

Garde, Show & More in Duisburg

Sonntag 17. Mai 2020

Workshop-Ort:
Erich Kästner Gesamtschule
Ehrenstr. 87
47198 Duisburg

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Core & More</p> <p>DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!!</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Ultimatives Akro Warm-up</p> <p>Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer.</p> <p style="text-align: right;">Nico Bonn</p>	<p>Alle Schautänzer wach?</p> <p>Das Spaßundwerdemunter-Warm-up nach fetziger Musik mit viel Spaß speziell für den Schautanz.</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Gardetanz Gruppen Up to Date!</p> <p>Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz.</p> <p>Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Tanz-SprungBrett</p> <p>Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training.</p> <p>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Nico Bonn</p>	<p>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</p> <p>Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß.</p> <p>Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Gardemarsch vom Feinsten</p> <p>Ein Mix von Grundsritten, Kombinationen, leichten Drehungen und marschieren in effektvolle Bilder.</p> <p>Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Akrobatik: Freies Rad</p> <p>Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs.</p> <p>Bitte unbedingt Beschreibung beachten!</p> <p>Teilnehmvoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig</p> <p style="text-align: right;">Nico Bonn</p>	<p>Trend Move Special</p> <p>Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix</p> <p>Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Bodywork Spagat und Beinwürfe</p> <p>Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle!</p> <p>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Akrobatik: von 0 bis Bogengang</p> <p>Hilfestellung und methodischer Übungsablauf.</p> <p>Heranführen, sichern, helfen!</p> <p>Teilnehmvoraussetzung: Handstand, Rad, Spagat</p> <p style="text-align: right;">Nico Bonn</p>	<p>Sexy on Stage (ab 14 Jahre)</p> <p>Burlesque ist tanzen mit Ausdruck: Sexy Choreoelemente für einen besonderen Schautanz.</p> <p>Mittelstufe bis Fortgeschritten</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	<p>Gardetanz: Symphonie</p> <p>Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik.</p> <p>Mittelstufe bis Fortgeschritten</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Akrobatik: Bogengang bis Variationen</p> <p>Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert.</p> <p>Durchführen, abändern! Teilnehmvoraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger</p> <p>Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken.</p> <p>Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. und männl. Paare</p> <p>Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Gardetanz Solisten & Paare Up to Date!</p> <p>Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv.</p> <p style="text-align: right;">Nico Bonn</p>	<p>Akrobatik: Rad bis Radvariationen</p> <p>Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen.</p> <p>Durchführen, abändern, variieren!</p> <p>Teilnehmvoraussetzung: ein gutes Rad</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>TANZPaarhebungen Medium Level</p> <p>Hebungen für Garde- und Schautanzsport.</p> <p>Teilnehmer: zugelassen sind nur gemischte Paare</p> <p>Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Elegant zu Drehungen & Pirouetten</p> <p>Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte.</p> <p>Anfänger bis Fortgeschritten</p> <p style="text-align: right;">Nico Bonn</p>	<p>Deep-Stretch für Akro & Tanz – Neuer Kurs</p> <p>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.</p> <p>Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe</p> <p>Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen.</p> <p>Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich</p> <p>Alter: ab 8 Jahre (siehe Beschreibung), Vorkenntnisse: Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>