

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	Ultimative – Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Albert Poos	WARM-UP – STAND-UP Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art. Dirk Stein & Steffi Kulartz
09:45 - 10:45 Uhr	Akrobatik von Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern Voraussetzungen: gutes Rad! Albert Poos	TANZHebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Alter: ab 8 J., Vorkenntnisse: keine Paarkonstellation: gem. sowie weibl. und männl. Paare Dirk Stein & Steffi Kulartz
11:00 - 12:00 Uhr	Freie Akrobatikelemente Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/ Rad . . .) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorwärts/Rückwärts Albert Poos	Gruppenstunts & Gruppenhebungen Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Dirk Stein & Steffi Kulartz
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1 Einfache Tanzelemente, leicht vertanzt! Besonders für Jugend und Kinder sowie Anfänger und Trainer.. Albert Poos	TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare Dirk Stein & Steffi Kulartz
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	Tanz-SPRUNGbrett Zahlreiche Übungen und Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Voraussetzungen: Keine Albert Poos	Intensive Dehnung Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes, hier lernt Ihr wie Ihr richtig beweglich werdet. Steffi Kulartz
15:15 - 16:15 Uhr	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand 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 Dirk Stein & Steffi Kulartz
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 2 Interessante und schwierige Schritt-/Armkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Albert Poos	Gruppenhebungen Frauen- & Menpower Medium/High Level Pyramiden, Posen, Partner- und Gruppenhebungen nur für rein weibl. & männl. Gruppen. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: Sehr gutes Basiswissen Dirk Stein & Steffi Kulartz