



PALUCCA - ALUMNI

AUGUST | SEPTEMBER

VORWORT

Liebe Alumni,

mit der feierlichen Verabschiedung unserer Nachwuchsförderklasse (N4), haben wir am 17. Juli 2020 das Sommersemester und Schuljahr offiziell beendet. Zuvor durften wir unsere diesjährigen Bachelor Absolventinnen und Absolventen (BAT3) zum Studienabschluss und Start in den Beruf als professionelle Tänzerinnen und Tänzer beglückwünschen. Unsere Orientierungsklassen (O1 und O2) haben zudem ein herausforderndes Schuljahr erfolgreich gemeistert.



Unseren angehenden Absolventinnen und Absolventen der Master Studiengänge Tanzpädagogik, Dance Teacher und Choreografie, die sich teilweise noch in der Abschlussphase ihres Studiums befinden, wollen wir hiermit unseren Respekt und Dank für ihr Durchhaltevermögen und ihre Kreativität in der aktuellen Zeit aussprechen.

In den vergangenen Wochen durften wir vermehrt Anteil daran nehmen, wie auch unsere Alumni diese herausfordernde Zeit durchlebt haben. Neben erfreulichen Nachrichten, wie die Aufnahme neuer beruflicher Herausforderungen für einzelne unter Euch, haben wir auch die Schwierigkeiten von Alumni, die freischaffend aktiv sind, verfolgt. Wir bewundern Eure Kraft und Inspiration, die aktuellen Lockerungen zu nutzen, um mithilfe von Kunst- und Kulturangeboten die Gesellschaft in dieser Zeit wieder zu vereinen.

Einmal mehr wollen wir mit dieser Ausgabe unseren Alumni eine Plattform bieten, Neuigkeiten zu berichten und sich vorzustellen. Ich bedanke mich an dieser Stelle herzlich bei allen Autorinnen und Autoren, die zu dieser Newsletter-Ausgabe beigetragen haben!

Nun wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre sowie eine erholsame Sommerzeit.

Herzliche Grüße

Shalene Schmidt

Studierendenmarketing & Alumni-Koordination

AUS DER HOCHSCHULE

Aktuelle Neuigkeiten

World Ballet School Day (WBSD)

Die Palucca Hochschule für Tanz Dresden gehört zu den zwölf Ausbildungsinstitutionen aus drei Kontinenten, welche als **Gründungsmitglied** des World Ballet School Day ("Weltweiter Ballett-Ausbildungstag") teilnimmt. Alumna Olivia Mitchell (BA Tanz) ist darüber hinaus Gründungsmitglied des Studentenkommittees des WBSD. Ein exklusiver Filmbeitrag zum WBSD ist bis zum 7. August 2020 abrufbar (Klicke auf PLAY unten). Der WBSD verbindet die nächste Generation junger professioneller TanzkünstlerInnen mit jungen Menschen aus der ganzen Welt. Dieser **von Studierenden für Studierende** geschaffene Aktionstag ist eine Plattform für junge KünstlerInnen in der Ausbildung, um durch die Sprache des Tanzes und des Balletts eine Botschaft der Solidarität zu vermitteln. Weitere Information finden sich unter www.worldballetschoolday.com.



WORLD
BALLET
SCHOOL
DAY



© WBSD

Veröffentlichung: Tanzfilm Matinée 2020

Ab sofort ist der Tanzfilm „DISTANZ: connected – isolation“ der Palucca Hochschule für Tanz Dresden, produziert von Frédéric Coupet, mit 28 Tanzstücken, 13 Uraufführungen und neuen „Corona“ Adaptionen von bestehenden Choreografien online. Im Film tanzen rund 140 SchülerInnen und Studierende der Hochschule von der 5. Klasse (O1) bis Absolventenjahrgang des Bachelor Studiengangs Tanz (BAT3) sowie ElevInnen mit. Der Tanzfilm ist bis zum 15. August 2020 abrufbar (Klicke auf PLAY unten).



