
- **16.30 Tanzrunde Praxis und Feedback**

Sonntag, 10.-18.00

- **10.00-13.00** Historie OT + Skriptum
SchülerInnentypen und Lernziele- Stile mit Auflockerung: wie würdest du lernen, visuell.....
- **14.00-16.00** Stundenaufbau, Übungen, Techniken, Warm up, cool down – Technik und Praxis und welche Grundrhythmen verwendet werden können.
- **16:15-17:20** Praxisteil: Vorbereitung der Schülerinnen um ¼ Stunde zu unterrichten- Schülerin muss eine Basisfigur oder einen Schritt für Anfänger erklären
- **17.30-18.00** Feedback und Hausaufgabenverteilung