

Samstag, 24. März 2018

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm Up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle!	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer.	
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz.	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad	Intensive Dehnung Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes, hier lernt Ihr wie Ihr richtig beweglich werdet.
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebiger kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv.	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand	Ausdauertraining T.A.N.Z. Hier werdet ihr fit gemacht. Power & Kraft für einen tollen Gardetanz. Für alle!!
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Anfänger und Jugend.	Akrobatik Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang	Tanz-Sprung-Brett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training.
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene.	Akrobatik von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke NEU Einturnen: Anfänger / Mittelstufe / Fortgeschrittene – ACHTUNG: Dieser Kurs findet auf Fläche 2 & 3 statt!	
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. One Einfache Tanzelemente, leicht vertanzt! Besonders für Jugend und Kinder sowie Anfänger und Trainer.	Freie Akrobatikelemente Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/ Rad ...) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorwärts/Rückwärts. – ACHTUNG: Dieser Kurs findet auf Fläche 2 & 3 statt!	
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittvielfalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene.	Akro & Tanz Circle Euer Auftritt wird zum Hingucker. Akrobatische Highlights für eure Show. Vorkenntnisse: gute bis sehr gut Erfahrung mit Akrobatik Mittelstufe bis Fortgeschrittene ACHTUNG: Dieser Kurs findet auf Fläche 2 & 3 statt!	