PALUCCA HOCHSCHULE FÜR TANZ DRESDEN

DISTANZ

C o n n e c t e d I s o l a t i o n

© PHfT

AUS DER HOCHSCHULE

Aktuelle Neuigkeiten

Neuer Trailer der Nachwuchsförderklassen

„Von Schülern für Schüler gemacht! Eine bessere Art und Weise, ein Gefühl dafür zu bekommen, was es heißt, an der Palucca Hochschule für Tanz Dresden zu lernen, als von aktuellen Studierenden selbst, gibt es nicht (...).“ so Prof. Jason Beechey. Anmeldungen für den nächsten Eignungstest am 19. September 2020 sind noch möglich (5. bis 10. Klasse). Ein Quereinstieg für das Schuljahr 2020/21 ist ebenfalls noch realisierbar. Weitere Informationen zu den Nachwuchsförderklassen finden sich unter www.palucca.eu/de/studium/n_klassen/inhalt.html. (Klicke auf PLAY unten).



© PHfT

DEINE STIMME ZÄHLT!

Klicke hier für unsere 3-minütige
Newsletter-Blitzumfrage



ALUMNI-PORTRAIT

Xanthe Geeves



© Gregor Thieler

Ich bin als Siebzehnjährige nach Deutschland gezogen, um an der Palucca Hochschule für Tanz Dresden zu studieren. Die Palucca-Hochschule bot ein Studium an, in dem ich mich sowohl meiner Leidenschaft für klassisches Ballett als auch dem zeitgenossenen Tanz hingeben konnte und gleichzeitig als Künstlerin ermutigt und gefördert wurde. An der Hochschule hatte ich Mentoren, die eine maßgebliche Rolle für meine berufliche Entwicklung als Tänzerin und Choreografin spielten - Prof. Tappendorf, Herr Diekamp und Raymond Hilbert. Als Studentin, wurde mir die Gelegenheit geboten, zusammen mit dem Semperoper Ballett, dem Staatsballett Hannover und beim Prix de Lausanne aufzutreten.

Nach meinem Abschluss im Jahr 2000, startete ich meine Tanzkarriere von über 14 Jahren zunächst mit dem **English National Ballet** und beendete sie als Solotänzerin unter Stephan Thoss in Hannover und Wiesbaden. Darauf folgte eine Periode, in der ich als Choreografin und Tänzerin in den Vereinigten Staaten und in Berlin zusammen mit Gregor Thieler (Palucca Alumni 2000) (Impetus Dance Arts) gewirkt habe. Im Jahre 2013 übernahmen wir die Direktion der Ballet Academy Northside in Sydney, Australien und damit auch die Funktion von Ausbildern und Choreografen.

Im Jahr 2017 gründeten wir das **Sydney College of Dance** und Sydney Ballet Theatre, um Tänzern eine Plattform zu bieten, bevor sie ihr professionelles Berufsleben beginnen. Wir halten es für wichtig, unseren Studenten eine Perspektive über die vielfältigen Möglichkeiten zu geben, die in einer internationalen Tanzkarriere für darstellende Künstler bestehen, und auch den Prozess zu erleben, der in Zusammenarbeit mit internationalen Choreografen entsteht.

ALUMNI-PORTRAIT

Xanthe Geeves

Als Choreografin schaffe ich Werke für „Schools Spectacular“ mit den „Featured Ballet Ensemble“ - Schools Spectacular ist eine Veranstaltung mit über 5000 Studenten, die vom Bildungsministerium in New South Wales organisiert wird und im Private Fernsehen übertragen wird; ich gebe Workshops und choreografiere in Zusammenarbeit mit der Arts Unit of Education NSW - ein Programm, das eine Bildungs-Infrastruktur für die Künste im ganzen Bundesstaat bietet. Im Jahr 2020 habe ich mich sehr gefreut zum **Prix de Lausanne** zurückzukehren, diesmal **als Mentorin** meiner Schülerin.

Nach einem Jahrzehnt der Arbeit als Choreografin, unter anderem mit sechs neuen abendfüllenden Produktionen, wurde ich mit dem **australischen Tanzpreis „Emerging Female Classical Choreographer 2020“**

(als Nachwuchskünstlerin in klassischer Choreografie 2020) ausgezeichnet.

Dieser Auftrag, ein Werk für The Australian Ballet zu schaffen, ist eine wunderbare Gelegenheit, mit Tänzern von Weltrang und dem Orchestra Victoria zusammen zu arbeiten. Durch meine Ausbildung und Karriere



© Erik Sawaya

als darstellende Künstlerin und Choreografin ist mir bewusst, wie äußerst wichtig es ist, **eine eigene künstlerische Sprache** zu entwickeln und auch zu erkennen, dass die Authentizität und Intention in der Bewegung wesentlich sind, um eine starke Verbindung mit dem Publikum aufzubauen.

www.sydneycollegeofdance.com



**ERZÄHLE UNS
DEINE GESCHICHTE!**

ALUMNI@PALUCCA.EU

PILATES

mit Sandra Käfer

Die Pilates Bauchserie als Präventionsmaßnahme für Überlastung im unteren Rückenbereich.

