



ISDC 2016 – Herzerl formen und Gelsen fangen!?

Workshop Tanzen im Sitzen mit ISDC-Musiktiteln

40 Teilnehmer/innen folgten der Einladung von Johanna Thönnensen (Gerontologin und LIMA Trainerin aus Österreich) zu anspruchsvollen Tänzen im Sitzen (TiS), die sie zu ISDC-Musiktitel selbst kreiert hatte und uns nun vorstellte. LIMA bedeutet „Leben im mittleren Alter“ und man sah der Referentin an, wieviel Freude und Elan sie an dieser eigenständigen Tanzform hatte!



Flotte, gymnastische Tänze machen einfach Spaß!

Foto: Werner Wießner

Es ging mit einem gymnastischen TiS zur Musik „Traditional“ (ISDC 2007, Titel Nr. 12) los; danach wurden Gelsen (Stechmücken in Österreich) zur Musik „La Cuca ChaCha“ (ISDC 2007, Titel Nr. 8) gefangen und vernichtet! Dieser Thementanz erheiterte alle Teilnehmer/innen und schon ging es mit einem „Spaziergang in Vila Vita“ zur Musik „The Old Accordion“ (ISDC 2010, CD 2, Titel Nr. 1) weiter. Wir hatten freundlichen Kontakt mit den Nebenpartnern durch Händeschütteln und diverse Klatschvarianten. Weiter ging es mit einem flotten gymnastischen TiS zur Musik „Harry Lime Theme“ (ISDC 2010, CD 1, Titel Nr. 9). Zum „Tango Jalousie“ (ISDC 2010, CD 2, Titel Nr. 9) gab es Begegnungs- und Versöhnungsbewegungen; es wurden mit dem Partner große Herzen gezeichnet!

Beim vorletzten TiS „The Beneficial Triplet“ (ISDC 2010, CD 2, Titel Nr. 10) ging es noch mal um gute Koordination mit den Füßen zur flotten Country Polka. Der Abschlusstanz mit dem Handgerät Servietten wurde zur ruhigen Lorelei-Musik (ISDC 2007, Titel Nr.13) vorgestellt. Jede/r Teilnehmer/in konnte ein Heft mit den Tanzbeschreibungen erwerben und sich so die schönen Erinnerungen mit nach Hause nehmen. Es war ein informativer und interessanter Workshop!

Gudrun Bachmann