

in english below :)

Was ist eine Contact Improvisation (CI) Jam?

Eine Contact Improvisation Jam ist ein offener Raum, in dem Tänzer*innen & Bewegter*innen die Tanzform CI üben und daran forschen.

Getanzt wird in wechselnden Konstellationen; im Solo, zu zweit oder mit mehreren Personen. Dabei gibt es keine vorgegebenen Abläufe, alle Bewegungen sind improvisiert. Erfahrung mit der Tanzform CI ist empfehlenswert, da eine Jam kein angeleiteter Unterricht ist.

Bei einer Contact Jam wird meist ohne Musik getanzt. Während der Jam wird gemeinsam ein nonverbaler Raum geschaffen. Dadurch liegt der Fokus auf der Kommunikation über die Bewegung. Alle Teilnehmenden sind gemeinsam dafür verantwortlich, diesen Raum zu gestalten.

Oft leitet zu Beginn einer Jam eine erfahrene Tänzer*in ein kurzes Warm Up an, um in die Improvisation und in den Kontakt zu finden. Es gibt aber auch Jams ohne angeleitetes Warm Up. Die Pop Up Jam im Kulturzentrum LUISE findet ohne angeleitetes Warm Up und ohne Musik statt.

Hier ein [Video Einblick](#) zu : Was ist Contact Improvisation ?

Vorbereitung & Empfehlungen für die Contact Jam

- > bitte komme pünktlich, wir beginnen und Enden gemeinsam im Kreis
- > Achtsamer und respektvoller Umgang miteinander und mit dem gemeinsamen geschaffenen Raum
- > Selbstverantwortung: Selbstständiges Warm-Up, Selbstverantwortung, dass es dir auf der Jam gut geht: Wahre deine eigenen Grenzen und die der anderen, wenn dir was nicht passt, sprich es direkt an, du kannst jederzeit auch aus dem Kontakt gehen oder dir von der Jam Leiterin Unterstützung holen
- > Stille während der Jam / Socializing in der Umkleidekabine, um dich abzugrenzen oder zu warnen, darfst du natürlich sprechen.

- > kein Ort für Rassismus und Sexismus! Bitte hilf mit, den Raum möglichst Diskriminierungsfrei zu gestalten
- > im Anfangskreis hast du die Möglichkeit Informationen über deinen Körper und emotionalen Zustand zu teilen, damit wir uns gegenseitig in der Jam nicht verletzen
- > Körperarbeit und Pausieren bitte am Rand der Tanzfläche
- > Bitte keine Schmuck, Gürtel, Uhren etc. beim Tanzen tragen (Verletzungsgefahr)
- > bitte die Jam nicht einfach verlassen, sondern kurz in Kontakt gehen mit Jam Leitung
- > bei Bedenken, Fragen wende dich an die Jam Leiterinnen

Wir freuen uns auf DICH !

Fidelia, Heidi, Ine, Judith und Laura

english version :

What is a Contact Improvisation (CI) Jam?

A contact improvisation jam is an open space in which dancers and movers practise and explore the CI dance form. Dancing takes place in changing constellations; solo, in pairs or with several people. There are no set sequences, all movements are improvised. Experience with the CI dance form is recommended, as a jam is not a guided class. A contact jam is usually danced without music. During the jam, a non-verbal space is created together. The focus is therefore on communication through movement. All participants are jointly responsible for creating this space.

At the beginning of a jam, an experienced dancer often leads a short warm-up to get into improvisation and contact. However, there are also jams without a guided warm-up. The Pop Up Jam at the LUISE cultural center takes place without a guided warm-up and without music.

Here is a [video insight](#) into: What is Contact Improvisation?

Preparation & recommendations for the Contact Jam

- > Please arrive on time, we start and end together in a circle
- > Be mindful and respectful of each other and the space we create together
- > Self-responsibility: independent warm-up, self-responsibility that you are doing well at the jam: respect your own boundaries and those of others, if something doesn't suit you, address it directly, you can also leave the contact at any time or get support from the jam leader
- > Silence during the jam / socializing in the changing room, to distance yourself or to warn others, you may of course speak.
- > No place for racism and sexism! Please help to make the space as non-discriminatory as possible
- > in the opening circle you have the opportunity to share information about your body and emotional state so that we don't hurt each other in the jam
- > Bodywork and pauses at the edge of the dance floor please
- > Please do not wear jewellery, belts, watches etc. while dancing (risk of injury)
- > Please do not simply leave the jam, but make brief contact with the jam leader
- > if you have any concerns or questions, please contact the jam leaders

We look forward to seeing YOU!

Fidelia, Heidi, Ine, Judith and Laura

