



**PALUCCA - ALUMNI**

APRIL | MAI

## VORWORT

Liebe Alumna,  
Lieber Alumnus,

es waren nicht die freudigen Stimmen unserer SchülerInnen und Studierenden, die mich wie sonst auf dem Campus begrüßten. Schon der Weg zur Hochschule war geprägt von Stille. Doch der Sonnenschein macht mir Mut und erinnert daran, dass jeder Tag eine neue Chance für kreatives Tun bietet.



Ideenreichtum prägen den Alltag an der Palucca Hochschule für Tanz Dresden. Gerade jetzt, in der Zeit der Isolation, erleben wir die Vielfalt der Talente unseres Hochschulteams. Ich bin begeistert, wenn ich die Möglichkeit des digitalen Lernens für unsere SchülerInnen und Studierenden sehe. Das Können unseres Lehrpersonals spornt auch virtuell für ein regelmäßiges Training im „Home Office“ an. Zuversicht strahlt auch unser Team vom Krisenstab aus. Wir bleiben als Team eng zusammen und informieren uns regelmäßig über aktuelle Präventionsmaßnahmen.

Ich bin dankbar für die starke Gemeinschaft, die wir derzeit mit unseren Studierenden und Alumni in den Sozialen Medien erleben. Im unermüdlichen Einsatz bieten Alumni online Chat- und Übungsangebote kostenfrei an (u.a. AVA Dance Company, UK - [www.avadancecompany.com](http://www.avadancecompany.com) und das First Pilates Klassisches Gerätestudio, AT - [www.firstpilates.at](http://www.firstpilates.at)). Viele unserer Studierenden beteiligen sich an Aktionen wie die #keepdancingchallenge. Dabei lassen sie uns mit kreativen Tanzeinlagen an ihrem derzeitigen Alltag teilhaben.

Ich wünsche Dir für Deinen Alltag kreatives Potenzial und neue Perspektiven auf Dein künstlerisches Tun. Bleibe gesund und lasse Dich dabei von unserer neuen Pilates-Beitragsreihe und unseren 6 Tipps für die aktuelle Zeit in dieser Newsletter-Ausgabe inspirieren.

Alles Gute wünscht

*Shalene Schmidt*

Shalene Schmidt

Studierendenmarketing & Alumni Koordination

## PILATES

mit Sandra Käfer

Mein Name ist Sandra Käfer (ehemals Genzel) geboren 1976 in Erfurt und seit vielen Jahren in der Nähe von Wien wohnhaft. Es ist mir eine Ehre als ehemalige Palucca Schülerin über meinen jetzigen Beruf schreiben zu dürfen. Ich betreibe seit 16 Jahren ein Pilatesstudio und bin zusätzlich Direktorin und Ausbilderin der internationalen klassischen Pilates Ausbildungsschule für Österreich THE PILATES STANDARD. In den nächsten Kolumnen darf ich über das Pilatestraining auf der Matte und an den Geräten schreiben, sowie über das 2. Standbein nach der Tanzkarriere.



© Sandra Käfer

[www.firstpilates.at](http://www.firstpilates.at) | [www.thepilatesstandard.eu](http://www.thepilatesstandard.eu)

### Pilates für eine starke Mitte

Wenn ich das Pilatessystem früher kennengelernt hätte, dann wäre mir möglicherweise so manche kleine Verletzung erspart geblieben und so manche Übung wesentlich leichter gefallen. Für den Tänzer\*Innenkörper ist das klassische Pilates eine große Hilfe. Die Übungen bringen nicht nur Kraft und Stabilität, sondern auch viel Schutz für sämtliche Gelenke im Körper. Die segmentale Stabilisation ist das Fundament für eine starke Mitte. Es ist, ein großartiges Präventions- und Ausgleichstraining während der Karriere und vor allem danach. Warum brauchen wir dafür ein starkes Zentrum?

