

Contra Dance !

Cool
modern
dynamic
smooth
interactive
attractive



... neugierig geworden ? >>>

Contra Dancing ist Tanz zur Musik

Tanz wird als Bewegung in Reaktion auf Musik definiert. Contra Dancing bietet maximale Möglichkeiten, um "zur Musik zu gehen". Wer im Takt der Musik einen Zeh tappen kann, kann Contra tanzen. Jede Bewegung im Contra Dance ist zeitlich festgelegt passend zur melodischen Phrase der Musik. Contra Dance ist also eine Mischung aus Beat, Melodie und Bewegung.

Contra Dancing ist gesellig

Wenn ein Contra Dance fortschreitet, kann jeder Tänzer mit seinem Partner und den anderen Tänzern in der Reihe in Kontakt kommen. Jedes Paar tanzt eine Sequenz des Tanzes mit einem Partner und bewegt sich dann durch die Reihe, um die Sequenz mit anderen Paaren zu tanzen, bis die Musik endet.

Contra Dancing ist mental herausfordernd

Obwohl das Tanzmuster mehrmals wiederholt wird, können die Muster selbst eine Herausforderung darstellen. Viele Contra-Tänzer tanzen gerne zur Musik, ohne die Ansagen des Callers zu hören. Daher sind sie auf die Erinnerung angewiesen, um den Tanz zu vervollständigen und die Tänzer müssen erkennen, wo sie sich im Tanz und in der Formation befinden.

Contra Dancing ist rhythmisch

Die meisten Contra Dances werden wegen der starken Rhythmen und Phrasierungen mit den vertrauten Rhythmen von Jigs und Reels, traditioneller schottischer, neu-englischer und appalachischer Musik getanzt. Moderne Contra-Tänzer haben jedoch auch die Freude an anderen Rhythmen entdeckt: Walzer, Polka, Two-Step, Samba und Calypso und Country Western. Die Hauptanforderung für Contra-Musik ist, dass sie gut strukturiert ist, damit die Tänzer 'auf der Musik' tanzen können.

Contra Dancing ist abwechslungsreich

Contra Dancing bietet eine große Vielfalt an Musik, Figuren und Tanzpartnern, und es hat auch eine große Vielfalt an Formationen. Nicht alle Contra Dances werden in Reihen mit dem Partner gegenüber getanzt. Einige Contra Dances haben die Partner nebeneinander. Andere sind in Viererreihen angeordnet. Contras können auch in Kreisen und Quadraten (Squares) getanzt werden.

Contra Dancing ist gesundheitsfördernd

Zahlreiche Studien an großen Krankenhäusern und Universitäten haben gezeigt, dass körperliche und geistige Bewegung der beste Weg ist, das Altern abzuwehren. Square- und Contra Dancing wurde als eine der besten Formen der Übung herausgestellt: Es ist wenig belastend, aber es regt den Kreislauf an; es fordert die Tänzer mental heraus, sodass sie ihre geistigen Fähigkeiten behalten, lange nachdem andere angefangen haben, ihre zu verlieren; und es erhält die Leute sozial aktiv, wodurch sie jung bleiben.

Contra Dancing ist für dich

Herzlich willkommen! Mitmachen kann jeder ab 12 Jahre, egal ob Single, Paar oder Gruppe.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, jeder Tanz wird vorher in Deutsch und Englisch erklärt.

A.C.T.S.-Tanzverein - Wir tanzen regelmäßig am ersten und dritten Sonntag im Monat von 16.00 bis 19.00 Uhr in Berlin-Schöneberg.

Komm vorbei und bring bitte Wechselschuhe mit.

Noch unentschlissen - noch Fragen ?

Brauchst Du mehr Informationen, dann rufe an oder informiere dich auf unserer Internet-Seite.

Kontakt: Hans Krackau, Caller

Telefon: 0176 9999 2480

Internet: www.contradance.de