

Sharon
Kihara



Samantha
Emanuel



CROSS-TRAINING TRIBAL INTENSIVE

with/mit **Sharon Kihara** and/und
Samantha Emanuel

September 15-19, 2011: Einführung / Wiederholung 2010
Introduction / Refresh 2010

December 1-5, 2011: Fortsetzung – Continuing

**THE training programme for the ambitious dancer and
perfect tool for every Tribal teacher –**

**DAS Trainingsprogramm für die ambitionierte Tänzerin und
unverzichtbares Werkzeug für jede ernsthafte Tribal-Lehrerin –**

Designed by Sharon Kihara!

Information · Anmeldung / Registration:

TANZAKADEMIE CIFUENTES · BEATA & HORACIO CIFUENTES
Kurfürstenstr. 3, 10785 Berlin, Germany · Phone: 0049 (0)30 893 55 66 · tanzstcifuentes@aol.com
www.oriental-fantasy.com

10:00-10:45 Yoga, Pilates, Imagery Techniques mit/with Sharon and Samantha

Each day will commence with a thorough warm up based on Sharon and Sam's combined movement based research and experience. Including Yoga, Pilates and Imagery Techniques.

Jeder Tag beginnt mit einem gründlichen Warm-up durch Sharon und Sam, das Yoga, Pilates und Imagery Techniques beinhaltet.

11:00-12:00 Ballet/Ballett mit/with Horacio Cifuentes

This ballet class is especially designed for the needs of Tribal dancers. There will be no jumping or high extensions but a lot of helpful information about posture, lines and structure.

Diese Ballettklasse ist speziell für die Bedürfnisse der Tribal-Tänzerin zugeschnitten. Es gibt keine Sprünge oder hohe Extensions, dafür aber hilfreiche Übungen zu verbesserter Haltung und dem Verständnis von Struktur im Tanz und Schönheit der Linien.

12:15-13:15 Oriental Dance Technique / Oriental. Tanztechnik mit/with Beata Cifuentes

A big part in Tribal Fusion movements originates from "bellydance" technique. Beata will polish several Oriental techniques by explaining each movement down to the muscular level. This class also includes general dance rules, various rhythms and styles.

Ein Großteil der Tribal-Fusion-Bewegungen haben ihren Ursprung in der orientalischen Technik. Hier wird an Grundbewegungen geübt, ihr muskulärer, tänzerischer und musiktheoretischer Hintergrund geklärt und einige Dinge wie Bewegung im Raum, Stilrichtungen und Rhythmen beleuchtet.

13:45-17:00 Tribal Deluxe mit/with Sharon and Samantha

Introduction/Refresh course in September: Learn Old School Level One ATS for Fusion Dancers as certified by Carolena Nericcio. Each day will develop ATS basics with a strong focus on carriage so stylistic of American Tribal. Structure, presentation and research sources will be included. As ATS is the root of Tribal Fusion we consider it to be a required element in every Tribal Fusion dancer's training. Delve into the world of Tribal Fusion through introductory drills, original combinations and group work. Covering topics such as music editing software tips, performance skills, professionalism and confidence building exercises in a safe environment. This bootcamp is designed to nurture good strong technique and a clear understanding of the basics before moving on to the next level in December.

The continuing course in December will include performance techniques, presentation and professionalism. Discuss managing a career in dance and consider important factors when teaching others. Moving on from ATS basics now to Tribal fusion concepts. Work with combos, choreography and layering challenges will be included. Developing on the basic finger cymbal patterns required for ATS covered in the first part of the training, group work will be included working with new patterns and ideas for your own finger cymbal choreographies or improv. Sharon and Sam will also work on various methods for creating your own choreography. Expect a short lecture followed by practical application through theatre and dance based exercises. Be prepared to be pushed that little bit further and discover hidden creative treasures! Please bring: A note book and pen and an image / photo / postcard / cutting / book etc or object that inspires you in some way. You will need this image for the practical part of the intensive. At the end of each day: Floor based exercises designed to concentrate on the process of softening the muscles after a full and varied days practice using breath and imagery. Slowing the body down through mild stretches focused on the main muscle groups used during the classes, taking some time to notice the positive changes in the body brought about by safe and focused practice.

Einführungs-Wiederholungskurs im September: Level 1 Old School ATS, zertifiziert nach Carolena Nericcio. An jedem Tag werden neue Grundlagen trainiert mit besonderem Schwerpunkt auf Haltung, Struktur und Präsentation. ATS ist der Ursprung des Tribal Fusion, also als Grundlage unentbehrlich. Eine Einführung in Tribal Fusion mit Drills, Originalkombinationen und Gruppenarbeit. Es werden auch viele andere Themen behandelt wie z. B.: Musikschnitt, Professionalität, und Selbstvertrauen, wichtige Performance Skills. Dieses intensive Programm wurde von Sharon und Sam entworfen, um eine starke Grundlage in Technik und Repertoire zu schaffen. Dieser Kurs ist Voraussetzung für die Teilnahme am nächsten, fortgeschrittenen Level im Dezember.

Der Aufbaukurs im Dezember wird Performance Techniques, Präsentation und professionelles Auftreten beinhalten sowie wichtige Themen wie das Managen einer Tanz- und/oder Lehrerkarriere. ATS-Basics werden zu Tribal-Fusion-Konzepten entwickelt, Kombinationen, Choreographie, Layering, Fingerzymbeln, Entwickeln von Mustern und Ideen für Zimbel-Choreographie oder Improvisation. Sharon und Sam zeigen verschiedene Methoden, eine Choreographie zu entwickeln. Nach einem kurzen Vortrag folgen praktische Übungen (Theater und Tanz). Bereitet Euch darauf vor, einen Schritt über Eure Grenzen zu gehen, neue Wege zu beschreiten. Bitte mitbringen: Notizblock, Kuli und Bild / Foto / Postkarte / Ausschnitt / Buch – irgendein Objekt, das Euch berührt und inspiriert.

**Please bring finger cymbals, a big towel or mat and a notebook!
Bitte Fingerzymbeln, großes Handtuch oder Matte sowie Notizbuch mitbringen!**

The fee for one 5-day-programme (September 15-19, 2011 Introduction/Refresh or December 1-5, 2011 Continuing) is € 600 by full payment or € 650 by installments (2 payments of each € 325).

Ein 5-tägiger Ausbildungsteil (Einführung/Wiederholung 15.-19. 9.2011 oder Fortsetzung 1.-5. 12. 2011) kostet € 600 bei Komplett-Zahlung oder € 650 bei Ratenzahlung (2 Raten à € 325).