Heute möchte ich den Fokus auf den lumbosakralen Übergang legen. Dies ist das Gelenk zwischen dem 5. Lendenwirbel und dem Kreuzbein. Wenn sich ein Tänzer*in vorbeugt, ist hier das Drehmoment in diesem Segment am größten und es muss sehr viel Kraft aufgewendet werden, um einem runden Rücken entgegenzuwirken. Was passiert aber, wenn das Gewicht zu hoch ist und die Belastung den Rücken ihn rundet? Es öffnen sich zu allererst die Facettengelenke, welche wir für die Ableitung der Scherkräfte brauchen. Die Bandscheiben und Bänder um diese Gelenke müssen diese Züge stark abfangen. Dieser Bereich der Wirbelsäule ist für Verletzungen am anfälligsten, denn der Druck bei Bewegungen mit Krafteinwirkung auf die Wirbelsäule ist hier am höchsten.



Was können wir tun?

Überlegen wir einmal: Was brauchen wir, um Druck und Zug auf einer Seite eines Gelenkes abzufangen? Gegendruck und Gegenzug. Welche Muskeln sind die Gegenmuskeln für diesen lumbalen Bereich? Die Muskeln welche vorne liegen, also die Bauchmuskulatur. Je fester die Bauchmuskulatur also ist, desto mehr wird die Wirbelsäule abgesichert. Natürlich haben Tänzer*innen sehr gute Bauchmuskeln, hier gilt aber das Verhältnis der Kräfte beider Seiten muskulär muss stimmen. Bei Tänzern*innen sind diese Muskeln des unteren Rückens extrem gut und stark ausgebildet und ziehen sehr kräftig an den Gelenken der Wirbelsäule. Deswegen auch der wunderschöne aufrechte Stand eines Tänzers oder Tänzerin. Die Belastung ist hier allerdings sehr hoch und daher leicht anfällig für mögliche Überlastung des unteren Rückens.

Mit der berühmten Pilates Bauchserie, welche als präventive Maßnahme besonders gut geeignet ist und gerade für junge Tänzer*innen so früh wie möglich trainiert werden sollte, können die Kräfteverhältnisse gut hergestellt werden.



PILATES

mit Sandra Käfer

Single Leg Stretch



Hebe den Kopf bis zu den Schulterblattspitzen an und ziehe mit beiden Händen ein Knie fest zur Brust, strecke das andere Bein weit weg von dir und schiebe das Kreuzbein nach unten. Wechsel dabei die Seiten im Rhythmus. 6-12 Wiederholungen pro Seite.

Double Leg Stretch



Ziehe beide Knie aktiv zur Brust, senke gegengleich das Kreuzbein zum Boden, hebe den Kopf und lass die Schulterblattspitzen unten. Strecke nun Arme und Beine gleichzeitig nach oben (Fortgeschrittenes Level Richtung 45 Grad), kreise die Arme nach unten zu den Schienbeinen und zieh diese wieder aktiv zur Brust. Atme EIN beim Strecken und AUS beim Beugen. 6-10 Wiederholungen.

Scissors (Single Straight Leg Stretch)



PILATES

mit Sandra Käfer

Hebe den Kopf und strecke beide Beine nach oben, öffne sie wie eine Schere, zieh das Kreuzbein gegengleich zu Boden und lass die Schulterblattspitzen auf der Matte. Zieh mit deinen Händen ein Bein sanft zweimal zur Brust und das andere Bein führe weg von dir, wechsle die Seiten im Rhythmus. 6-12 Wiederholungen pro Seite.

Lower Lift (Double Straight Leg Stretch)



Lege die Hände gestapelt an dein Hinterhaupt, hebe den Kopf und strecke die Beine nach oben. Senke die Beine für drei Zählzeiten Richtung 45 Grad und zieh sie auf eine Zählzeit zur Senkrechten zurück. 6-10 Wiederholungen.

Criss Cross



© Fotos: Vanessa Hartmann-Gnong

Lege die Hände gestapelt auf dein Hinterhaupt, hebe den Kopf und die Knie zur Brust ziehen. Dreh den Oberkörper für drei Zählzeiten auf eine Seite und das diagonale Bein Richtung 45 Grad weg von dir, komme ins Zentrum zurück und wechsle die Seite.

