

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
<b>09:00 - 09:30 Uhr</b>	<b>Warm up Garde</b> Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Bianca Dürrbeck	<b>Ultimatives Akro Warm-up</b> Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Florian Zink	<b>Core &amp; More</b> DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!! Carina Mayer
<b>09:45 - 10:45 Uhr</b>	<b>Gardetanz ClassiCo</b> Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Anfänger bis Mittelstufe Bianca Dürrbeck	<b>Tanz-SprungBrett</b> Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Florian Zink & Carina Mayer	<b>Showdance Basics</b> Grundlagen für den Schautanz erlernen. Techniken für Drehungen & Co. Ideal für Trainer und Anfänger. Aline Weuffen
<b>11:00 - 12:00 Uhr</b>	<b>Gardetanz Solisten &amp; Paare Up to Date!</b> Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Bianca Dürrbeck	<b>Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Florian Zink	<b>Trend Move Special</b> Ein Füllhorn an aktuellen trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Aline Weuffen
<b>12:15 - 13:15 Uhr</b>	<b>Gardetanz: Symphonie</b> Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Bianca Dürrbeck	<b>Akrobatik von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Florian Zink	<b>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</b> Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Aline Weuffen
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>			
<b>14:00 - 15:00 Uhr</b>	<b>Schwierigkeiten und Schrittkombinationen für einen Gardetanz</b> Versch. Beispiele u. Möglichkeiten von Schrittkombinationen vor und nach einer gezeigten Schwierigkeit. <b>Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> Carina Mayer	<b>Akrobatik: Bogengang bis Variationen</b> Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! <b>Vorkenntnisse:</b> Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, <b>Bogengang</b> Florian Zink	<b>Intensive Dehnung</b> Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes, hier lernt Ihr wie Ihr richtig beweglich werdet. Bianca Dürrbeck
<b>15:15 - 16:15 Uhr</b>	<b>Gardetanz und Choreo</b> Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe Carina Mayer	<b>Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack &amp; Co.</b> Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! <b>Voraussetzungen:</b> Handstand, Radwende, Brücke Florian Zink & Bianca Dürrbeck	<b>Schautanz mit kleiner Choreo</b> Schautanztaugliche Schritte und Ideen für den perfekten Schautanz. Ihr erlernt neue Elemente und Ideen für euren perfekten Tanz incl. einer kleinen Choreo. Anfänger bis Mittelstufe Aline Weuffen
<b>16:30 - 17:30 Uhr</b>	<b>Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 2</b> Interessante und schwierige Schritt-/Armkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Carina Mayer	<b>Freie Akrobatik Elemente</b> Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente ( Bogengang/ Rad ...) Heranführen, sichern, helfen! <b>Voraussetzungen:</b> Perfektes Rad, Spagat beid-seitig, Bogengang Vorw./Rückwärts. Florian Zink & Bianca Dürrbeck	<b>Bühnenpräsenz &amp; Ausdruck im Schautanz</b> Hier erlernt ihr, wie ihr euren Schautanz am besten präsentiert, hinsichtlich Ausdrucksstärke und Tipps und Tricks für einen perfekten Auftritt. Für Tänzer & Trainer Aline Weuffen