

Samstag, 04. Mai 2019

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Core & More DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!! Bianca Dürrbeck	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer . Sofia Schulz	Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Ernst Voigt
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. Bianca Dürrbeck	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarziges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad Sofia Schulz	Karnevalistischer Schautanz Up to Date! Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Mittelstufe bis Fortgeschrittene! Ernst Voigt
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene Bianca Dürrbeck	Akrobatik: Freies Rad Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt beachten! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Sofia Schulz	Trend Move Special Ein Füllhorn an aktuellen trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Ernst Voigt
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Bianca Dürrbeck	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Sofia Schulz	Bühnenpräsenz Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Für Jedermann Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Ernst Voigt
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Sofia Schulz	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Bianca Dürrbeck	Intensive Dehnung für Tänzer Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Ernst Voigt
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Aktuelle, gardetypische Schrittelemente für Anfänger und Jugend sowie Tipps für Kindergruppen. Sofia Schulz	Akrobatik Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Dehnbarkeit im Rücken, Bogengang, Einturnen: Anfänger / Mittelstufe / Fortgeschrittene Bianca Dürrbeck	BodyTalk „Tanz“ Lasst Euren Körper sprechen. Lernt wie Text, Musik und Tanz eins werden. Für Garde- und Schautänzer. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Ernst Voigt
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene . Sofia Schulz	Akrobatik: Feier Bogengang Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt beachten: Vorkenntnisse: Rad mit Anlauf, freier Spagat, Bogengang vorwärts/rückwärts. Bianca Dürrbeck	Schautanz mit kleiner Choreo Schautanztaugliche Schritte und Ideen für den perfekten Schautanz. Ihr erlernt neue Elemente und Ideen für Euren perfekten Tanz incl. einer kleinen Choreo. Anfänger bis Mittelstufe Ernst Voigt