Es hat mir viel Spaß gemacht für die Palucca Hochschule für Tanz Dresden die bisherigen Artikel über Pilates zu schreiben.

Ich bedanke mich von ganzem Herzen für diese Möglichkeit.
Eure Sandra Käfer

Anthony Bachelier (2015 | BA Tanz)

Semperoper Ballett Dresden



© Kristóf Kovacs

Liebe Alumni und LehrerInnen der Palucca Hochschule für Tanz Dresden. Mit großer Ehre teile ich Euch meine Beförderung als Coryphée am Semperoper Ballett mit. Nach fünf Saisonen ist es unerwartet, aber dennoch aufregend, weiter in meine Tanzreise einzusteigen! Was hat mich meine Zeit am Corps de Ballett gelehrt? Geduldig zu sein, Regeln zu respektieren und damit meine Energie in ein gutes Ergebnis zu investieren. Für mich bleibt die Ruhe der Schlüssel zum Erfolg! Ich wünsche Euch Geduld, Inspiration, Kraft und den Mut, an Eure Träume zu glauben. Danke Euch allen,

Anthony Bachelier, Coryphée am Semperoper Ballett.

Caroline Beach (2018 | MA Choreografie)

Teilnehmerin der TANZPAKT Dresden Koproduktionen 2020

Die TANZPAKT Dresden Koproduktion ist für mich eine fantastische Gelegenheit, meine Arbeit auf einer anderen Ebene zu realisieren. Mit der TANZPAKT Koproduktion werde ich in der Lage sein, ein Team von interdisziplinären KünstlerInnen zusammenzustellen. Gemeinsam wollen wir ein Stück schaffen, das nicht nur Tanz und Musik, sondern auch bildende Kunst und Medienkunst umfasst. Ich freue mich darauf, nach neuen Wegen des Schaffens zu suchen und am Ende den ZuschauerInnen etwas zeigen zu können, das sich lebendig und herausfordernd anfühlt.

Antonio Russo (2019 | BA Tanz)

Semperoper Ballett Dresden - Elevenprogramm



© Antonio Russo

„Wenn ich auf diese Saison zurückschaue, muss ich sagen, dass ich auf vielen verschiedenen Ebenen sehr viel gelernt habe. Natürlich war es eine unglaubliche Erfahrung, mit dem Semperoper Ballett zusammen zu arbeiten. Doch es gab auch Rückschläge durch Covid 19. Während der Quarantäne konnten wir nicht auftreten und alle mussten sich an eine neue Lebensweise gewöhnen, um vernünftig von zu Hause aus zu arbeiten. Sich dieser Zeit voller Herausforderungen zu stellen, hat mir bewusst gemacht, wie wichtig es ist, auf der Bühne zu stehen und mit offenem und großem Herzen dem Publikum immer alles zu geben,

was wir zu geben haben. Ich freue mich sehr darauf, als neuestes Ensemblemitglied am Tivoli Ballett Theater in Kopenhagen einen neuen Lebensabschnitt beginnen zu dürfen!“

Studierendenmarketing & Alumni-Koordination

Shalene Schmidt

Palucca Hochschule für Tanz Dresden
Basteiplatz 4 | 01069 Dresden
Tel.: +49 (0)351 25906-45
Fax: +49 (0)351 25906-11
www.palucca.eu/de/alumni

**Du möchtest Dein
Projekt kostenfrei im
Alumni-Newsletter be-
werben? Dann schrei-
be uns unter [alumni@
palucca.eu](mailto:alumni@palucca.eu).**

Der nächste Alumni-
Newsletter erscheint
im Oktober 2020.

Palucca Hochschule für Tanz Dresden
Rektor: Prof. Jason Beechey

Redaktion & Layout: Shalene Schmidt

Fotos (sofern nicht gekennzeichnet): Palucca Hochschule
für Tanz Dresden, www.unsplash.com

Übersetzung ins Deutsche von Alumni-Portrait und Alumni-
Kurznachrichten - A. Russo: Helen Centner (Dipl. ermäch-
tigte Übersetzerin und Englisch Trainer (BDÜ, ELTAF, BESIG))

Ausgabe: August/September 2020



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



gefördert vom
DAAD aus Mitteln des
Auswärtigen Amtes (AA)



www.palucca.eu