

JOIN US

5. & 6. Januar 2024

Ihr interessiert euch für Tanz und möchtet erfahren, wie ein Tanzstudium am Zentrum für Zeitgenössischen Tanz (ZZT) der Hochschule für Musik und Tanz Köln aussieht? Dann haben wir etwas für euch: JOIN US!

Im Rahmen eines zweitägigen Workshop-Programms am 5. & 6. Januar geben Lehrende, Studierende und Alumni des ZZT Einblicke in tanzkünstlerische Trainingsformen, Praktiken und Arbeitsweisen - live in den Studios des ZZT in Köln-Nippes.

Im Zuge der zwei Workshop-Tage habt ihr die Möglichkeit, euch aus verschiedenen Angeboten ein individuelles Trainings- und Workshop-Programm zusammenzustellen und so euren eigenen Interessen zu folgen. Die verschiedenen Formate laden zudem dazu ein, mit Lehrenden und Studierenden ins Gespräch zu kommen und euch auszutauschen.

JOIN US richtet sich an Tanzinteressierte ab 16 Jahren, die ein Studium im Zeitgenössischen Tanz anstreben und mehr über das spezifische Profil des ZZT erfahren möchten. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Format findet auf Deutsch sowie bei Bedarf auf Englisch statt.

Wir bieten folgende tanzpraktische Formate an:

- Tuning Ins (somatische Praktiken)
- Trainingsangebote in zeitgenössischen Tanztechniken und Ballett für zeitgenössische Tänzer*innen
- verschiedene Workshops
- ein informatives Format, das Einblicke in das Profil des ZZT und die Tanzlandschaft in NRW gibt

Anmeldung

Bitte meldet euch [hier](#) an.

Euer individuelles Workshopprogramm stellt ihr euch selbst zusammen und bucht eure jeweilige Auswahl an Tuning Ins, Trainingsformaten und Workshops direkt über den jeweiligen Link in der Übersicht. Anschließend erhaltet ihr eine Anmeldebestätigung.

Anmeldeschluss ist der **20. Dezember 2023**.

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt - Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Bei Fragen wendet ihr euch bitte an koordination-zzt@hfmt-koeln.de

Freitag, 5. Januar 2024	Samstag, 6. Januar 2024
<p>8.45 - 9.00 Uhr Begrüßung Studio 1</p> <p>9.00 - 9.45 Uhr Tuning In</p> <p>Pilates, Birgit Scheefe, Studio 1 Yoga, Flavia Tabarrini, Studio 2</p> <p>Anmeldung Tuning In</p>	<p>9.00 - 9.45 Uhr Gemeinsames Tuning In</p> <p>Yoga, Flavia Tabarrini, Studio 1 GYROKINESIS® method, Kojiro Imada, Studio 2</p> <p>Anmeldung Tuning In</p>
<p>10.00 - 11.30 Uhr Trainingsformate I Zeitgenössisch, Kojiro Imada, Studio 1 Ballett, Jemima Dean, Studio 2</p> <p>Anmeldung Trainingsformate I</p>	<p>10.00 - 11.30 Uhr Trainingsformate II Zeitgenössisch, Nina Hänel, Studio 1 Ballett, Emanuele Soavi, Studio 2</p> <p>Anmeldung Trainingsformate II</p>
<p>12.00 - 13.30 Uhr Workshops I</p> <p>“Composing while moving” Nina Hänel, Studio 1</p> <p>“MOVES/FLUID/THOUGHTS” Emanuele Soavi, Studio 2</p> <p>Anmeldung Workshops I</p>	<p>12.00 - 13.30 Uhr Workshops III</p> <p>“Tanz & Theorie” Constanze Schellow, Studio 1</p> <p>"Diving into Choreography" Jemima Dean, Studio 2</p> <p>Anmeldung Workshops III</p>
<p>13.30 - 15.00 Uhr Mittagspause</p>	<p>13.30 - 15.00 Uhr Mittagspause</p>
<p>15.00 - 16.30 Uhr</p> <p>Workshops II (geleitet von ZZT-Studierenden)</p> <p>“Performance Practice” iSaAc Espinoza Hidrobo, Studio 1</p> <p>“D(r)a(w)ncing” Sergio Vasquez & Lili Oksanen BA TV, Studio 2</p> <p>Anmeldung Workshops II</p>	<p>15.00 - 17.00 Uhr</p> <p>Informatives Format Lehrende, Studierende, Alumni stellen sich, das ZZT und das Tanzland NRW vor Studio 1</p> <p>17.00 Uhr Gemeinsamer Check Out</p>

Pilates

Mit Birgit Scheefe

Freitag, 05.01.2024, 9.00-9.45 Uhr

In dieser Pilates-Stunde wird die Becken-Femur-Verbindung erkundet, d.h. die Hüftgelenksmobilität und gleichzeitige Beinstabilität, was essentiell ist für alle Tänzer*innen.

