

Der Steiner Workshop richtet sich an alle, die Lehrtätigkeiten in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Fitness wahrnehmen, sei es auf Verbandsebene, privat oder im Schulbereich, aber auch an diejenigen, die sich körperlich einfach mal austoben wollen.

Anmeldung und Teilnehmergebühr

- > Pro Teilnehmer sind € 99 (incl. DVD mit den Choreografien, Versand etwa 3 Wochen nach dem Workshoptermin) auf das unten genannte Konto bis zum 12. April 2023 zu überweisen. Referendare u. Studenten zahlen eine ermäßigte Gebühr von 89 €.
- > Bei Belegung von zwei oder mehr Workshops pro Kalenderjahr reduziert sich die Teilnehmergebühr ab dem zweiten Workshop auf € 89.
- > Bei **Absage** werden 10 € Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei Absagen 14 Tage und weniger vor dem Workshoptermin erfolgt keine Rückerstattung der Lehrgangsgeldgebühr (auch nicht bei Verletzungen, Krankheit oder anderer schwerwiegender Fälle), wir akzeptieren aber eine Ersatzperson.
- >
- > Bitte beachten Sie, dass wir die Kurse erst dann einbuchen, wenn die Gebühr auf unserem Konto eingegangen ist, und zwar in der Reihenfolge des Einganges der Gebühr.
- > Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail, **sobald die Gebühr auf unserem Konto gutgeschrieben wurde**. Bei Überbelegung erfolgt Absage durch E-Mail und Rückerstattung der Gebühr.
- > Der Workshop ist genehmigt als eine "die staatliche Lehrerfortbildung ergänzende Maßnahme".

Anmeldung nur online:

www.steinerworkshop.de

Information:

Telefon:
Petra Beck:
09367-2302

E-Mail: anmeldung@steinerworkshop.de

E-Mail: info@steinerworkshop.de

Bankverbindung:

Petra Beck
Raiffeisenbank Estenfeld/Bergtheim
IBAN: DE34 7936 2081 0106 4100 65 (Neu!!)
BIC: GENODEF1EFD
Verwendungszweck: „Steiner Workshop – April“ + Name

Teilnahmebestätigung:

Die Teilnehmer erhalten Teilnahmebestätigungen zur Vorlage bei Schule, Verein und Finanzamt.

Haftung:

Haftung für Schäden an Gesundheit und Eigentum wird nicht übernommen.

Verpflegung:

Aufgrund der aktuellen Umbausituation am Gymnasium Stein wird keine Verpflegung angeboten. Es gibt eine Bäckerei zu Fuß erreichbar.

Der Workshop findet statt in der Sporthalle am Weihersberg, Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein

WEGBESCHREIBUNG

ZUERST: Das Fernziel ist der Fernsehturm.

- 1. Von München kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.
- 2. Von Würzburg kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Fürth/Erlangen, Richtung Nürnberg Süd (Frankenschnellweg), Ausfahrt: Westring, rechts abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.
- 3. Von Bayreuth kommend:** Autobahnkreuz: Nürnberg/Nord, Richtung Heilbronn bis Autobahnkreuz: Nürnberg-Süd, Richtung Fürth-Hafen (Südwesttangente). Ausfahrt Stein/Röthenbach, links abbiegen in Richtung Ansbach/Stein.

DANN: In Stein den Wegweisern zum Freizeitbad Palm Beach folgen. Links neben dem Palm Beach ist das Gymnasium Stein, zu dem die Sporthalle am Weihersberg gehört.

Mit der DB

U2 Richtung Röthenbach bis Endstation, Bus Linie 64 bis Palm Beach, Bus Linie 63 bis Sommerstraße.



www.steinerworkshop.de

Tanz & Show, Fitness & Spiel



22. April 2023

Organisation:

Petra Beck und Silvia Maiberger
In Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Stein und freundlicher Unterstützung von


FABER-CASTELL
since 1761



10.00 – 11.30 Uhr:

Hip Hop 2 - Fortgeschritten

Referentin: Edda Ruß

In diesem Kurs tauchen wir ein in die Säule Tanz der Hip Hop Kulturbewegung. Wir lernen moves aus den verschiedenen Tanzrichtungen, die dort zu finden sind (z.B. locking, popping, breaking, Streetdance), trainieren diese und verbinden sie zu einer knackigen Choreo.

