

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-up for Gardequeens Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Sofia Schulz	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Albert Poos	
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. Sofia Schulz	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Albert Poos	Ballett meets Gardetanz Basics, Grundlagen und Techniken im Gardetanz. Übungen zur Verbesserung der Haltung und Kräftigungsübungen. Ideal und perfekt für Trainer und Betreuer. Steffi Kulartz
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Anfänger und Jugend. Sofia Schulz	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Albert Poos	Karnevalistischer Schautanz Fröhliche Tanzelemente nach bekannter Musik die für den Schautanz geeignet sind. Anfänger, Kids & Teens. Steffi Kulartz
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz: Symphonie Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Albert Poos	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang Sofia Schulz	Bühnenpräsenz & Ausdruck im Schautanz Hier erlernt ihr, wie ihr euren Schautanz am besten präsentiert, hinsichtlich Ausdrucksstärke und Tipps und Tricks für einen perfekten Auftritt. Für Tänzer & Trainer Steffi Kulartz
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe Albert Poos	Intensive Dehnung für Tänzer Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Sofia Schulz	TANZHebungen – DAS Training! Spannung – Sprungkraft – Schnelligkeit – Kraft DAS Training: Gezielt und unter gesundheitlichen Aspekten. Vorkenntnisse: nicht erforderlich Steffi Kulartz
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Sofia Schulz	Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Albert Poos	Gruppenhebungen für Kids & Teens Leichte aber effektvolle Pyramiden, Posen und Partnerstunts für Gruppen im Garde- und Schautanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe. Alter: ab 6 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Steffi Kulartz
16:30 - 17:30 Uhr	PartyGardeMarsch Gardetanz meets Showdance! Showelemente verpackt in Gardeschritte. Sofia Schulz	Freie Akrobatikelemente Erste Übungen u. Erlernen v. Techniken f. freie Elemente (Bogengang/Rad...) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorwärts/Rückwärts Albert Poos	Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gruppe möglich, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Steffi Kulartz