

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Ausdauertraining T.A.N.Z.</b> Hier werdet ihr fit gemacht. Power & Kraft für einen tollen Gardetanz. Für alle!! Bianca Dürrbeck	<b>Ultimatives Akro Warm-up</b> Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Denise Humberg
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Gardetanz Grundlagen</b> Die große Schrittevielfalt – schöne Schritte leicht vertanz für Anfänger bis Mittelstufe. Denise Humberg	<b>Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Bianca Dürrbeck
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Bianca Dürrbeck	<b>Akrobatik von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Lukas Neidlein
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Gardetanz und Choreo High Level</b> Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene. Bianca Dürrbeck	<b>Akrobatik: Bogengang bis Variationen</b> Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang Denise Humberg & Lukas Neidlein
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Karnevalistischer Schautanz</b> Fröhliche Tanzelemente nach bekannter Musik die für den Schautanz geeignet sind. Anfänger, Kids & Teens. Lukas Neidlein	<b>Tanz-SprungBrett</b> Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Bianca Dürrbeck & Denise Humberg
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Trend Move Special</b> Ein Füllhorn an aktuellen trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Lukas Neidlein	<b>Freie Akrobatikelemente</b> Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente ( Bogengang/ Rad ... ) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorw./Rückw. Bianca Dürrbeck & Denise Humberg
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</b> Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Lukas Neidlein	<b>Akro &amp; Tanz Circle</b> Euer Auftritt wird zum Hingucker. Akrobatische Highlights für Eure Show. Vorkenntnisse: gute bis sehr gut Erfahrung mit Akrobatik Mittelstufe bis Fortgeschrittene Bianca Dürrbeck & Denise Humberg