



Strapatenworkshop

Strapatenworkshop mit Amina Riccetti

Kursinhalt: Straps sind das perfekte Conditioning-Gerät und erfordern viel Durchhaltevermögen. Die Fortschritte sind meist langsam, Geduld und Ausdauer sind unverzichtbar. Im Straps-Kurs erkunden wir das Element Luft an den Strapaten, ihre Eigenschaften und Eigenheiten. Wir konzentrieren uns auf die Basics und legen den Schwerpunkt auf Sicherheit und Technik. Teilnehmer*innen werden mit den notwendigen Übungen vertraut gemacht, um bei grundlegenden Bewegungen sicher zu sein. Technische Elemente und Figuren werden Schritt für Schritt erforscht und schließlich spielerisch Spins und Bewegungen im Loop erforscht.

- Warm-up und Kraftübungen für Straps
- Spezifische Mobilität & Verletzungsprävention
- Figuren und Flexibilität
- Kreative Spiele

Zur Person: Amina Riccetti ist eine in Wien lebende Zirkuskünstlerin mit Erfahrungen in Umweltwissenschaften und der Zuckerbäcker-Kunst: Sie gewann Preise bei nationalen Konditorwettbewerben, schloss ihr Studium an der Universität für Bodenkultur ab und studierte Zirkuskunst in London (Großbritannien) und Turin (Italien). Dort spezialisierte sie sich auf Silks und Straps.

In ihren Projekten behandelt sie feministische Fragestellungen und beleuchtet unterschiedliche Perspektiven durch verschiedene Methoden und Fähigkeiten. Sie kombiniert trans- und multidisziplinäres Wissen und erforscht Materialien, Elemente, Bewegungen und deren Beziehungen zueinander, indem sie essbares Kunsthandwerk, Performance-Kunst und wissenschaftliche Arbeit vereint. Derzeit unterrichtet sie unter anderem Kurse und Workshops in Wien und ganz Europa mit den Schwerpunkten Technik, Kreation und menstruierende Körper.

Termine: 11.5., 18.5., 25.5. und 1.6.2025
jeweils von 12:00 bis 15:00

Ort:
Turnsaal der NSMS Donaustadt
Am Kaisermühlendamm 2
1220 Wien

Kosten: 110 €

[Anmeldung](#)