

# Freezes waren schweisstreibend

In einem Workshop erhielten die Co-Dancers einen Einblick in den Breakdance. Nicht auszuschliessen, dass sie Elemente daraus in ihre nächste Show einbauen.

**SOMMERI.** Am letzten Sonntag hiess es für die Co-Dancers für einmal nicht «Aufstellen und Lostanzen», sondern sie wurden mit Begriffen wie Posing, Top Rock, Footwork, Power Move, Freeze oder

Locking konfrontiert. Eingeladen war Michel Andre Stalder von der Ghost Rockz Crew. Obwohl erst 24jährig, gilt er als internationale Grösse in der Breakdance-Szene. Innert kurzer Zeit brachte er der

Gruppe die Grundlagen der diversen Stilrichtungen aus dem Breakdance bei. Am meisten beeindruckte die Tänzerinnen, dass mit viel Power die einfachsten Schritte grosse Wirkung bekommen.

Wichtig für Stalder: «Ihr müsst die Musik fühlen! Nicht machen, sondern tanzen!» So schlossen die zehn Tänzerinnen für einige Minuten die Augen und tanzten die vorher geübten Schritte blind. Erstaunlicherweise ging dadurch die Choreographie sogar leichter.

Eine weitere ungewohnte Herausforderung war das Tanzen am Boden. Bei den sogenannten Freezes – Posen, bei denen zum Beispiel Unterarm, Kopf und Schulter den ganzen Körper stützen – kamen alle ins Schwitzen. (pd)



Bild: pd

**Ein Freeze:** Unterarm, Kopf und Schulter stützen den ganzen Körper.