

ELEMENTARER TANZ

SEMINAR MIT ALEXA HAHN

Zur funktionellen Basis dieser Tanzrichtung gehören – neben der Körperbildung – die **elementaren** menschlichen Grundbewegungsarten wie: Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Schwingen und Drehen. Deren Entwicklungs- und Variationsmöglichkeiten unter raum- und formbezogenen, rhythmischen und dynamischen Aspekten ergeben ein unerschöpfliches, tänzerisches Ausgangsmaterial. In der künstlerischen Weiterentwicklung eröffnet sich ein Erlebnisbereich Elementarer Tanz, der von drei Schwerpunkten getragen wird:

Technik / Training

Improvisation und

Bewegungsgestaltung

sind die vorrangigen Mittel, die – je nach Unterrichtszielen – in fließendem Wechsel und mit unterschiedlicher Gewichtung eingesetzt werden. Auf diesen Grundlagen basiert Alexa Hahns tanzpädagogische Arbeit. Ihre lebendige und bildhafte Lehrweise des Elementaren Tanzes ist von folgenden Prinzipien geprägt:

- Ⓢ **Anatomisch korrekte Bewegungsentwicklung**
- Ⓢ **Präzise rhythmisch-musikalische Arbeitsweise**
- Ⓢ **Förderung der individuellen Bewegungsmöglichkeiten und eigenschöpferisch-tänzerischen Fähigkeiten**

INHALTE UND ZIELE DES SEMINARS

TECHNIK / TRAINING

- **Ausgewählte Themen der Körperbildung**
 - Funktioneller Körperaufbau unter tänzerischem Aspekt
 - Verfeinerung des Körperbewusstseins
- **Rhythmische Bewegungsbildung**
 - Verbesserung der tanztechnischen Fähigkeiten
 - Neues Bewegungsmaterial Entdecken und Erleben
- **Imitative und repetitive Folgen**
 - Arbeit an Bewegungsgenauigkeit und Qualitäten
- **Wahrnehmen und Erleben von eigenen, phantasievollen und organischen Bewegungsmöglichkeiten**
 - Sensibilisierung für persönliche Bedürfnisse und Grenzen

IMPROVISATION

- **Rhythmisch-musikalische oder raum-formbezogene Bewegungsaufgaben**
 - Ansätze zu tänzerischen Improvisationen
- **Experimentieren mit Materialien und Objekten**
 - Spielerischer Einstieg in die freie Bewegung
 - Herausarbeiten spezifischer Bewegungsqualitäten
- **Kontakt – Anpassung – Kontrast**
 - Beziehung zu PartnerIn und Gruppe im Tanz
- **Improvisieren mit Bewegungsbegleitung und in Stille**
 - Erleben und Erweitern des persönlichen dynamischen Spektrums
- **Thematische Anregungen zum Tanzen**
 - Entdecken von ureigenen schöpferischen Energien

BEWEGUNGSGESTALTUNG

- **Entwickeln und Variieren von tänzerischen Motiven**
 - Vorbereitung für choreographische Sequenzen
- **Musikanalysen**
 - Differenziertes Hören⇒ differenzierte Interpretationsmöglichkeiten
- **Studien über Formationen und Gruppierungen im Raum, über strukturelle und stilistische Elemente des Tanzes**
 - Erarbeiten von künstlerisch-ästhetischen Grundlagen der Choreographie
- **Von der intuitiv erlebten Improvisation zur bewussten Formgebung**
 - Gestalten des eigenen tänzerischen Ausdrucks

FORTBILDUNGSKURSE

Die differenzierende, auf individuelle Fähigkeiten und Bedürfnisse eingehende Arbeitsweise von Alexa Hahn ermöglicht verschiedensten Zielgruppen einen spannenden, dennoch unverkrampften Zugang zum Elementaren Tanz. Ihre in Anforderungen und Zielsetzung variierenden Kurse eignen sich für:

- **Tanzinteressierte Laien aller Ausbildungs- und Altersstufen,**
- **Tanz und Bewegungserzieher/innen sowie**
- **Tanzstudent/innen und ausgebildete Tänzer/innen.**

Alexa Hahn hält internationale Lehrgänge in Form von Wochenend-Seminaren, Studienwochen und beruflichen Weiterbildungsprojekten langfristiger Art.

