

Garde, Show & More in Erfurt

Samstag, 02. Mai 2020

Workshop-Ort:
Riethsporthalle
Essener Str. 20
99089 Erfurt

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Core & More DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!!</p> <p style="text-align: right;">Carolin Wageck</p>	<p>Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer.</p> <p style="text-align: right;">Albert Poos</p>	<p>Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle!</p> <p style="text-align: right;">Saskia Lehmann</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz.</p> <p style="text-align: right;">Carolin Wageck</p>	<p>Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmliges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmvoraussetzung: ein gutes Rad</p> <p style="text-align: right;">Albert Poos</p>	<p>Ballett meets Gardetanz Basics, Grundlagen und Techniken im Gardetanz. Übungen zur Verbesserung der Haltung und Kräftigungsübungen. Ideal und perfekt für Trainer und Betreuer.</p> <p style="text-align: right;">Saskia Lehmann</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv.</p> <p style="text-align: right;">Carolin Wageck</p>	<p>Akrobatik: von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmvoraussetzung: Handstand, Rad, Spagat</p> <p style="text-align: right;">Albert Poos</p>	<p>Trend Move Special Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Saskia Lehmann</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Carolin Wageck</p>	<p>TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger 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</p> <p style="text-align: right;">Albert Poos</p>	<p>Karnevalistischer Schautanz Up to Date! Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Saskia Lehmann</p>

13:15 - 14:00 Uhr

Mittagspause - wir wünschen guten Appetit

14:00 - 15:00 Uhr	<p>Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Carolin Wageck</p>	<p>TANZPaarhebungen High Level Effektvolle Tanzpaarhebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gem. Paare, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen</p> <p style="text-align: right;">Albert Poos</p>	<p>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!</p> <p style="text-align: right;">Saskia Lehmann</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten.</p> <p style="text-align: right;">Carolin Wageck</p>	<p>Freie Akrobatikelemente für Einsteiger Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/Rad) Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmvoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang vorwärts</p> <p style="text-align: right;">Albert Poos</p>	<p>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!</p> <p style="text-align: right;">Saskia Lehmann</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen.</p> <p style="text-align: right;">Carolin Wageck</p>	<p>Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke</p> <p style="text-align: right;">Albert Poos</p>	<p>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</p> <p style="text-align: right;">Saskia Lehmann</p>