

## W24

### Die Kunst und Wissenschaft des Pliés

Eric Franklin, Bewegungspädagoge, Autor, Wetzikon (CH)

Das Plié, egal ob auf einem oder zwei Beinen, ist eine der wichtigsten Bewegungen im Tanz. Relevés, Sprünge, Übergangsschritte verlangen eine koordinierte Aktion von Beinen und Becken. Deshalb ist die korrekte Ausführung des Pliés für die Gesunderhaltung der Bein- und Wirbelsäulengelenke und für eine gute Technik von größter Bedeutung. Fragt man jedoch Tänzer nach der korrekten Ausführungsweise eines Pliés, erhält man oft wenig Information und sich widersprechende Meinungen.

Das Ziel dieses Workshops ist es, den fundierten biomechanischen Zusammenhang zwischen dem Plié, den Beinen und der Wirbelsäule kennenzulernen, sowie die praktische Umsetzung dieses Wissens in einer für das Tanztraining relevanten, anwendbaren Form. Diese Umsetzung geschieht unter anderem mithilfe von Vorstellungsbildern, die der Tänzer unmittelbar wahrnehmen kann. Das Resultat ist eine effiziente Tanztechnik mit gesteigertem Ausdruckspotenzial.

#### Kurzbiografie:

Eric Franklin, geb. 1957, arbeitet seit über 20 Jahren erfolgreich als Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. Er studierte an der ETH Zürich (Diplomsportlehrer) und vertiefte seine Kenntnisse an der Tanzhochschule der New York University, wo er den Abschluss als Bachelor of Fine Arts erwarb. Er hat bei vielen Tanz- und Theaterproduktionen in New York und in Europa mitgewirkt und ist seit 1980 choreografisch tätig. Er unterrichtete lange Zeit das Schweizer Kunstturn-Nationalkader, lehrte am Heilpädagogischen Institut der Universität Zürich und leitete Weiterbildungskurse für Krankengymnasten. Eric Franklin ist Autor mehrerer Bücher, deren Titel viel über die Inhalte verraten: 100 Ideen für Beweglichkeit (1989), Locker sein macht stark (1998), Befreite Körper und Tanzimagination (beide 1999), Entspannte Schultern-gelöster Nacken (2000), Beckenbodenpower (2002), Fit bis in die Körperzellen (2003), Kraftvoller Auftritt (2004), Denk Dich Jung! (2005). Als Gründer vom Institut für Franklin-Methode und als gefragter Gastdozent genießt er den Ruf als Experte in mentalem Training für den Tanz. Eric Franklin hat an den Universitäten Dresden, Wien und New York, an den Royal Ballet Schools in London und Kopenhagen, am American Dance Festival und in China unterrichtet.

#### Kontakt:

E-Mail: [eric@franklin-methode.ch](mailto:eric@franklin-methode.ch)

www.tamed.ch  
www.tamed.de