

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Alexej Balzer	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Robin Bottler	Zumba® Warm-up Ein spezielles Aufwärmprogramm für Schautänzer aus dem Bereich Zumba-Dance® mit unseren Zumba® Instructoren. Viel Spaß! Julia Vedders
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe Selina Balzer	Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training Robin Bottler	Showdance Basics Grundlagen für den Schautanz erlernen. Techniken für Drehungen & Co. Ideal für Trainer und Anfänger. Julia Vedders
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Selina Balzer	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Alexej Balzer & Claudia Landgraf	Trend Move Special Ein Füllhorn an aktuellen trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Julia Vedders
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz: Symphonie Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Robin Bottler	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Alexej Balzer & Claudia Landgraf	Modern Dance-Fever Tanz & Choreo Die Inspiration für Deine Choreo. Fließende Bewegungen, Drehungen und mehr. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Julia Vedders
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Intensive Dehnung Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes, hier lernt Ihr wie Ihr richtig beweglich werdet. Selina Balzer	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang Robin Bottler & Claudia Landgraf	TANZHebungen – DAS Training! Spannung – Sprungkraft – Schnelligkeit – Kraft DAS Training: Gezielt und unter gesundheitlichen Aspekten. Vorkenntnisse: nicht erforderlich Alexej Balzer
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe Selina Balzer	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke Robin Bottler & Claudia Landgraf	Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Alexej Balzer
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 2 Interessante und schwierige Schritt-/Armkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Selina Balzer	Freie Akrobatikelemente Erste Übungen u. Erlernen v. Techniken f. freie Elemente (Bogengang/Rad...) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Robin Bottler & Claudia Landgraf	Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Nur gem. Gruppen Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Alexej Balzer