1405, Easy Dance for All
Sebastian Piatek
Samstag, 21.11.2026 I 16:30 – 18:00 Uhr



Einführung

Easy Dance for All verbindet einfache Tanzschritte mit Musik, Groove und Freude an der Bewegung. Als Grundlage dienen die Inhalte der ReeJam Dance Class: ein schrittweiser Choreografieaufbau, musikalisches Verständnis und Raum für den eigenen Ausdruck. Gemeinsam entsteht eine Choreografie mit Hip-Hop-, Dance- und Pop-Einflüssen bis zum Finale zu einem bekannten Song.

1. Struktur der Stunde

- Aufwärmphase: Rhythmus, Beweglichkeit und Grundschritte aktivieren.
- Hauptteil: Verschiedene Schrittfamilien wie Marschieren, Step-Touches und Variationen nutzen, um Ausdauer, Koordination und Flow aufzubauen.
- In ReeJam-Choreografien ist in jedem 32-Count-Block mindestens ein Signature-Move integriert.
- Das ReeJam-Programm umfasst 16 typische Signature-Moves, die dem Format seinen Charakter geben.

2. Arbeit mit der Musik

ReeJam lebt vom Rhythmus und vom Gefühl zur Musik. Das klassische 32-Count-Musiksystem hilft, musikalische Abschnitte zu erkennen und im Takt zu bleiben.

- Hip-Hop- und Dance-Einflüsse der 90er- und 2000er-Jahre unterstützen den Groove und den freien, persönlichen Ausdruck.
- Die Bewegungen passen sich dem Beat an. Daraus entsteht das typische ReeJam-Feeling.

3. Add One Methode und Choreografie

Die Choreografie wird mit der Add-One-Methode schrittweise aufgebaut:

- Mit einem einfachen Schritt beginnen.
- Nach und nach weitere Elemente hinzufügen.
- Die Teile wiederholen und zu einer zusammenhängenden Choreografie verbinden.

So entsteht die Choreografie organisch und spielerisch. Neben Bewegungsabläufen werden musikalisches Verständnis und Flow entwickelt.

4. Signature Moves und Kreativität

Die Signature-Moves sind ein zentraler Bestandteil des ReeJam-Konzepts. Eine Stunde, die als ReeJam angeboten wird, verwendet diese charakteristischen Bewegungen. Gleichzeitig bleibt Raum für Kreativität bei Lehrenden und Teilnehmenden.

- Nicht jede Bewegung wird streng vorgegeben.
- Jeder Schritt darf sich etwas anders anfühlen.
- Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

5. Der Fokus von ReeJam

ReeJam verbindet Spaß, Bewegung, Kreativität, Freiheit und Gemeinschaft. Wer unterrichtet, soll die Freude selbst spüren und weitergeben. Ziel ist, den Teilnehmenden Sicherheit zu vermitteln und ihren persönlichen Ausdruck zu stärken.
Tanzen bedeutet, sich auszudrücken. Jede Person tanzt auf ihre eigene Art; die gemeinsame Bewegung verbindet die Gruppe.

6. Online Kurse

Auf fitnessschool.tv findest du weitere ReeJam-Kurse und Inspiration für deine eigenen Tanzstunden.

7. Zum Abschluss

Danke für eure Energie, eure Offenheit und eure Freude an der Bewegung! Viel Freude beim Tanzen und beim Umsetzen der Inhalte in euren eigenen Stunden.

Begleitseite **2 Wochen kostenlos**

Bildungsfeuerwerk Code: **BTV,Piatek**

QR-Codes scannen oder anklicken. Angebot auf fitnessschool.tv aktivieren.
Die finalen Choreografien werden nach dem Event auf der Begleitseite bereitgestellt.
Das 2-Wochen-Angebot auf fitnessschool.tv gilt bis einschließlich 30.11.2026.



unterstützt durch
SPORT-THIEME