

## TANZAUSBILDUNG

Ballett / Zeitgenössischer Tanz / Company

**2025 - 2026**

Leitfaden

Die positive Auswirkung einer Tanzausbildung in jungen Jahren ist nachgewiesen. Von der Ausschüttung der Glückshormone, einer guten Koordination und Reaktivität über Konzentrationsfähigkeit und Raumgefühl, ausgeglichenem Muskeltonus bis hin zu starkem Willen, Ausdauer und Disziplin, erweist sich dies als gute Investition von Körper und Geist.

### TANZPÄDAGOGEN DER SSZ

**Nicoletta Braunschweig**, Schulleitung  
Tanzpädagogik MAS ZHdK, Bühnentanz  
Im Berufsregister von DanseSuisse angeschlossen

Moderner Tanz / Klassisches Ballett / Förderung

**Yurika Naramoto**

Klassisches Ballett / Pre School

### CHOREOGRAFEN der SSZ

**Yaron Shamir**

Contemporary / Choreografie / Company-Training

**Inbar Elkayam**

Contemporary / Choreografie / Company-Training

### **Partnerschulen**

Iwanson International School of Contemporary Dance, München

Maraméo Tanzbühne, Berlin

Musical Factory, Luzern 4-jährige Berufslehre Bühnentänzerin mit EFZ Abschluss

STAGE SCHOOL ZÜRICH (SSZ)

Seefeldstr. 227 – 8008 Zürich

[info@stage-school-zurich.ch](mailto:info@stage-school-zurich.ch)

[www.stageschoolzurich.ch](http://www.stageschoolzurich.ch)

Tel: +41 (0)79 277 81 43

# INHALTSVERZEICHNIS

## I. GRUNDSÄTZE

1. Leitbild	3
2. Ausbildungsziele	3
3. Fächer	3
4. Voraussetzungen	3
5. Workshops	4
6. Training im Ausland	4
7. Tanzprojekte / Schulaufführungen	4
8. Prävention	4

## II. AUFBAU DER AUSBILDUNG

1. Gliederung der Ausbildung	4
2. Kerntraining	5
3. Company-Training	5
4. Aussage des Zertifikats / Diploms	6

## III. BERUFE - WEITERFÜHRENDE AUSBILDUNGEN

Berufe	6
Weiterführende Ausbildungen	6

## IV. KALENDER 2025/26

Projekte	7
Ferien Workshops	7

# I. GRUNDSÄTZE

## **1. LEITBILD**

Die stage school zurich (SSZ) bietet seit 2002 eine Tanzausbildung in „Contemporary Dance“ an.

Die Ausbildung fordert Ausdauer, Disziplin und Talent und fördert Körperbewusstsein und Persönlichkeitsbildung. Junge Menschen erhalten eine fundierte Ausbildung, mit dem Ziel sie zu umfassend gebildeten Tanz- und Bühnenkünstler:innen heranreifen zu lassen. Lehrer und Choreografen trainieren die Schüler:innen nach festgelegten Trainingsplänen und unterstützen sie, sich auf weiterführende Tanzausbildungen vorzubereiten. Der Trainingsplan ermöglicht, die Ausbildung schulbegleitend zur Unter- und Oberstufe zu absolvieren.

## **2. AUSBILDUNGSZIELE**

Die Schüler:innen werden je nach Wunsch, Talent, Neigung und persönlichem Einsatz auf eine entsprechende Anschlussausbildung vorbereitet. Sie eignen sich u.a. folgende Fähigkeiten an:

- technische
- künstlerische / kreative
- analytische
- kritische Reflektion über die eigene Arbeit und die der anderen Schüler:innen
- selbständiges Arbeiten
- Offenheit mit neuen Ansätzen zu experimentieren

## **3. FÄCHER**

Die Schüler:innen lernen verschiedene Tanzstile und Tanztechniken aus dem zeitgenössischen Tanz kennen. Die Ausbildung ist eine Grundlage für weiterführende Ausbildungen (mit einer Matura auch an einer Kunsthochschule mit Profil Zeitgenössischer Tanz). Folgende Fächer werden in der Tanzausbildung unterrichtet:

