

| Uhrzeit | Fläche 1 | Fläche 2 | Fläche 3 |
|--|--|--|---|
| 09:00 - 09:30 Uhr | Warm-up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Luisa Braun | Hebungs-Workout Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Yves Rochon | Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Lukas Neidlein |
| 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. Luisa Braun | TANZHebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Paarkonstellation: gemischte sowie weibl. und männl. Paare Yves Rochon | Showdance Basics Grundlagen für den Schautanz erlernen. Techniken für Drehungen & Co. Ideal für Trainer und Anfänger. Lukas Neidlein |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Luisa Braun | TANZHebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Paarkonstellation: gemischte Paare Yves Rochon | Trend Move Special Ein Füllhorn an aktuellen trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Lukas Neidlein |
| 12:15 - 13:15 Uhr | Schwierigkeiten und Schrittkombinationen für einen Gardetanz Verschiedene Beispiele u. Möglichkeiten von Schrittkombinationen vor u. nach einer gezeigten Schwierigkeit. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Luisa Braun | 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 Yves Rochon | Musical & ShowDance Elemente aus bekannten Musicals die für den Schautanz geeignet sind. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Lukas Neidlein |
| 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 Luisa Braun | TANZHebungen – DAS Training! Spannung – Sprungkraft – Schnelligkeit – Kraft DAS Training: Gezielt und unter gesundheitlichen Aspekten. Vorkenntnisse: nicht erforderlich Yves Rochon | 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! Lukas Neidlein |
| 15:15 - 16:15 Uhr | Gardetanz Schrittombinationen Nr. 1 Einfache Tanzelemente, leicht vertanz! Besonders für Jugend und Kinder sowie Anfänger und Trainer. Luisa Braun | Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Yves Rochon | 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! Lukas Neidlein |
| 16:30 - 17:30 Uhr | Gardetanz Formationen to go! Wie stelle ich Schritt- und Armkombinationen innerhalb Positionswechsel und Raumwegen. Theorie & Praxis, für Trainer & Tänzer | Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Nur gemischte Gruppen. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Yves Rochon | Party Move Extreme – Tanz & Choreo Powerschritte und Moves zu Techno und Trance Beats. Karnevalistischer Schautanz fetzig, rasant und EXTREME. Lukas Neidlein |