Die Pilates-Methode hilft die Körperausrichtung sowie Kraft und Mobilität zu verbessern. Schwerpunkte sind Körperwahrnehmung, Ansteuerung der tiefen Muskulatur und der sinnvolle Einsatz der Atmung. Für Tänzer*innen ist Pilates damit bestens geeignet, um eigene Bewegungsmuster wahrzunehmen und zu verbessern.

Yoga

mit Flavia Tabarrini

Freitag, 05.01.2024, 9.00-9.45 Uhr & Samstag, 06.01.2024, 09.00-09.45 Uhr

Ashtanga Vinyasa Yoga ist als eine festgelegte Bewegungsabfolge strukturiert, die darauf abzielt, den Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Dynamische Bewegung und statisches Halten wechseln sich ab. Es kann kraftvoll als auch sanft geübt werden, je nachdem, was der Körper heute braucht. Das führt im Alltag zu mehr Konzentration, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Die Asana Sequenz wird in einer immer wiederkehrenden Abfolge geübt, die nach und nach ergänzt wird und so je nach Bedürfnis variiert werden kann.

GYROKINESIS® method

mit Kojiro Imada

Samstag, 06.01.2024, 9.00-9.45 Uhr

Die Charakteristiken der **GYROKINESIS®** Methode sind fließende, mit Atmung und Rhythmus geführte, kontinuierliche Kreisbewegungen. Der Fokus liegt mehr auf der globalen Körperdynamik und dem Energiekörper als auf der Arbeit an einem bestimmten Körperteil. Dieser Ansatz macht die GYROKINESIS®-Methode für Tänzer*innen sehr zugänglich, da sie die somatische Idee und Technik mit dem Tanz verbindet und reflektiert. Das Unterrichtsformat besteht aus Sitz-, Boden- und Standübungen. In dieser Tuning-In-Einheit konzentrieren wir uns auf den sitzenden Teil der Klasse, der eines der Erkennungsmerkmale der **GYROKINESIS®** Methode ist.

TRAININGSFORMATE

Zeitgenössische Tanztechnik

Mit Kojiro Imada

Freitag, 05.01.2024, 10.00-11.30 Uhr

In dieser Unterrichtsstunde konzentrieren wir uns auf die Bewegung und Beweglichkeit der Wirbelsäule und lassen diese Dynamik zu kreativen Bewegungen der gesamten Körperstruktur werden.

Die Klasse lässt Raum zum Hinterfragen, Zuhören und Reflektieren und eröffnet die Möglichkeit, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen und Komfortzonen zu verlassen, indem wir instabile (Bewegungs-)Momente schaffen. Der Körper wird als ein Instrument zum Lernen, Trainieren und Gestalten betrachtet, um Elemente des Tanzes wie den Einsatz von Schwerkraft und Gewicht, Musikalität und Dynamik des Energiekörpers zu nutzen.

**Ballett für zeitgenössische Tänzer*innen
mit Jemima Dean
Freitag, 05.01.2024, 10.00-11.30 Uhr**

Jemima (she/her) ist eine australische Lehrerin und ehemalige Tänzerin des Bayerischen Staatsballetts. Nachdem sie ihre Karriere vom klassischen Ballett auf die zeitgenössische Freiberuferszene in Europa verlagert hat, spiegelt ihr Ballettunterricht für zeitgenössische Tänzer diesen Übergang wider. Ihr Unterricht konzentriert sich auf Leichtigkeit, Musikalität und Fluss. Komplexe Schritte und Sequenzen werden aufgeschlüsselt und analysiert, um den Schülern die Möglichkeit zu geben, die Bewegungen vollständig zu verkörpern. Vor allem aber ermutigt sie die Tänzer*innen, innerhalb der klassischen Struktur Freiheit und Freude zu finden.