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| • Contemporary        | verschiedene Stilrichtungen                 |
| • Klassisches Ballett | SSZ Syllabus für modernen Tanz              |
| • Modern Dance        | Syllabus von Martha Graham, José Limón      |
| • Jazz                | old + new Style / Lyrical und Theater Dance |
| • Improvisation       | verschiedene Stilrichtungen / Methoden      |
| • Choreografie        | verschiedene Stilrichtungen                 |

## **4. VORAUSSETZUNGEN**

Freude, Begabung, Belastbarkeit, Durchhaltewillen, Disziplin, gute gesundheitliche und körperliche Konstitution, rhythmische und tänzerische Ausdrucksweise. Für die Aufnahme in die Grundausbildung zeitgenössischer Tanz, ist eine bereits vorhandene Erfahrung in Modern Dance oder Ballett vorausgesetzt.

## 5. WORKSHOPS

In den Ferien-Workshops intensivieren die Schüler:innen ihr Training und machen dadurch schnellere Fortschritte und lernen durch neue Gastchoreografen neue Stilrichtungen und Bewegungsformen. Die Teilnahme an den Workshops ist für Schüler:innen im Halbpensum eine Möglichkeit, um auf die geforderte Stundenzahl zu gelangen, um das Zertifikat bzw. das Diplom zu erhalten.

## 6. TRAININGSLAGER IM AUSLAND

Damit die Schüler:innen weiterführende Ausbildungsstätten kennen lernen, organisiert die SSZ während den Schulferien (Sport- oder Herbstferien) Trainings in der Berufstanzschule [Iwanson International School of Contemporary Dance München](#) und/oder [Marameo Berlin](#). Die Teilnahme ist freiwillig. Schüler:innen, die teilnehmen wollen, müssen im Klassischen Ballett und Contemporary Dance gut vorbereitet sein.

## 7. TANZPROJEKTE / SCHULAUFFÜHRUNGEN

Das Konzept der SSZ beinhaltet nebst dem Aufbau der Technik und Erweiterung der tänzerischen Fähigkeiten auch die Bühnenerfahrung. Die SSZ organisiert deshalb regelmässig Tanzprojekte und Schulaufführungen. Jährlich (im März) nimmt die SSZ am Tanzfestival **Make your Move in Lugano**, mit den Tänzerinnen der *ssz\_junior company* (z.T. auch mit der *young company*) teil.

## 8. PRÄVENTION

Die Schüler:innen der SSZ werden gemäss tanzmedizinischem Wissen trainiert. Sie sind angehalten, regelmässig gemäss den Anleitungen der Trainingsleiter zu trainieren. Bei Abklärungen oder Verletzungen empfiehlt die SSZ die Schulthess Sportklinik in Zürich.

# II. AUFBAU DER AUSBILDUNG

Die Schüler:innen werden nach ihrem Können eingeteilt. Die Altersangaben sind eine Richtlinie.

## 1. GLIEDERUNG

### 3 Jahre Grundausbildung EDUCATION

In der Grundausbildung EDU steht das Körperaufbautraining (Tanz-Technik) im Vordergrund. Durch verschiedene Tanzstile eignen sich die Schüler:innen die Fähigkeit an, mit verschiedenem Tanzmaterial zu arbeiten und erweitern so ihr Bewegungsrepertoire sowie den tänzerischen Ausdruck. Das Grundstudium EDU ist die Vorstufe zum Hauptstudium ADVanced. Schüler:innen in der Grundausbildung mit mind. 3 Std. Training pro Woche, können in die YOUNG COMPANY (Vorstufe der *ssz\_junior company*) trainieren. Das Grundstudium schliesst mit einem Zertifikat ab (siehe Punkt 4). **Ab ca. 11 – 15 Jahre**

### 3 Jahre Hauptstudium ADVANCED

Das Hauptstudium ADV gilt der Vertiefung der Tanztechnik. Es gilt vor allem auch der Erweiterung der tänzerischen Fähigkeiten, Anregung der Phantasie und Aneignung von choreographischem Handwerkszeug für die Gestaltung von eigenen Tanzwerken.

