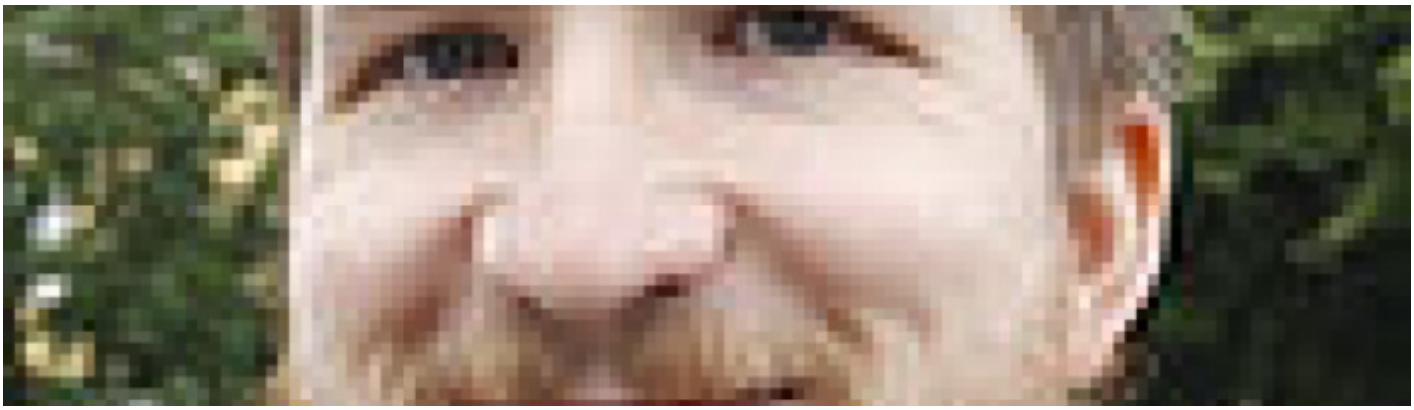


SOMMARTRÄNING/ MARTIAL ARTS FOR DANCERS

12 - 16 aug 2019

Välkommen till en väldigt fysisk och utmanande klass. Dess fokus ligger på kampsport som teknik och praktik anpassat för nutida dansare.

Innehållet utgår från övningar och tankesätt i olika offensiva kampsporter som Kung-fu, Taekwon-Do och Thaiboxning. Vi ska arbeta med olika övningar med tydliga pedagogiska principer och konkreta mål som explosivitet, snabbhet, grundande i marken, applicering av kraft genom kroppen och energihantering. Bemästringen av dessa fundamentala rörelseprinciper leder till tydligare, snabbare och effektivare rörelser.

Övningarna genomförs bland annat genom olika serier av slag och sparkar på mittsar samt genom arbete med traditionella kung-fu former. Former är längre iscensatta kampsekvenser mot imaginära motståndare.

Klassen passar alla som är intresserade av att utveckla sin kroppsliga kunskap som dansare och av att upptäcka sin kropps outnyttjade förmåga till explosivitet och styrka. Själv har jag utvecklats enormt och blivit en bättre dansare tack vare kampsportens tydliga applicering av styrka i rörelse.

Robin Jonsson är koreograf sen 12 år tillbaka och jag studerade vid P.A.R.T.S. 2004-2008. Innan dess studerade jag i 6 år vid Kungliga Svenska Balettskolan. Han har tränat Kung-fu i 8 år men även Taekwon-do, Shorinji Kempo, Thai-boxning och Karate.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/51

Ledare	**Robin Jonsson**
Startdatum	2019-08-12
Slutdatum	2019-08-16
Tider	12.00-14.00
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	2019-08-12
Plats	SITE studio
Adress	Mårbackagatan 11 (Hus H)