Volleyball 1 - Unterstufe

Referentin: Tanja Hart

Mit spielerischen Ideen die Grundtechniken sowie ein taktisches Verständnis im Volleyball erlernen: Wir erarbeiten kompetenzorientiert Elemente aus den wichtigsten Technikmerkmalen im Volleyball und versuchen diese in abwechslungsreichen Kleinfeld-spielformen anzuwenden. Wichtig ist dabei, wie beim Volleyball anhand von Regelveränderungen und Aufgabenstellungen bereits in der Methodik und beim Technikerwerb differenziert und auf die heterogenen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden kann.

Vom Turn-Parcours zum normierten Turnen

Referentin: Stefanie Maiberger

Durch spielerisches Überqueren von Hindernissen werden die SchülerInnen an die klassischen Turngeräte wie Kasten, Reck, Boden oder Balken herangeführt. Es erfolgt dann der Übergang zu ausgewählten Elementen aus dem normierten Turnen wie Rolle, Rad oder Handstand am Boden, Hocke über den Kasten oder auch Unterschwingung am Reck. Geeignet für Unter- bis Mittelstufe! Wdh vom 24.Sept. 2022

Moderner Tanz – Kompetenzen entwickeln

Referentin: Dr. Birgit Bracher

Die Perspektiven Eindruck und Ausdruck im modernen Tanz umsetzen: Im Workshop werden grundlegende Körperwahrnehmung und die ausdrucksstarke Umsetzung einer Story im Tanz thematisiert. Erarbeitet wird eine Choreographie mit Elementen aus dem modernen Tanz über Nachgestalten zum Thema „Frei sein“. Wdh. vom Oktober 2019

Tänzerische Fitness - How to cue! – 4, 3, 2 und los: Einsatz geben leicht gemacht!

Referentin: Birthe Thude

Der Workshop liefert eine schulpraxisorientierte Auffrischung zur Musiklehre im 32er-Beat, sucht und findet spielerisch die „große 1“, zeigt viele praktische Tricks und Übungen für verbales und nonverbales Cueing, die nicht nur die TN, sondern auch die SchülerInnen ausprobieren können. Feel the Beat! Spätestens beim neuen Flashmob-Kanon fühlt ihn jeder, den 8-er-Rhythmus, wo man mit muss. Die Stunde endet mit einer kleinen Choreographie, die ihr im Unterricht ganz schnell anleiten und erweitern könnt. Vorsicht Ohrwurmgefahr! „Noch 4, 3, 2 und los!“ Geeignet für Alle!

11.45 – 13.15 Uhr:

Tänzerische Fitness - Vom Tastenfeld zur Choreographie

Referentin: Birthe Thude

Der Workshop gelangt durch koordinativ-rhythmische Aufwärmspiele, die auf einer großen Telefonastatur erarbeitet werden, am Schluss der Stunde zu einer eigenständigen Choreographie in der Kleingruppe. Er verbindet dabei Elemente der Life Kinetik mit tänzerisch-ausdauernden Bewegungen der Aerobic. Der Trick ist: Ohne es zu merken, erarbeiten sich die TeilnehmerInnen bereits in der Aufwärmphase die Grundchoreographie auf dem Tastenfeld, wodurch besonders Nichttänzer angesprochen werden. Auch einzelne Bausteine des Workshops sind im Unterrichtsalltag sehr gut einsetzbar und liefern koordinative Anregungen und Spaß. Gerade auch für Nichttänzer geeignet!

Volleyball 2 – Mittel- und Oberstufe

Referentin: Tanja Hart

Verbesserung der Grundtechniken sowie des taktischen Verständnisses im Volleyball: Wir erarbeiten kompetenzorientiert Elemente aus den wichtigsten Technikmerkmalen im Volleyball und versuchen diese in abwechslungsreichen Kleinfeld-spielformen anzuwenden. Wichtig ist dabei, wie beim Volleyball anhand von Regelveränderungen und Aufgabenstellungen bereits in der Methodik und beim Technikerwerb differenziert und auf die heterogenen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden kann.

