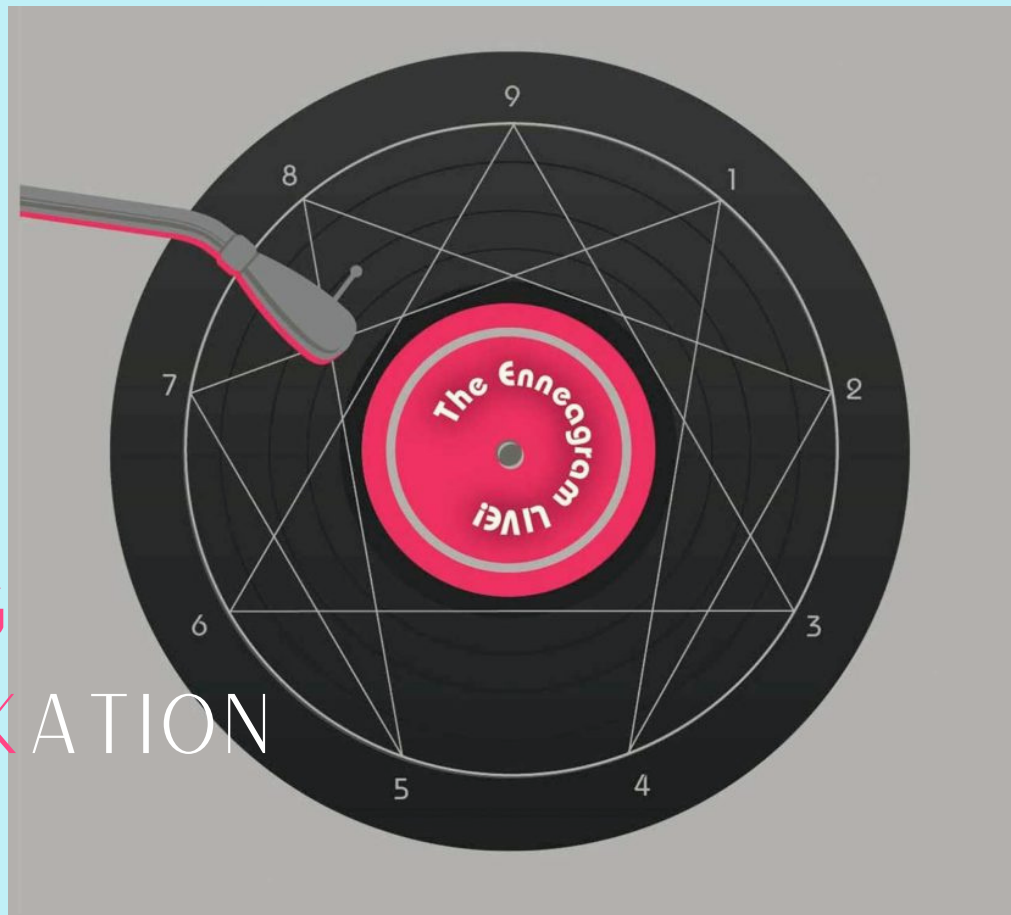


BACKSTAGE TIP

KICKSTART DIN KREATIVITET

9 TIP

DANSE - COACHING KOMMUNIKATION



ZITTA DE FRIES
INTERNATIONAL ENNEAGRAM COACH
CHOREOGRAPHER, PERFORMER, TEACHER

1. PRÆCISION OG NØJAGTIGHED

Behov for disciplin og orden - hvor placeres hver eneste bevægelse? Følg reglerne.

2. FØLG EN ANDEN

Behov for omsorg og kontakt med andre.

3. KONKURRENCE "ATTITUDE" - JEG VIL GØRE DET BEDSTE - HVER GANG

Behov for fremdrift - personlige forbedringer

4. PERSONLIGT UDTRYK - PERSONLIG ÆSTETIK

Behov for kreativ spontanitet - skal føles nyt hver gang (v/ at ændre lidt på koreografien - følelsen)

5. DYBERE UDFORSKNING AF BEVÆGELSERNE

Behov for beherskelse af bevægelserne - tekniske færdigheder - bevægelserne og musikken i et - evt. slowmotion

6. TIMING - FØLGER VI HINANDEN?

Behov for at give/modtage støtte fra fællesskabet.

Er vi et team? Lytter vi til hinanden? Er vi på samme bane halvdel?

7. FRIHED TIL AT LAVE "SJOV & LIDT BALLADE" - VARIERE UDTRYKKET - OVERRASKE

Behov for at skabe en meget let energi - glæde, latter - ikke at tage det så alvorligt

8. PROJICERE STYRKE OG AUTORITET

Behov for meget plads i rummet - udvise autoritet. Selvbestemmelse - Bruge ekstra power i bevægelserne

9. HARMONI - BALANCE - RO

Ubesværet ynde og lethed i alle bevægelser samt udnytte hele rummet

COPYRIGHT

ZITTA DE FRIES

2021 ALL RIGHTS RESERVED
DETTE MATERIALE MÅ IKKE KOPIERES
ELLER VIDEREDISTRIBUERES