

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Steffi Kulartz	Warm-up – Stand-up Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art. Yves Rochon
09:45 - 10:45 Uhr	Akrobatik von 0 bis Rad Mit den richtigen Grundlagen und Techniken korrekte und schöne Räder erlernen und vorhandene Ansätze verbessern. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Keine Steffi Kulartz	Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Yves Rochon
11:00 - 12:00 Uhr	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Albert Poos & Steffi Kulartz	TANZHebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich, Paarkonstellatation: gemischte sowie weibl. und männl. Paare Yves Rochon
12:15 - 13:15 Uhr	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Albert Poos & Steffi Kulartz	TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellatation: gemischte Paare Yves Rochon
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe Albert Poos	TANZHebungen – DAS Training! Spannung – Sprungkraft – Schnelligkeit – Kraft DAS Training: Gezielt und unter gesundheitlichen Aspekten. Vorkenntnisse: nicht erforderlich Yves Rochon
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschritten Albert Poos	Cheerleading Partnerstunts Anfänger/Einsteiger Original Partnerstunts aus dem Cheerleading für Garde- und Schautanz. Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen Teilnehmer: gem., weibl. und männl. Paare Yves Rochon
16:30 - 17:30 Uhr	Barré Concept = Tanztraining Barré Concept für Ausstrahlung und Bühnenpräsenz. Ein gezieltes Kurzworkout mit Elementen aus Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining am Barren. Ganzkörpertraining für einen definierten Tänzerinnen-Körper. Ein Kurs für ALLE! Steffi Kulartz	Gruppenhebungen Frauen- & Menpower! Medium/High Level Pyramiden, Posen, Partner- und Gruppenhebungen nur für rein weibl. & männl. Gruppen. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: Sehr gutes Basiswissen Yves Rochon