

# Komm & Tanz in Daun

Samstag, 23. Mai 2020

**Workshop-Ort:**  
Wehrbüschhalle  
Schulstr. 6  
54550 Daun

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<p><b>Core &amp; More</b> DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!! <b>Anika Wüppelmann</b></p>	<p><b>Warm-up – Stand-up</b> Intensives Kurz-Warm-up für Spannung und Beweglichkeit. <b>Dirk Stein</b></p>	<p><b>Ultimates Akro Warm-up</b> Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. <b>Steffi Kulartz</b></p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p><b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Mittelstufe <b>Anika Wüppelmann</b></p>	<p><b>Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe</b> Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich Alter: ab 8 Jahre (siehe Beschreibung), Vorkenntnisse: Basiswissen <b>Dirk Stein</b></p>	<p><b>Akrobatik: von 0 bis Rad</b> Mit den richtigen Grundlagen und Techniken korrekte und schöne Räder erlernen und vorhandene Ansätze verbessern. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmvoraussetzung: keine <b>Steffi Kulartz</b></p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p><b>Gardetanz: Symphonie</b> Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschritten <b>Anika Wüppelmann</b></p>	<p><b>Gruppenhebungen Frauen- &amp; Menpower! Medium/High Level</b> Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gr. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich Alter: ab 8 Jahre (siehe Beschreib.), Vorkenntnisse: Basiswissen <b>Dirk Stein</b></p>	<p><b>Akrobatik: Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmvoraussetzung: ein gutes Rad <b>Steffi Kulartz</b></p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p><b>Bodywork Spagat und Beinwürfe</b> Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! <b>Anika Wüppelmann</b></p>	<p><b>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Mittelstufe bis Fortgeschrittene</b> Pyramiden, Bilder, Würfe und Techniken für Cheerleading, Schautanz &amp; Gardetanz Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich, Zugelassen sind ausschl. gem. Gruppen, Alter: ab 14 Jahre (s. Beschreib.), Vorkenntnisse: zwingend erforderlich <b>Dirk Stein</b></p>	<p><b>Tanz-SprungBrett</b> Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! <b>Steffi Kulartz</b></p>
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>			
14:00 - 15:00 Uhr	<p><b>Faszination Battement</b> Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. <b>Anika Wüppelmann</b></p>	<p><b>Gruppenhebungen für Kids &amp; Teens</b> 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 <b>Dirk Stein</b></p>	<p><b>PartyGardeMarsch</b> Gardetanz meets Showdance! Showelemente verpackt in Gardeschritte. Anfänger bis Mittelstufe <b>Steffi Kulartz</b></p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p><b>Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 2</b> Interessante und schwierige Schritt-/Armkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschritten <b>Anika Wüppelmann</b></p>	<p><b>TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger</b> Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. und männl. Paare Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich <b>Dirk Stein</b></p>	<p><b>Gardetanz: Step by Step</b> Gardeschrittelelemente im Gardetanz mit leichten, aber interessanten Positionswechsel. Für Jugendliche, Anfänger und Trainer. <b>Steffi Kulartz</b></p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p><b>Bühnenpräsenz im Gardetanz</b> Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Seid präsent! Für Tänzer und Trainer! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! <b>Anika Wüppelmann</b></p>	<p><b>TANZPaarhebungen Medium Level</b> Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gemischte Paare Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen <b>Dirk Stein</b></p>	<p><b>Deep-Stretch für Akro &amp; Tanz – Neuer Kurs</b> Intensiv und produktiv. Dehnen von Kopf bis Fuß. Dehnmethoden: 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! <b>Steffi Kulartz</b></p>