Tanzen mit dem Band auf Latino Rhythmen

Referentin: Silvia Maiberger

Wir erarbeiten kleine Kombinationen mit verschiedenen Bandtechniken auf verschiedene Latino-Rhythmen (Rumba, Cha Cha Cha, Salsa...). Kurz genug, um sie zeitlich in der Oberstufe umsetzen, und variabel genug, um differenzieren zu können. D.h. einfache Teile, die auch gut in der Mittelstufe und Unterstufe erarbeitet werden können, werden kombiniert mit dem Spiel verschiedener Ebenen und abwechslungsreicher Techniken. Daraus entsteht eine fließende Kombi auf motivierende Musik.

Contemporary mit Ball

Referentin: Carola Janko

Wir erarbeiten eine abgeschlossene Partner-Choreografie für die Mittel- und Oberstufe auf den Soundtrack von Fluch der Karibik (auch als 3er Gruppe durchführbar). Dabei steht der Gymnastikball mit klassischen und auch weniger klassischen Elementen im Mittelpunkt.

Gumboot Dance aus Südafrika

Referentin: Sylvia Mograbi

Der Gumboot Dance ist eine südafrikanische Form von Body Percussion, der in den Goldminen von Johannesburg entstand: Die Arbeiter entwickelten in ihrer Arbeitsuniform eine eigenständige Ausdrucksform aus der Verbindung von Rhythmus und Tanz. Inzwischen ist der Gumboot Dance zum Straßentanz der jungen Generation Südafrikas geworden. Die mitreißenden Rhythmen und die schweißtreibenden Bewegungen fordern deine Kondition und deine Koordination. Woza, woza, woza! Bitte UNBEDINGT saubere kniehohe Gummistiefel und Stulpen für die Waden mitbringen!

14.00 – 15.30 Uhr:

Street Dance

Referentin: Mareike Bindner

Es wird eine lässige Choreographie im jazzy Hip-Hop-Style erarbeitet. Dabei werden Differenzierungsmöglichkeiten aufgezeigt und Tipps gegeben, wie Teile der Choreographie verändert werden können, sodass diese entsprechend dem unterschiedlichen Anforderungsniveau von der Unterstufe bis zur Oberstufe eingesetzt werden können. Wdh. vom 24.Sept. 2022.

Leichtathletik: Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele

Referentin: Simone Langhirt

Der Workshop zeigt Formen auf, wie man die SchülerInnen der Unterstufe spielerisch, aber doch zielgerichtet auf die Disziplinen für die Bundesjugendspiele Leichtathletik vorbereiten kann. Dabei werden auch Formen vorgestellt, die sich beispielsweise für ein an der Leichtathletik orientiertes Spiel- und Sportfest außerhalb des BJS-Kanons eignen.

Seil im Flow - Unterstufe

Referentin: Petra Beck

Wir erarbeiten Elemente aus allen Technikgruppen, aber besonders Wicklungen, Stopps und kleine Tricks, und verbinden diese zu kurzen Kombinationen, die zum Teil auch mit Ropes ausgeführt werden können. Dabei sollen auch Bewegungsmöglichkeiten variantenreich und kreativ eingesetzt werden. Am Ende entsteht eine fließende Gesamtchoreo auf aktuelle Musik.

Hip Hop 1 - Anfänger

Referentin: Edda Ruß

In diesem Kurs erlernen wir den groove und einige typische basic moves, die der Säule Tanz in der Hip Hop Kulturbewegung zuzuordnen sind. Wir verbinden diese zu einer Routine, die euch zum Schwitzen bringen wird.

AFRO TANZ CREATION - Von der Tradition in die Creation

Referentin: Sylvia Mograbi

Die Vielfalt afrikanischer Tanz- und Musikkulturen inspiriert Sylvia Mograbis kreativen Tanzstil: treibende Beats, warme Klänge und mehrstimmige Gesänge von Senegal bis Südafrika geben die Bewegungsimpulse für weiche fließende Bewegungen oder markante rhythmische Akzente. Diese unterschiedlichen Qualitäten erweitern deinen körperlichen Bewegungshorizont. Sylvia gibt dir im Unterricht viel Zeit, die einzelnen Bewegungen zu verinnerlichen. Am Ende wird alles spielerisch zu einer kompakten Choreografie zusammengesetzt. Erlebe dich ganzheitlich und lebendig im Tanz - Gute Laune garantiert!