Im Vordergrund steht weiterhin die Tanz-Technik aber auch die Entwicklung der Fähigkeit eigenes Bewegungsmaterial heranzubilden, variantenreich und wirkungsvoll eine eigene Komposition tänzerisch in Szene zu setzen und sich mit Wahrnehmung auseinanderzusetzen. Das Hauptstudium schliesst mit der Diplomarbeit - einem eigenen Tanzwerk - ab. Die Vorgaben der Diplomarbeit, werden den Schüler:innen jeweils anfangs des letzten Ausbildungsjahres erteilt. Schüler:innen des ADV, die mind. 3.5 Std. / Woche Kernttraining trainieren, können Teilnehmer:innen der *ssz\_junior company* werden. **Ab ca. 15 – 18 Jahre**

## 2. KERNTTRAINING

Das Ausbildungsprogramm beinhaltet ein **Kernttraining** mit einem verbindlichen Minimum an Trainingslektionen. Folgendes Kernttraining wird von der Schulleitung für die Tanzausbildung vorgegeben. Es wird mit 39 Wochen Training im Jahr gerechnet.

Stufe	Std./Woche	Vollpensum	Std./Woche	Halbpensum
EDU_1	4	156 Std. / Jahr	3	117 Std. / Jahr
EDU_2	4	156 Std. / Jahr	3	117 Std. / Jahr
EDU_3	4	156 Std. / Jahr	3	117 Std. / Jahr
EDU_4			3	117 Std. / Jahr
<b>Kernttraining</b>	<b>Total</b>	<b>468 Std.</b>	<b>Total</b>	<b>468 std.</b>
Young Company		30 Std. / Jahr		30 Std. / Jahr
Young Company		30 Std. / Jahr		30 Std. / Jahr
Young Company		30 Std. / Jahr		30 Std. / Jahr
<b>COMPANY-Training</b>	<b>Total</b>	<b>90 Std.</b>	<b>Total</b>	<b>90 std.</b>

Stufe	Std./Woche	Vollpensum	Std./Woche	Halbpensum
ADV_1	5 – 6.5	195 Std. / Jahr	3.5	136 Std. / Jahr
ADV_2	5 – 6.5	195 Std. / Jahr	3.5	136 Std. / Jahr
ADV_3	5 – 6.5	195 Std. / Jahr	3.5	136 Std. / Jahr
ADV_4			3.5	136 Std. / Jahr
<b>Kernttraining</b>	<b>Total</b>	<b>585 Std.</b>	<b>Total</b>	<b>544 std.</b>
Company		30 Std. / Jahr		30 Std. / Jahr
Company		30 Std. / Jahr		30 Std. / Jahr
Company		30 Std. / Jahr		30 Std. / Jahr
<b>COMPANY-Training</b>	<b>Total</b>	<b>90 Std.</b>	<b>Total</b>	<b>90 std.</b>

Schüler:innen, die das *Halbpensum* belegen, können auch innerhalb von Workshops ihr Trainingspensum aufholen, sodass sie am Ende der Ausbildung auf die Stundenzahl des Vollpensums gelangen. Die Ausbildung EDU bzw. ADV kann auch auf je 4 Jahre Halbpensum ausgedehnt werden. Dies hängt auch vom Alter der Schüler:in ab.

Es ist im Interesse der Schule, der Gruppe und der einzelnen Schülerin, dass Fortschritte erzielt werden und dass ein einheitliches Niveau in der Gruppe entsteht.

### 3. COMPANY-TRAINING

**Die Young Company** ist die Vorstufe zur *ssz\_junior company*. Jüngere Schülerinnen, die mind. 3 Std. die Woche trainieren, können aufgenommen werden. Das Training findet ca. 10 x im Jahr an einem Freitag und Samstag statt. Je nach Projekt, können auch mehr Trainings / Proben anfallen.

**Die *ssz\_junior company*** wird durch die SSZ-Tänzer:innen in Ausbildung zusammengesetzt, die das erforderliche Engagement und Können mitbringen. Im Rahmen der Company lernen die Schüler:innen choreografisch zu arbeiten und sich auf Aufführungen vorzubereiten. Sie lernen zudem wichtige allgemeine Bühnenregeln kennen. Das Company-Training ist Teil der Ausbildung im ADV-Programm.