Jede Bewegung beginnt im Körperzentrum. Je beweglicher das Hüftgelenk ist, umso mehr muss man den unteren Rücken stabilisieren. Mit den Pilatesübungen lernt der Körper die Zentrierung und Stabilisierung aus der Körpermitte zu holen. Wahrnehmungsprozesse werden intensiver ausgebildet und gewinnen viel mehr an Bedeutung. Die Pilates Prinzipien wie Kontrolle und Konzentration über den eigenen Körper, sind die Grundlagen dafür. Als Pilateslehrer\*in sollte man die Defizite des Tänzer\*Innenkörpers kennen und beim Pilates Unterricht beachten. Meine ehemalige Tanzkollegin Mag. phil. Petra Ried Senior Lektorin - Universität Wien Zentrum für Sportwissenschaften und Universitätssport und ich zeigen ein paar Übungen vor, gerne auch zum nachturnen. **Links auf den Fotos ist das Anfänger Level und Rechts die Idealform der Übung.**

## PILATES

mit Sandra Käfer

### Hundred



**Ausgangsposition:** Lege Dich in Rückenlage und zentriere Dich. Ziehe beide Knie zur Brust, hebe den Kopf bis zu den Schulterblattspitzen an, strecke die Arme etwas über Beckenhöhe nach vorne aus und strecke die Beine Richtung 45 Grad aus.

**Basis:** Verankere Dein Becken und lass die Schulterblattspitzen auf der Matte. **Bewegungsanweisung:** Bewege Deine Arme kurz kräftig auf und ab und atme für 5 Schläge ein und für 5 Schläge aus. Zähle dabei bis 100. Wiederholungszahl: 100x pumpen.

### Roll Up



**Ausgangsposition:** Liege in der Rückenlage, strecke die Beine auf der Matte aus und umschließe sie fest zur Mittellinie Deines Körpers. Strecke die Arme in die Höhe.

**Basis:** Die Schultern ins Gelenk verankern und die Fersen fest in die Matte drücken. **Bewegungsanweisung:** Atme ein und hebe den Kopf und Schultern an. Atme aus rolle Dich nach oben und ziehe Dich vor zu den Fußspitzen. Atme ein und rolle nun ein Stück nach hinten, atme aus und rolle Wirbel für Wirbel den gesamten Weg in die Rückenlage zurück. Lege Kopf und Schulter wieder ab. Wiederholungszahl: 5x.

## PILATES

mit Sandra Käfer

### One Leg Circle



**Ausgangsposition:** Liege in der Rückenlage, strecke ein Bein in die Höhe und das andere Bein am Boden aus. Arme liegen neben dem Körper. Das obere Bein leicht außenrotiert.

**Basis:** Verankere das Becken und drücke die Ferse fest in den Boden. **Bewegungsanweisung:** Führe das obere Bein zur gegenüberliegenden Schulter, überkreuze die Mittellinie nach unten, schulterbreit nach außen und kehre in die Mitte zurück. Das Becken bleibt ruhig liegen. Wiederholungszahl: 5x in jede Richtung kreisen.

### Rolling Like A Ball



**Ausgangsposition:** Sitze hinter den Sitzbeinknochen und halte von außen Deine Fußgelenke leicht fest. Die Fersen sind geschlossen und die Knie schulterbreit geöffnet. Der Kopf beugt in Richtung Deiner Knie.

**Basis:** Hinter den Sitzbeinknochen auf dem Kreuzbein.

**Bewegungsanweisung:** Verlagere Dein Gewicht nach hinten und nutze die Schwerkraft, rolle dabei zurück bis auf die Schulterblattspitzen und schaukele Dich aus der Kraft Deiner Bauchmuskeln wieder hoch. Balanciere kurz. Wiederholungszahl: 6x.

**Nächste Kolumne: Die 5 Pilates Bauchmuskel Übungen**



## 6 TIPPS FÜR DIE AKTUELLE ZEIT

von Deiner Alma Mater

## MASTER STUDIENGANG CHOREOGRAFIE

Verlängerte Bewerbungsfrist!

- 1 Soforthilfen für die Kultur- und Kreativwirtschaft in Deutschland** - Eine Übersicht von KREATIVE DEUTSCHLAND  
<https://padlet.com/kreativedeutschland/zu41puas9yk3>
- 2 Fond Darstellende Künste**  
<https://www.fonds-daku.de/takecare/?fbclid=IwAR0Fy2OTvbEYymtUuDKBDI5LvUuYVvJwSkFYExDVI5ICWWxTcxPkFnu9Qx0>
- 3 Hellerau Online - Performance/Tanz Online-Programm**  
[https://www.hellerau.org/de/online-programm/?fbclid=IwAR0P9jBjX\\_yD4v7n-x8HnB6ILqr5PAAbBlbb-NXLY6KW0dsTwU4fEXDvc0rU](https://www.hellerau.org/de/online-programm/?fbclid=IwAR0P9jBjX_yD4v7n-x8HnB6ILqr5PAAbBlbb-NXLY6KW0dsTwU4fEXDvc0rU)
- 4 Online Trainingsangebote im Live-Stream**  
Täglich KLT-Trainings Live von Tanya Pearson Academy /Daily ballet classes live from Tanya Pearson Academy  
<https://youtu.be/fWMQfMptlNo>  
  