15.45 – 17.15 Uhr:

Contemporary Dance

Referentin: Mareike Bindner

Über Exercises wird eine zeitgenössische Choreographie für den Einsatz im Sportunterricht ab der Mittelstufe erarbeitet. Es werden Differenzierungsmöglichkeiten für verschiedene Niveaustufen aufgezeigt. Wdh. vom 24.Sept. 2022

Handball: von Unter- zu Mittelstufe

Referentin: Simone Langhirt

Übergänge gestalten – von kleinen Spielen zum (echten) Handballspiel! In der Unterstufe geht die Vermittlung kleiner Spiele in Vorbereitung auf die großen Spiele noch recht leicht von der Hand. Schwieriger wird es dann im Übergang zur Mittelstufe, wo laut Lehrplan die spezielle Spielfähigkeit entwickelt und technische sowie taktische Elemente erweitert werden sollen. Ziel dieses Workshops ist es, ausgehend von freudvollen Parteeballvarianten (Unterstufe), den Übergang zu schaffen zu spezielleren Spielformen, in denen auch taktische und technische Elemente berücksichtigt werden sollen (Mittelstufe).

Rhythm & Dance

Referentin: Carola Janko

Moderner Tanz kombiniert mit Body Percussion: eine einfache Choreografie wird auf fetzige Musik erarbeitet. Musik und Tanz werden durch rhythmische Elemente, die einzeln eingeübt werden, unterstützt. Geeignet für Mittel-Oberstufe.

Workout: Stäbe und Bälle

Referentin: Birthe Thude

Durch den Einsatz von Gymnastikstäben und Bällen für die Kräftigung des ganzen Körpers werden zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der Koordination, Rhythmisierung, Kraftausdauer und Balance eröffnet. Nach einer kurzen Runde aus dem Bereich der Erlebnispädagogik wird zu zweit auf und vor einem großen „Step“ (2 übereinander gelegte Turnmatten) trainiert. Integrierte Partnerübungen schulen sowohl das eigene Körpergefühl als auch die Teamfähigkeit. Alle hier vorgestellten Übungsformen lassen sich auch als kurze Fitnessseinheiten in den Sportunterricht integrieren.

Stretch & Relax im Flow

Referentin: Fe Wittkopp

Weiche ineinander fließende Übungen mit Schwerpunkt auf Dehnung und Entspannung als ruhiger Ausklang des Workshop-Tages. Kleine eigenständige Blöcke mit Elementen aus dem Yoga, dem klassischen Stretching und der Relaxation können einzeln oder im großen Flow verwendet werden. Bitte Matte mitbringen!

Änderungen vorbehalten!

WORKSHOP – PLAN 22. 04. 2023

Zeiten	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Aula	Mensa
9.45	Begrüßung				
10.00 – 11.30	Hip Hop 2 - Fort- geschritten Edda Ruß	Volleyball Unterstufe Tanja Hart	Turnparcours zum normierten Turnen Stefanie Maiberger	Moderner Tanz - Kompetenzen Dr. Birgit Bracher	Tänz. Fitness - How to cue Birthe Thude
11.45 – 13.15	Tänzerische Fitness: Tastenfeld Birthe Thude	Volleyball Mittel- Oberstufe Tanja Hart	Band auf Latino Rhythmen Silvia Maiberger	Contemporary mit Ball Carola Janko	Gumboot Dance Sylvia Mograbi
14.00 – 15.30	Street Dance Mareike Bindner	Leichtathletik – Vorbereitung auf Bun- desjugendspiele Simone Langhirt	Seil im Flow – Unter- stufe Petra Beck	Hop 1 - Anfänger Edda Ruß	Afro Tanz Creation Sylvia Mograbi
15.45 – 17.15	Contemporary Mareike Bindner	Handball: Von Unter- zu Mittelstufe Simone Langhirt	Rhythm & Dance Carola Janko	Workout: Stäbe und Bälle Birthe Thude	Stretch & Relax im Flow Fe Wittkopp