

Ausführliche Workshopbeschreibungen MACADEMY 2025

Grundtechniken der Luftartistik an allen Geräten	Eine gute Technik macht Bewegungen effizient und dadurch weniger anstrengend – und ist auf lange Sicht besser für deinen Körper. Wir befassen uns mit Aufwärmroutinen, der Relevanz von Körperspannung und Kraft für gängige Bewegungsabfolgen und erlangen so mehr Bewusstsein für Sicherheit am Trapez, Luftring und Vertikaltuch.
Tanztrapez Flow	Das Tanztrapez ist ein Trapez, das an einem Punkt aufgehängt wird und sich drehen kann – und dadurch neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnet. Wir erlernen eine Abfolge am Tanztrapez und fügen ihr unsere eigene Note hinzu – um diesen Flow zu unserem ganz persönlichen zu machen.
Vertikaltuch Flow	Beim Vertikaltuch sieht man häufig komplizierte Wicklungen hoch oben in der Luft – In diesem Workshop bleiben wir jedoch etwas weiter am Boden. Wir nutzen das Vertikaltuch auf vielfältige Weise, um neue ungewöhnliche Tricks zu lernen und diese am Ende für einen eigenen Flow aneinanderzureihen.
Duo Trapez und Duo Ring	Wir bauen uns einen großen Spielplatz an Trapezen und Luftringen auf und haben Spaß mit vielen unterschiedlichen Tricks zu zweit! Wir lernen außerdem die Grundtechniken für fortgeschrittene Tricks und wie wir statische Posen interessant und persönlich gestalten können.
LUFT-Artistik: Improvisation und Bewegungsqualität am Gerät	Wir bringen die LUFT in die Luftartistik. Mit verschiedenen Methoden der Improvisation begeben wir uns auf eine Suche nach neuen Erfahrungen, neuen Bewegungen und neuen Ansätzen, eine Nummer zu kreieren.

Tanz und Boden	Für diesen Workshop geben wir uns der Schwerkraft hin – Wir lernen Grundtechniken des Floorwork kennen und tanzen auf und mit dem Boden.
Tanzakrobatik Flow	Anhand verschiedener Methoden und Impulse begeben wir uns auf eine Reise in verschiedene bildliche und technische Tools, um spielend ins Improvisieren zu kommen. Wir lernen einfache bis schwierige Tricks und bauen diese am Ende in einer eigenen Abfolge zusammen.
Akrobatische Shapes in Bewegung	Ellbogenstand, Brücke, Balance auf Händen und Füßen – Ausgehend von der Grundtechnik statischer akrobatischer Posen suchen wir nach Möglichkeiten, diese kreativ zu erweitern, auf- und abzubauen und flüssig zu verbinden.

Das Rad neu gedacht	Ein Rad kennt jede:r aus dem Turnen – Wir befassen uns mit verschiedenen Möglichkeiten, ein Rad zu lernen und kreativ abzuwandeln. Wir lernen viele verschiedene Variationen und Techniken, das Rad anders und beeindruckend zu gestalten.
----------------------------	--

Bühnenpräsenz	Die Bühne ist ein besonderer Ort – Wie gelingt es uns, sichtbar zu sein und die Person darzustellen, die wir sein möchten? Anhand von Spielen und Übungen befassen wir uns mit der Frage, wie wir Präsenz erschaffen und aufrechterhalten können.
Tanzakrobatik Flow	Beeindruckende akrobatische Moves in einem tänzerischen Flow – Acrodance ist eine Zirkusdisziplin mit immer mehr Zuwachs. Wir lernen einfache bis schwierige Tricks und bauen diese am Ende in einer eigenen Abfolge zusammen.
Grundlagen dynamischer Tricks in der Luftartistik	Bei dynamischen Tricks wird ein Moment der Schwerelosigkeit für eine Bewegung genutzt. Wir lernen Grundtechniken, um durch Schwünge und Tempos diesen Moment der Suspension zu kreieren und für erste Tricks zu nutzen.
Grundlagen des Handstands	Was braucht es für einen Handstand, der stabil stehen kann? Wir befassen uns mit den Grundlagen, um einen Handstand zielgerichtet zu trainieren.
Partnerakrobatik Flow	Zu zweit lernen wir Grundtechniken für das Heben und gehoben werden – Und verbinden schöne Moves in einem spannenden Flow.
Luftartistik und Boden	Wir nehmen eine neue Perspektive auf die Luftartistik ein und begeben uns auf eine Recherche nach Möglichkeiten, dem Gerät in Verbindung mit dem Boden eine neue Bedeutung zu geben.
Tanzakrobatik	Beeindruckende akrobatische Moves in einem tänzerischen Flow – Acrodance ist eine Zirkusdisziplin mit immer mehr Zuwachs. Wir lernen einfache bis schwierige Tricks und bauen diese am Ende in einer eigenen Abfolge zusammen.
Improvisation mit einem Ball	Rund, simpel, vielseitig – Wie kann ein einzelner Ball zum Protagonisten werden? Durch Methoden der Recherche und Improvisation suchen wir nach Möglichkeiten, dem Ball eine Bedeutung zu geben.
Tanzimprovisation	Anhand verschiedener Methoden und Impulse begeben wir uns auf eine Reise zur Auseinandersetzung mit Freiheit, Unsicherheit und Persönlichkeit.
Dynamische Akrobatik	Wie kreieren und nutzen wir unsere Energie und unseren Körper, um beeindruckende Moves zu turnen?
Improvisation und Bewegungsqualität in der Artistik	Wir suchen in unserer eigenen Lieblingsdisziplin verschiedene Intentionen von Bewegungen und hinterfragen unsere Gewohnheiten, um eine neue Bewegungsqualität zu entwickeln.