

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Ausdauertraining T.A.N.Z Hier werdet ihr fit gemacht. Power & Kraft für einen tollen Gardetanz. Für alle!! Carina Mayer	Warm-up – Stand-up Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art. Yves Rochon	Alle Schautänzer wach? Das Spaßundwerdemunter-Warm-up nach fetziger Musik mit viel Spaß speziell für den Schautanz. Fritz Werner
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. Carina Mayer	TANZHebungen Anfänger/Einsteiger Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich, Paarkonstellat: gemischte sowie weibl. und männl. Paare Yves Rochon	Karnevalistischer Schautanz Fröhliche Tanzelemente nach bekannter Musik die für den Schautanz geeignet sind. Anfänger, Kids & Teens. Fritz Werner
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Bianca Dürrbeck	TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen, Paarkonstellat: gemischte Paare Yves Rochon	80's Schautanz-Mix Schautanztaugliche Schritte nach den grandiosen Hits und im Stil der 80er. Partystimmung pur. Fritz Werner
12:15 - 13:15 Uhr	PartyGardeMarsch Gardetanz meets Showdance! Showelemente verpackt in Gardeschritte. Bianca Dürrbeck	Gruppenhebungen für Kids & Teens Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 6 Jahre Vorkenntnisse: Basiswissen Yves Rochon	Showdance & Choreo Actiondance neu entdeckt für Solos, Duos, SmalGroups & mehr. Interessante sowie moderne Schrittelelemente für einen grandiosen Auftritt. Fritz Werner

13:15 - 14:00 Uhr

Mittagspause - wir wünschen guten Appetit

14:00 - 15:00 Uhr	Ballett meets Gardetanz Basics, Grundlagen und Techniken im Gardetanz. Übungen zur Verbesserung der Haltung und Kräftigungsübungen. Ideal und perfekt für Trainer und Betreuer . Carina Mayer	Intensive Dehnung Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes, hier lernt Ihr wie Ihr richtig beweglich werdet. Fritz Werner	Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Bianca Dürrbeck
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Schrittelelemente, neu entdeckt für Anfänger und Jugend. Carina Mayer	Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Anfänger bis Mittelstufe Teilnehmer: Anmeldung als Kleingr. (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen Yves Rochon	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Bianca Dürrbeck
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz Formationen to go! Wie stelle ich Schritt- und Armbombinationen innerhalb Positionswechsel und Raumwegen. Theorie & Praxis, für Trainer & Tänzer Bianca Dürrbeck	Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Medium – High Level Teilnehmer: Anmeld. als Kleingr. (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr.möglich, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Yves Rochon	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Carina Mayer