

Komm und Tanz in Aschaffenburg

Samstag, 09. Mai 2020

Workshop-Ort:
Bürgerhaus Nilkheim
Mergenbaumplatz 3
63741 Aschaffenburg

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Robin Bottler	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Bianca Dürrbeck	
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. Mittelstufe Robin Bottler	Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmliges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmervoraussetzung: ein gutes Rad Bianca Dürrbeck	Ballett meets Gardetanz Basics, Grundlagen und Techniken im Gardetanz. Übungen zur Verbesserung der Haltung und Kräftigungsübungen. Ideal und perfekt für Trainer und Betreuer. Sofia Schulz
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Robin Bottler	Akrobatik: von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat Bianca Dürrbeck	Ausdauertraining T.A.N.Z. Hier werdet Ihr fit gemacht. Power & Kraft für einen tollen Gardetanz. Für alle!! Sofia Schulz
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Aktuelle, gardetypische Schrittelemente für Anfänger und Jugend sowie Tipps für Kindergruppen. Bianca Dürrbeck	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Robin Bottler	Deep-Stretch für Akro & Tanz – Neuer Kurs Intensiv und produktiv. Dehnen von Kopf bis Fuß. Dehnmethode: aktiv-passiv-statisch-dynamisch. Ihr erlernt die Unterschiede und was für Tänzer ideal ist. Lernt Eure Muskeln kennen und gebrauchen. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Sofia Schulz
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Mittelstufe bis Fortgeschritten Sofia Schulz	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Robin Bottler	Bodywork Spagat und Beinwürfe – Neuer Kurs Den richtigen Spagat lernen und hohe Beinwürfe. Worauf musst Du achten? Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Bianca Dürrbeck
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv!! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten. Sofia Schulz	Freie Akrobatikelemente für Einsteiger Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/Rad). Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang vorwärts Robin Bottler	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! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Bianca Dürrbeck
16:30 - 17:30 Uhr	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen Sofia Schulz	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Radwende, Brücke Robin Bottler	Gardetanz Formationen to go! Wie stelle ich Schritt- und Armbomben innerhalb Positionswechsel und Raumwegen. Theorie & Praxis, für Trainer & Tänzer Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Bianca Dürrbeck