The Royal Ballet company class 2019  
<https://www.youtube.com/watch?v=M8zytT-8uul>
- 5 Fitnessangebote**  
Boden Übungen von Boris Knyazev/Floor work of Boris Knyazev  
<https://youtu.be/8K-bocwdukl>, <https://youtu.be/qddZ-kz3X6Q>  
<https://youtu.be/0GbrTX9feNA>  
  
NYCB Workout Series #1:  
[https://www.youtube.com/watch?v=RSTQz5a\\_tDI&t=2203s](https://www.youtube.com/watch?v=RSTQz5a_tDI&t=2203s)  
NYCB Workout Series #2:  
[https://www.youtube.com/watch?v=oE8fv\\_jaE0Q](https://www.youtube.com/watch?v=oE8fv_jaE0Q)  
  
Fußübungen via YouTube  
<https://www.youtube.com/watch?v=E7clV5WAXzc>
- 6 Tanzvorstellungen im Live-Stream**  
Live Broadcast's by ROSAS Company  
<https://www.mezzo.tv/en/Dance/Les-Six-concertos-brandebourgeois-by-Anne-Teresa-de-Keersmaecker-at-the-Palais-Garnier-2090>,  
<https://www.mezzo.tv/en/Dance/Mitten-4421>  
  
**SPECTYOU** - Aufzeichnungen von Theaterstücken, klassischem und zeitgenössischem Tanz und Performances anschauen  
<https://www.spectyou.com/?fbclid=IwAR2t-7-JloXjge9eCLtqvHu-98a0EZ9Wb3jwreQwFphN5pzRAe2wC0jRI86Q>

## MASTER PROGRAMME CHOREOGRAPHY

APPLICATION PERIOD

01. 11. 2019 – 30. 04. 2020

ONLINE AUDITION DATES

25<sup>th</sup>/26<sup>th</sup> APRIL + 9<sup>th</sup>/10<sup>th</sup> MAY 2020

+ INDIVIDUAL APPOINTMENTS

PALUCCA  
HOCHSCHULE  
FÜR TANZ  
DRESDEN



Folge uns & bleibe auf dem Laufenden!



## ALUMNI-VERANSTALTUNGEN\*

JuWie Dance Company

### ADDICTION TO ...

Eine Produktion der JuWie Dance Company in Kooperation mit dem La Trottier Dance Collective

Was bist du bereit zu tun, um deine Sehnsucht zu stillen? Wann wird aus deiner Sehnsucht eine Sucht? Was treibt dich, was (be) zwingt dich? Die künstlich geschaffenen Refugien des Alltags, die wir suchen, um zu entspannen, zu vergessen. Wo sind sie? Wie findet man sie? Wie wieder heraus? Zwei Menschen im Tanz, im Kreislauf des Verlangens – wo ist der Ursprung, wann die Begegnung? Gibt es ein Ende?

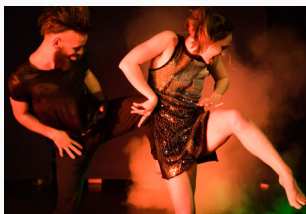
Choreografie/Tanz: Jule Oeft (Alumna), Tobias Weikamp  
Komponist, Musiker: Daniel Williams  
Lichtdesign, Bühnenbild: Severin Beyer  
Kostüme: Melanie Riester  
Technische Umsetzung: Jasper Gather  
Produktionsleitung: Wiebke Bickhardt (Alumna), Benjamin Rottluff

Datum: 4. Juni 2020

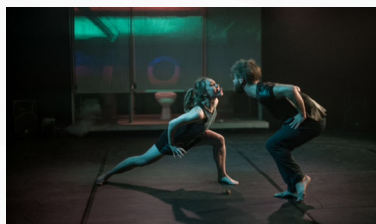
Ort: Societaetstheater Dresden

Kartenverkauf: [www.societaetstheater.de/Programm.html](http://www.societaetstheater.de/Programm.html)

Die Uraufführung fand am 09. Oktober 2015 im Theater Felina, Mannheim statt. Die Produktion wurde gefördert vom Amt für Kultur & Denkmalschutz Dresden, dem Kulturstadt Mannheim und dem Landesverband Freie Tanz- und Theater-schaffende Baden-Württemberg aus Mitteln des Ministeriums für Wissenschaft und Kunst.



