

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	Warm up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Saskia Lehmann	Warm-up – Stand-up Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art. Yves Rochon
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe Saskia Lehmann	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	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe. Saskia Lehmann	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, Paarkonstellation: gemischte sowie weibl. und männl. Paare Yves Rochon
12:15 - 13:15 Uhr	Hipp-Teens & Show Nach aktuellen Hits aus den Charts. Eine coole Mischung aus Jazz und aktuellen Moves. Kreative Schrittelemente motivieren für Deine neue Schautanzchoreo. Saskia Lehmann	TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare Yves Rochon
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 lernst Ihr wie Ihr richtig beweglich werdet. Saskia Lehmann	Erste Akrobatik aus dem Cheerleading Akrobatik im Cheerleading ist dynamisches Turnen. Hier geht es um Schnelligkeit und Tempo. Die Kombination von Stunts, Dance und Akrobatik/Turnen „Tumbler“ machen den rasanten und mitreißenden Sport aus. In diesem Kurs werden Körperspannungs- und Gleichgewichtsübungen gezeigt um die Akrobatik im Cheerleading zu erlernen. Yves Rochon
15:15 - 16:15 Uhr	Musical & ShowDance Elemente aus bekannten Musicals die für den Schautanz geeignet sind. Saskia Lehmann	Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Yves Rochon
16:30 - 17:30 Uhr	Showdance Extreme – Tanz & Choreo Powerschritte und Moves zu Techno und Trance Beats. Karnevalistischer Schautanz fetzig, rasant und EXTREME. Saskia Lehmann	Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Nur gem. Gruppen Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Yves Rochon