1109, Jazz Dance Technik
Julia König
Montag, 21.11.2026 I 10:00 – 11:30 Uhr

Stundeninhalte

1. Ziel und Schwerpunkt des Kurses

Der Kurs Jazz Dance Technik beschäftigt sich mit den grundlegenden technischen Elementen des Jazz Dance. Im Mittelpunkt stehen die Entwicklung von Körperhaltung, Balance, Flexibilität, Kraft, Koordination und Bewegungsqualität. Durch gezielte Übungen werden die körperlichen Voraussetzungen geschaffen, um technische Elemente sicher, kontrolliert und ausdrucksstark auszuführen. Ein wichtiger Bestandteil des Trainings ist die Verbindung von Technik und Musikalität. Jazz Dance lebt von klaren Bewegungen, rhythmischer Präzision, Dynamik und einer bewussten Nutzung des gesamten Körpers. Neben der technischen Ausführung wird daher auch darauf geachtet, Bewegungen mit unterschiedlichen Qualitäten, Tempi und Akzenten auszuführen. Das Training beginnt mit einem gezielten Warm-up, das den Körper auf die Belastung vorbereitet. Anschließend werden Übungen für Haltung, Balance, Kraft und Flexibilität durchgeführt. Darauf folgen klassische Jazz-Dance-Elemente wie Kicks, Turns, Sprünge und Jazz Walks, die zunächst isoliert und anschließend in Kombinationen und Choreografien angewendet werden.

2. Technische Jazz-Dance-Elemente

Kicks
Kicks gehören zu den typischen Bewegungen des Jazz Dance. Das Bein wird dabei kontrolliert und mit einer klaren Dynamik in eine bestimmte Richtung geführt. Wichtig ist, dass der Oberkörper stabil bleibt und die Bewegung nicht ausschließlich aus Schwung entsteht. Die Standbeinseite bleibt aktiv und die Bauchmuskulatur unterstützt die Kontrolle.

Mögliche Übungen:

- Front Kicks
- Side Kicks
- Low Kicks
- Battements

Turns
Drehungen erfordern eine Kombination aus Balance, Körperspannung, Orientierung und Koordination. Vor einem Turn wird zunächst die Ausgangsposition kontrolliert eingenommen. Das Standbein ist stabil, die Körpermitte aktiv und der Kopf bleibt möglichst lange in der Blickrichtung, bevor er schnell nachzieht. Dieses sogenannte Spotting hilft dabei, die Orientierung während der Drehung zu behalten.

Mögliche Übungen:
- Passé Balance
- Vierteldrehungen
- halbe Drehungen
- einfache Single Turns

Erst wenn die grundlegende Technik sicher beherrscht wird, sollte die Anzahl der Drehungen erhöht werden.

Sprünge
Sprünge verbinden Kraft, Dynamik und Koordination. Entscheidend ist eine kontrollierte Vorbereitung sowie eine sichere Landung. Vor dem eigentlichen Sprung wird zunächst die Beinmuskulatur aktiviert. Der Absprung erfolgt über eine aktive Streckung von Fuß, Knie und Hüfte. Bei der Landung werden die Knie weich gebeugt, um die Belastung abzufangen.

Mögliche Übungen:
- kleine Jumps aus paralleler Position
- Sautés
- Changement-Variationen
- Jeté-Vorübungen
- Sprungkombinationen mit Richtungswechseln

Neben der Höhe des Sprungs steht vor allem die Qualität der Bewegung und eine sichere Landung im Vordergrund.

Jede Bewegung sollte zunächst technisch sauber erlernt und anschließend mit Dynamik und Ausdruck erweitert werden. Durch regelmäßiges Training verbessert sich nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das Körperbewusstsein und die Fähigkeit, Bewegungen musikalisch und individuell zu gestalten. Das Ziel ist somit nicht ausschließlich die Beherrschung einzelner Jazz-Dance-Elemente, sondern deren kontrollierte, musikalische und ausdrucksstarke Verbindung zu einer tänzerischen Gesamtbewegung.