

Samstag, 06. April 2019

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Anika Wüppelmann	Core & More DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!! Steffi Kulartz	Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Aline Weuffen
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. Anika Wüppelmann	Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Anfänger bis Mittelstufe Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeldung als Kleingr. (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich, Alter: ab 8 J. Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen Steffi Kulartz	Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscoots im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Aline Weuffen
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittvielfalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe bis Fortgeschrittene Anika Wüppelmann	Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Medium – High Level Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gruppe möglich, Alter: ab 14 J., Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Steffi Kulartz	ChartMoves Moderne und interessante Schrittfolgen aus aktuellen Videos, die sich für jeden Schautanz hervorragend eignen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Aline Weuffen
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz und Choreo Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe Anika Wüppelmann	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	Freestyle und Show Hier wird ein Stylemix aus Videoclip-Dancing und Streetdance getanzt! Stylistische Schritte, mitreißender Sound – be a Star! Aline Weuffen
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1 Einfache Tanzelemente, leicht vertanzt! Besonders für Jugend und Kinder sowie Anfänger und Trainer. Anika Wüppelmann	Bühnenpräsenz Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Für Jedermann! Steffi Kulartz	Intensive Dehnung für Tänzer Warm up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Aline Weuffen
15:15 - 16:15 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 Anika Wüppelmann	Akrobatik von 0 bis Rad Mit den richtigen Grundlagen und Techniken korrekte und schöne Räder erlernen und vorhandene Ansätze verbessern. Herauführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Keine Steffi Kulartz	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! Aline Weuffen
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 2 Interessante und schwierige Schritt-/Armkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Anika Wüppelmann	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Herauführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Steffi Kulartz	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 Aline Weuffen