Unterrichtssprachen sind **deutsch, englisch** und **französisch**. Detaillierte Informationen können unter der Kontaktadresse erfragt werden.

ENTSTEHUNG DES ELEMENTAREN TANZES

Das schöpferische Bewegungskonzept des Elementaren Tanzes wurde von der Tänzerin und Choreographin MAJA LEX entwickelt. Inspiriert durch CARL ORFF und DOROTHEE GÜNTHER gelang es Maja Lex, eine stilisierende und abstrahierende Tanzrichtung entstehen zu lassen, die sich deutlich von den meist expressiven Bewegungsstilen der 1920er Jahre abhob.

Aufbauend auf den funktionellen Grundlagen von Körperbildung und Rhythmischer Bewegungsbildung einerseits – sowie einer fundierten musikalischen Ausbildung andererseits – entwickelte Lex eine Lehrweise, die später als Elementarer Tanz bekannt wurde. In ihren Solo- und Gruppentänzen dokumentierte sie ein äußerst intensives und nuanciertes Wechselspiel zwischen Musik und Bewegung.

Maja Lex' Choreographien wurden mit enthusiastischem Publikums- und Kritikerlob – sowie zahlreichen internationalen Auszeichnungen bedacht. 1930 schrieb die Zeitschrift „Der Tanz“:

Herrlich, wie hier ...ein lebensbejahender Elan im Tanz umgesetzt wird, wie eine rhythmische und technische Exaktheit mit eigenen Mitteln erreicht wird, welche – erstmalig in der Geschichte des neuen Tanzes – sich mit der Präzision der Ballettkultur messen kann.“

Nach dem Krieg gelang es Maja Lex an der Deutschen Sporthochschule Köln, dem künstlerisch-musischen Zweig des Diplomsportlehrer-Studiums eine entscheidende Prägung zu geben. Hier entwickelte sie die Lehre vom Elementaren Tanz weiter – nicht zuletzt in der gemeinsamen Arbeit mit ihrer Meisterschülerin und späteren Nachfolgerin GRAZIELA PADILLA.

Die Tanzgruppe ‚Maja Lex‘ – bestehend aus ausgewählten Absolventinnen und Absolventen des Studienfaches Elementarer Tanz – präsentiert ihre Choreographien in Film und Fernsehproduktionen, sowie auf weltweiten Tournées vor begeistertem Publikum in vielen Ländern Europas, Asiens und Amerikas.

BERUFLICHE STATIONEN DER TANZPÄDAGOGIN ALEXA HAHN

- Ⓢ In der Kindheit und Jugend Gymnastik-Training und Ballett-Unterricht
- Ⓢ Diplomsporthlehrer-Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln
- Ⓢ Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin
- Ⓢ Skilehrerin
- Ⓢ Tanzausbildung bei Maja LEX und Graziela PADILLA
- Ⓢ Mitglied der Tanzgruppe ‚Maja Lex‘
Mitwirkung bei internationalen Film- und TV-Produktionen
Touren in: Argentinien, Belgien, Brasilien, Deutschland, Finnland, Frankreich, Israel, Österreich und der Schweiz
- Ⓢ Kontinuierliche Weiterbildung in den Hauptrichtungen des Zeitgenössischen Tanzes im In- und Ausland
- Ⓢ Lehrbeauftragte für Bewegungsgestaltung und Künstlerischen Tanz an der Fachhochschule des Bundes, Köln
- Ⓢ Seit 1984 Dozentin für Modernen Tanz, Improvisation, Erfahrbaren Atem und Psychomotorik an der Medau-Schule, Coburg
Berufsfachschule für Gymnastik, Physiotherapie und Logopädie
- Ⓢ Choreographien für die Vorführgruppe der Medau-Schule, u.a. zu Gastspielen in Dänemark, Deutschland, Finnland, Groß-Britannien und Japan
- Ⓢ 2-jährige Fortbildung in Tanz-Therapie
- Ⓢ 5-jährige Ausbildung zur Atemtherapeutin des Erfahrbaren Atems
- Ⓢ Entspannungspädagogin
- Ⓢ Meditationslehrerin
- Ⓢ Referentin für Elementaren Tanz und Erfahrbaren Atem bei internationalen Seminaren und Studienwochen in Deutschland, Europa und Japan