**Zeitgenössische Tanztechnik
Mit Nina Patricia Hänel
Samstag, 06.01.2024, 10.00-11.30 Uhr**

Das Training kombiniert Tuningphasen, Flow-Erleben, Miteinander Inter-agieren, tanztechnische Elemente und komplexe Bewegungsphrasen und Bewegungsmaterial. Flow-Erleben wird zunächst als grundlegendes Kontinuum durch spezifische scores und tasks in unseren sich bewegenden Körpern erzeugt. Dies ermöglicht uns, Momentum und Gewährsein in jeder Bewegung zu entfalten und zu entdecken und auf diese Weise uns auf den uns umgebenden Raum zu beziehen. In dieser Verbundenheit mit Innen-Außen können wir uns in technisch herausfordernden Bewegungsphrasen und den Flow-Zustand in der Gruppe als ein dynamisches Miteinander erleben. Wenn wir dies als Basis für das Kreieren mit unseren Körpern und Bewegungen sehen, treten wir in einen Zustand von Komplexität ein, der es uns ermöglicht, gemeinsam zu spielen, uns zu transformieren und zu grooven.

**Ballett für zeitgenössische Tänzer*innen
mit Emanuele Soavi
Samstag, 06.01.2024, 10.00-11.30 Uhr**

Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Tänzer*innen die mit der Balletttechnik vertraut sind und sich zumeist mit einem zeitgenössischen Tanzrepertoire auseinandersetzen. Die Praxis der Balletttechnik wird in dieser Klasse als spielerisches Werkzeug eingesetzt. Das Ziel ist dabei, den Tänzer*innen die Freiheit zu geben, sich innerhalb der großen Kanons von Vaganovas Codes zu bewegen und gleichzeitig eine effiziente Dynamik im Raum aufrechtzuerhalten, ohne den Sinn für Koordination, Atmung, Rhythmus und Musikalität zu blockieren

WORKSHOPS

WORKSHOPS I

Composing While Moving

mit Nina Patricia Hänel

Freitag, 05.01.2024, 12.00-13.30 Uhr

Prinzipien somatischer und künstlerisch-kompositorischer Praktiken und Methoden können uns dabei unterstützen, einen Prozess des Komponierens und Re-Komponierens von spezifischen Körperlichkeiten und Bewegungszusammenhängen zu evozieren. Im Rahmen dieses Workshops werden wir hierfür sowohl Prinzipien aus der Feldenkrais-Methode® als auch aus dem Body Mind Centering® nutzen. Wir werden einen Spielraum für eigenes kreatives und künstlerisches Gestalten von Körperlichkeiten und Bewegungen schaffen. Indem spezifische Körperlichkeiten und Bewegungen durch verschiedene Zugänge zu immer neuen Bildern, Emotionen, Stimmungen, finden, können spezifische Bewegungsqualitäten und komplexe Bewegungszusammenhänge immer wieder neu hergestellt werden. Wir arbeiten vorwiegend im Rahmen eines echtzeitkompositorischen Settings, d.h. im Zwischenraum zwischen choreographierten und spontanen Bewegungen. Dabei hat jede*r Teilnehmende stets die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Arbeitsweisen und Settings zu wechseln: Inputorientierte Phasen, Phasen von individuellem Forschen sind ebenso Teil wie das gemeinsame Entwickeln und Gestalten in Kleingruppen.

MOVES/FLUID/THOUGHTS

mit Emanuele Soavi

Freitag, 05.01.2024, 12.00 - 13.30 Uhr

Der Workshop basiert auf Improvisationstechniken, die dazu führen, die unbekanntenen Möglichkeiten des eigenen Körpers zu entdecken. Mit Hilfe verschiedener Bewegungsaufgaben wie Fallenlassen, Zusammenklappen, Falten, Oppositionen und Zusammenpassen zusammen mit dem Bewusstsein für den gegenwärtigen Raum um uns herum werden wir versuchen, unerwartete anatomische Möglichkeiten und eine ganze Reihe von Ideen zu finden, die für die Entdeckung neuer Bewegungen genutzt werden können. Indem wir uns auf diese auslösenden Variationen oder persönlichen Erfindungen konzentrieren, wird dieser Workshop es Ihnen ermöglichen, Ihre Vorstellungen von dem, was Sie Ihrem Körper zutrauen, zu erweitern. Die Forschung soll die Wiederentdeckung und das Überdenken Ihrer bisherigen Ausbildung/ihres bisherigen Wissens ermöglichen und Sie auf einen anderen, neuen, inspirierenden Weg bringen.

