



 **la bonne heure**



tr'ensemble ist das sportlich-musikalische Training in Basel, das die Bereiche Trommeln, Tanz und Melodie umfasst.

Wir arbeiten an Stücken aus den festlichen Bräuchen *Wadaiko / Taiko* (von der japanischen Hauptinsel), *Eisa-Tanz* (aus Okinawa) und *Pungmul bzw. NongAk / SamulNori* (aus Korea). Die Choreografien, Rhythmen und Melodien sind während Jahrhunderten überliefert worden.

Charakteristisch dabei ist, dass der gesamte Körper und Geist voll aktiviert und in Schwung ist – egal, ob wir dabei eine Trommel, einen Gong oder eine Bambusflöte spielen, singen oder uns tänzerisch bewegen. Das heisst, Musik und Tanz sind immer eins.

Wir lernen mal mittels Vor- und Nachmachen, mal explorierend, mal beobachtend. Neben der starken Verknüpfung von Rhythmus und Bewegung kommen spezifische Rhythmussprachen zum Einsatz. Die koordinative und formliche Komplexität wird entsprechend des fortschreitenden Lernprozesses erhöht: Mit der Zeit kommen rhythmische Ausschmückungen hinzu, Bewegungen werden feinjustiert.

Wir trainieren mit den Konzepten *ki-ai* aus der japanischen und *ho-heup* aus der koreanischen Tradition. Sie verbinden das Ein- und Ausatmen mit der Wachsamkeit. Das Resultat ist ein treibender Schwung auf emotionaler Ebene und des gesamten Körpers, der uns sicher in den Bewegungen und ausdauernd in der manchmal stundenlangen Performance macht. *ki-ai* und *ho-heup* sind das tragende Element beim Tanz, beim Trommeln, beim Einsatz der Stimme und beim Flötenspielen; sie verbinden diese verschiedenen Ausdrucksformen miteinander und stellen das Fundament des Zusammenspiels der Gruppenmitglieder dar.

Das Training *tr'ensemble* unter der künstlerischen Leitung von HENDRIKJE LANGE und EMANUEL HAN verkörpert nicht nur die technischen und künstlerischen Methoden der oben genannten Bräuche, sondern auch deren Geist, der Gemeinschaften durch die Kraft der Tradition ermutigt, unterhält und vereint.

tr'ensemble ist eine sehr körperliche Angelegenheit. Stellt euch darauf ein, aktiv zu werden und zu schwitzen. Tragt geeignete lockere und bequeme Trainingskleidung und bringt eine Trinkflasche mit.

Trainingsort: Auf dem Wolf 10, Basel

Trainingszeiten:

Es kann ein- oder auch mehrmals pro Woche am Training teilgenommen werden, bei gleichbleibenden Teilnahmegebühren:

–jeden **Montag** 18:15-20:30h

–jeden **Mittwoch** 18:15-20:30h

Teilnahmegebühren pro Quartal (3 Monate):

–Normalpreis CHF 320

–Preis für Studierende CHF 200 (Rabatt: 37.5 %)

–Preis für 10- bis 17-jährige oder Arbeitslose CHF 180

–Supporterpreis CHF 420

Nächster Schnupperkurs:

–Sa 03. September 2022 10–13h

–So 04. September 2022 10–13h

Anmeldungen via trensemble@labonneheure.ch

Webseite: labonneheure.ch/trensemble

Nächster öffentlicher Auftritt: tr'ensemble-Fest So 18. September 2022, 13-18h, Münchackerstrasse 7, Pratteln

Referenzvideos:

–*Wadaiko / Taiko* youtu.be/7kbsvw9SpFs

–*Eisa* youtu.be/5HmTEDC9Xo4

–*Pungmul / NongAk / SamulNori* youtu.be/KSrlbFN6Mag