JuWie Dance Company



© 1. Reihe oben André Wirsig, 2. Reihe unten: Danger Zone

## ALUMNI-VERANSTALTUNGEN\*

JuWie Dance Company

### QUEENS OF DIAMONDS

Eine Produktion der JuWie Dance Company & Yaron Shamir Projects

Willkommen im Casino des Lebens! Auf dem schmalen Grat zwischen Ruhm und Selbstentfremdung spielen die Queens ihr Spiel des Lebens – um Platz, Status, Anerkennung. Sie bilden Allianzen, um sie dann wieder zu brechen und versuchen als Gewinnerinnen aus diesem Spiel hervorzugehen. Sie sind pur und verletzlich - sie selbst. Verlassen sie ihren individuellen Raum, bestimmen Illusion und Entfremdung ihr Handeln. Wahrheiten verschieben sich. Die Magie, ihr Spiel gewinnen zu müssen, was sie nur verlieren können, wird zur Sucht. Es heißt Alles oder Nichts! Sei schnell, sei scharf, dir läuft die Zeit davon.



© André Wirsig

Choreografie: Yaron Shamir  
Konzept: Yaron Shamir, JuWie Dance Company  
Tanz: Jule Oeft (Alumna), Vera Ilona Stierli (Alumna), Nora Vladiguerov, Risa Kojima  
Musik: Stefan Menzel aka Sandrow M  
Bühnendesign/Lichtdesign: Severin Beyer und Veronica Wüst  
Technische Umsetzung: Jasper Gather  
Produktionsleitung: Wiebke Bickhardt (Alumna), Benjamin Rottluff

Datum: 5. Juni 2020, Ort: Societaetstheater Dresden

Kartenverkauf: [www.societaetstheater.de/Stueckdetail/p/QUEENS-OF-DIAMONDS-137](http://www.societaetstheater.de/Stueckdetail/p/QUEENS-OF-DIAMONDS-137)

### JUWIE & DIE ARBEIT (Konzert)

#### Ménage à deux

An diesem Abend dürft ihr euch auf ein Rendezvous der Musikgruppe Die Arbeit und der JuWie Dance Company freuen!

Datum: 6. Juni 2020

Ort: Societaetstheater Dresden

Kartenverkauf: [www.societaetstheater.de/Programm.html](http://www.societaetstheater.de/Programm.html)

\*Alle Angaben unter Vorbehalt



## STUDIERENDENMARKETING & ALUMNI KOORDINATION

Shalene Schmidt  
(Luise Röder, in Elternzeit)

PALUCCA HOCHSCHULE FÜR TANZ DRESDEN

Basteiplatz 4 | 01069 Dresden

Tel.: +49 (0)351 25906-45

Fax: +49 (0)351 25906-11

[alumni@palucca.eu](mailto:alumni@palucca.eu)

[www.palucca.eu/alumni](http://www.palucca.eu/alumni)

### (D)eine Idee für den nächsten Newsletter?

Wir freuen uns über  
kreative Vorschläge unter:  
[alumni@palucca.eu](mailto:alumni@palucca.eu).

Der nächste Alumni-  
Newsletter erscheint  
im Juni 2020.

**PALUCCA HOCHSCHULE FÜR TANZ DRESDEN**

**Rektor: Prof. Jason Beechey**

Redaktion: Shalene Schmidt

Layout: Shalene Schmidt

Fotos: PHfT Dresden, Shalene Schmidt, André Wirsig, Danger  
Zone, MA Choreografie, Ida Zenna, Sandra, Käfer, Vanessa  
Hartmann-Gnong ([www.vanderhart.com](http://www.vanderhart.com)), [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Ausgabe: April/Mai 2020

**[www.palucca.eu](http://www.palucca.eu)**



Diese Maßnahme  
wird mitfinanziert  
mit Steuermitteln auf  
Grundlage des vom  
Sächsischen Landtag  
beschlossenen  
Haushaltes.



gefördert vom  
DAAD aus Mitteln des  
Auswärtigen Amtes (AA)

