

# DAS PLATEAU



Zeitgenössischer  
Tanz im Herbst

Workshops  
24.–27. 10. 2016

# DAS PLATEAU

24. bis 27. Oktober 2016  
im Z – Zentrum für  
Proben und Forschung,  
Schmidtstr. 12, Frankfurt

*DAS PLATEAU bietet Raum und Zeit, um ein Experimentieren, Praktizieren und Vermitteln rund um den zeitgenössischen Tanz im Rhein-Main Gebiet zu ermöglichen. Tanzbegeisterte Menschen mit unterschiedlichen Tanzerfahrungen sind eingeladen sich gemeinsam zu bewegen und sich über Tanz und Bewegung reflektierend auszutauschen. Konzipiert, organisiert und durchgeführt wird die dritte Ausgabe DAS PLATEAU von Hannah Dewor, Jungyeon Kim, Nira Priore Nouak und Aleksandra Ścibor (Alumni M.A. Contemporary Dance Education Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt).*

Kontakt: [info@dasplateau.org](mailto:info@dasplateau.org)

## WS1: Perception and Breath

Mo. 24.– Do 27. Oktober, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ewelina Zielonka**

Wir arbeiten an tanztechnischen Aspekten durch das Prinzip „extension“ (Ausdehnung) und „centration“ (Zentrierung) in Verbindung mit dem Atem. Anschließend wollen wir mit unserer Wahrnehmung innere und äußere Welt miteinander zu verbinden zu einem völlig neuen Tanzerlebnis.

## WS2: IN CONTACT: Erforschung – Improvisation – Choreographie

Mo. 24.– Do. 27. Oktober, 13:30 – 16:00 Uhr

**Aleksandra Ścibor**

Der Workshop konzentriert sich auf kreative Prozesse motiviert durch körperliche Informationen. Aufbauend auf den Kontakt mit den inneren Vorgängen des Körpers bewegen und choreografieren wir. Der Workshop wendet BMC® an.

## WS3: Activating Deep Muscle Support

Mo. 24.– Do. 27. Oktober, 13:30 – 16:00 Uhr

**Jungyeon Kim**

Wir vertiefen unsere Kenntnis unserer Körpermuskulatur – vermittelt durch Anatomie, Übungsabfolgen und Bewegungsexploration. Hierzu greifen wir auf Bewegungsmaterial aus Bartenieffs Körperarbeit zurück, wobei wir unsere Fähigkeiten in Hinblick auf Stabilität, Mobilität und Verbundenheit weiterentwickeln.

## WS4: Modern with Gregory

Mo. 24.– Do 27. Oktober, 16:30 – 18:30 Uhr

**Gregory Livingston**

Das zeitgenössische Training nutzt Bewegungsprinzipien von José Limón und verbindet sie mit Technik und Improvisation. Der Workshop erforscht den Gebrauch von Gewicht und Raum und konzentriert sich dabei auf Musikalität, Fokus und Atem der Bewegung.

## WS5: Flying that Yields – Contact Improvisation Workshop

Mo. 24.– ~~Do. 27.~~ Oktober, 19:00 – 20:30 Uhr

**Aleksandra Ścibor**

Dieser Workshop konzentriert sich darauf, „Yield-Push-Reach“ Bewegungsmuster auf den Körper zu übertragen um die Verbindung vom Körperzentrum zur Wirbelsäule zu organisieren. Der Workshop wendet die entwicklungsbezogenen Bewegungsklassifikationen des BMC® an. Offen für alle Interessierte.

## WS6: Hip Hop ist Rhythmus

Mo. 24.– Do. 27. Oktober, 19:00 – 21:00 Uhr

**Hannah Dewor**

Dieser Workshop richtet sich an alle Tanzbegeisterte, die sich dem Hip Hop über seine Tanzformen annähern wollen. Neben Basiselementen der Tanzstile des Hip Hop werden vielseitige rhythmische Strukturen tänzerisch-improvisatorisch erarbeitet und in einer Choreografie verbunden.

Anmeldung und weitere  
Informationen über  
DAS PLATEAU und die Workshops:  
[www.dasplateau.org](http://www.dasplateau.org)