

## I.Seminarbericht 18.01.2026

Am Sonntag startete die neue Seminarreihe von Justo Moret „Fundament – Zentrum – Gegenpol“ mit erfreulichen 14 Teilnehmerinnen und einem Teilnehmer, von denen sich Zweidrittel bereits für das Gesamtseminar angemeldet hatten.

Justo präsentierte sich wie gewohnt gut vorbereitet mit seinen Ansichtstafeln von Skelett, Muskulatur und Faszien, sodass die angesprochen Ketten hervorragend präsentiert werden konnten.

Das Becken, als Zentrum unserer Bewegungen im Tanz, wurde am Sonntag 18.01.26 als erstes behandelt. Über die Knochenstruktur, das passive System wurde gesprochen, seine Stabilität gebenden aber auch u.U. Bewegungsfreiheit einschränkenden Strukturen wurden definiert. Diese genetisch bedingten Strukturen sind durch unser Training nicht zu beeinflussen.

Anders stellt sich das aktive Subsystem dar. Die Trainingseffekte durch den angepassten Muskelaufbau sind für Tanzpädagogen der täglich angewandte Instrumentenkasten. Über gezielte Dehnung Beweglichkeit erhöhen, oder durch entsprechende Übungen hohe Beweglichkeit beherrschbar machen ist unsere Hilfestellung im Unterrichten.

Die Bewegungsanalysen verdeutlichten dazu wie wirklich alles zusammenwirkt, sodass die Beziehungen zu Füßen und Schultergürtel schon in diesem Seminar immer wieder auftauchten.

Somit wird klar, dass die folgenden zwei Seminare am 15.02. und 19.04. einen kompletten Überblick gewähren können.

Interessenten können sich auch jetzt noch für das Gesamtpaket anmelden oder weitere Teile zubuchen. Das gelaufene Seminar kann über den Videomitschnitt nachgeholt werden. Das Gleiche gilt für interessenten die einen der anderen Termine nicht live mitmachen können. Durch den Videomitschnitt können alle drei Teile abgerufen werden.

## II: zum Vormerken

Für Sa.11. und So.12. Juli sind wir in der Vorbereitung eines Präsenzseminares im BZW (Ballettzentrum -Westfalen in Dortmund) mit dem Titel:

„Methodik des klassischen Tanzes unter Berücksichtigung der großen Muskelketten“

Einige haben ja bereits das Seminar zu den Muskelketten besucht und die Bedeutung dieser Ketten sowie der Faszienverbindungen kennengelernt. In dem jetzigen Dreierseminar wird die Verbindung der drei wichtigsten Zentren erläutert/erarbeitet. In dem geplanten Präsenzseminar werden diese Erkenntnisse als zusätzliche Grundlage für die methodische Arbeit in unserem Unterricht definiert und auch in der praxisorientierten Anwendung geübt. Im Ablauf einer typischen Unterrichtseinheit wird der Fokus auf die inneren Prozesse und auf das muskuläre Zwischenspiel innerhalb des Körpers gesetzt und somit erneut die „Ganzkörperlichkeit“ unserer Arbeit betont. Die Teilnehmenden werden sich damit auseinandersetzen, wie diese Erkenntnisse in unsere Methodik aufgenommen werden können und welche Herangehensweisen dafür möglich sind. Voraussetzung für dieses Seminar ist ein tiefes Verständnis der Technik und ihrer richtigen Ausführung sowie Kenntnisse der funktionellen Anatomie.

Ich hoffe diese Ausblicke machen Sie neugierig. Sie könnten der Einstieg sein, Ihren Unterricht im kommenden Schuljahr wieder mit neuen Erkenntnissen zu optimieren.

In diesem Sinne weiterhin viel Freude am Tanz in Ihrem Unterricht!  
Mit tänzerischen Grüßen,

Gabriela Swoboda