Die Aufnahme in die Company wird durch die Schulleitung zusammen mit Ballettlehrer und Choreografen besprochen und entschieden.

### 4. ZERTIFIKAT / DIPLOM

Schüler/innen, welche die dreijährige Grundausbildung EDU sowie das dreijährige Hauptstudium ADV und auch Mitglied der *ssz\_junior company* waren, erhalten bei Abschluss ein Zertifikat bzw. bei Abschluss des Hauptstudiums, das SSZ-Diplom, sofern sie das Vollpensum bzw. die gesamte Stundenzahl erreicht haben und 90% des Trainings besucht haben.

Aussage des Diploms: Die Abgänge/rinnen haben eine vorprofessionelle Tanzausbildung in *Contemporary Dance* absolviert, die den aktuellen Anforderungen entspricht. Sie haben die Vorkenntnisse, um den zeitgenössischen Tanz zu studieren und verstehen bzw. beherrschen die künstlerischen und technischen Grundprinzipien im zeitgenössischen Tanz wie folgt:

- Sie verfügen über technische, künstlerische, kreative, choreografische und analytische Fähigkeiten in den Prozessen der Tanzgestaltung und in der Performance.
- Sie können über konstruktive Feedbacks reflektieren und diese in die eigene Praxis umsetzen, da sie gelernt haben, ihre Arbeit und die der anderen kritisch zu betrachten.
- Sie haben sich als eigenständige und engagierte Lernende entwickelt und sind offen mit verschiedenen Ansätzen zu experimentieren.
- Sie haben tanztechnisches Wissen und haben gelernt, korrekt und schonend zu trainieren.

### III. BERUFE - WEITERFÜHRENDE AUSBILDUNGEN

#### 1. BERUFE

- Bühnentänzer:in / Performance Künstler:in
- Choreograf:in
- Bewegungs- und Tanzpädagog:in

Eine Tanzausbildung kann in folgenden Berufen eine Grundlage sein:

- Tanztherapie / Physiotherapie / Sportlehrer
- Tanz- und Kulturwissenschaften / Kulturmanagement
- Schauspiel / Bühnendesign / Kostümdesign / Lichtdesign / Moderation

#### 2. WEITERFÜHRENDE AUSBILDUNGEN

Eine Liste von Ausbildungsstätten, in welchen unsere Abgängerinnen nach der SSZ studiert haben, finden Sie auf unserer Home-Page auf folgender Seite: [www.stageschoolzurich.ch/partnerschulen](http://www.stageschoolzurich.ch/partnerschulen)

### IV. KALENDER 2025/26 – Projekte & Workshops

- **BRÜCKI** Zürich, November 2025
- **MAKE YOUR MOVE** Lugano, März 2026
- **TANZWETTBEWERB** Rom oder Barcelona, April oder Juni 2026
- **RIESBACHFEST** Zürich, Juli 2026

#### **PROBEN mit Yaron Shamir / Nicoletta B.**

Die Daten und genaue Zeiten werden noch bekannt gegeben. Zum Vormerken sind:

young company	Freitag	16.30 – 17.45
	Samstag	10.00 – 12.15
ssz_junior company	Freitag	18.00 – 20.00
	Samstag	13.00 – 16.00

#### **FERIEN-WORKSHOPS**

Sommer	Montag, 14. – Freitag, 18. Juli 2025 mit <b>Nicoletta B.</b> Montag, 11. – Freitag, 15. August 2025 mit <b>Yaron Shamir</b>
Herbst	Montag, 06. – Freitag, 10. Oktober 2025 Montag, 13. – Freitag, 17. Oktober 2025
Neujahr-Training	2. und 3. Januar Ballett mit <b>Yurika Naramoto</b>
Sportferien	Montag, 09. – Freitag, 13. Februar 2026 Montag, 16. – Freitag, 20. Februar 2026
Frühling	Montag, 20. – Freitag, 24. April 2026 Montag, 27. – Freitag, 01. Mai 2026
Sommer	immer die 5. Woche der Sommerferien.