WORKSHOPS II

Performance Practice

mit/with iSaAc Espinoza Hidrobo (student BA Bühnentanz)

Freitag, 05.01.2024, 15.00-16.30 Uhr

Through somatic impulses and imagination, we embark upon celebrations of our body communities; urging us to acknowledge the intrinsic interconnectedness that pervades our existence. It serves as a reminder that we, as individuals, are far from being solitary entities; rather, we share a profound kinship with plenty of other life forms and temporal dimensions.

Come! No Experience needed. Everybody welcome!

Barrier- free.

Workshop will be held in English; German and Spanish translation possible.

Keine Erfahrung nötig. Jeder ist willkommen.

Barrierefrei

Workshop wird auf Englisch gehalten, Deutsche und Spanische Übersetzung möglich.

No se necesita experiencia. Todos bienvenidos.

Sin barreras

El taller se impartirá en inglés, alemán y con posibilidad de traducción al castellano.

www.isaacspinoza.eu / [@isaacespinozahidrobo](https://www.instagram.com/isaacespinozahidrobo)

D(r)a(w)ncing

Sergio Vasquez & Lili Oksanen (Studierende BA Tanzvermittlung)

Freitag, 05.01.2024, 15.00-16.30 Uhr

Wie kann ich Bewegungen des Körpers durch den Raum und dessen „Festhalten“ auf Papier kombinieren? Unser besonderes Interesse liegt in dem ‚Verkörperlichen‘ einer gezeichneten Form oder Struktur, dessen Positionieren im Raum und wie wir dies zu einem anderen Körper in Bezug zu setzen können. Während dieser Erforschung haben wir das Ziel, die interdisziplinären Betrachtungsweisen des Tanzes in der eigenen Praxis zu vertiefen.

Wir laden Euch dazu ein, Vorschläge mitzubringen, auf welche wir uns fokussieren und welche wir zusammen erarbeiten können. Wir freuen uns sehr, mit Euch ins Gespräch zu kommen und uns zusammen zu bewegen!

WORKSHOPS III

Tanz & Theorie

mit Constanze Schellow

Samstag, 06.01.2024, 12.00 - 13.30 Uhr

Die ‚Tanzwissenschaft‘ gibt es nur in ihrer Mehrzahl – als Vielfalt von Motivationen und Methoden, mit denen Menschen das Tanzen anderer Menschen erforschen. Dieses Labor möchte Euch in Bewegung und Diskussion einen Vorgeschmack auf den Reichtum des Forschens mit, zu, durch Tanz geben. Dabei spielen wir mit Verflechtungen von ‚Theorie‘ und ‚Praxis‘. Ob Sicherheitschoreographien an Flughafen-Terminals, die Aktionen der Letzten Generation oder Praktiken wie Rave – die Begriffe „Tanz“, „Choreografie“ und „Bewegung“ sind nicht nur zentral für die Tanzwissenschaft. Sie sind in/an unzähligen Tätigkeiten, Orten und Prozessen in der Gesellschaft wirksam. Tanz erforschen, ist deshalb immer eine interdisziplinäre Arbeit, die viele andere Forschungsfelder berührt – wie Architektur, Soziologie, Design, Anthropologie oder Medienwissenschaft. Doch was erforscht Tanzwissenschaft – ein Kunstprodukt, einen kulturellen Kontext, ein Körperkonzept, eine Realität von Lohnarbeit? Welche Materialien bleiben von vergangenen Tänzen? Wie nähern wir uns ihnen? Und wie bleiben wir sensibel für die Ein- und Ausschlüsse der Kanons an Gegenständen und Methoden, die Kunst und Wissenschaft immer mit hervorbringen?

"Diving into Choreography"

mit Jemima Dean

Samstag, 06.01.2024, 12.00 - 13.30 Uhr

Jemima ist freischaffende Tänzerin, Tanzlehrerin und Choreografin in Köln. In diesem Workshop gibt sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, kurze zeitgenössische Tanzphrasen zu lernen. Anschließend werden verschiedene Strategien für die Ausführung der Phrasen im Raum vorgestellt, ebenso wie die Bewegung im Raum als Gruppe. Dieser Workshop ist eine großartige Möglichkeit, das Erlernen von Choreografien zu üben und verschiedene Arten ihrer Ausführung zu erkunden. No judgement, just fun and curiosity!