

Tanz & Hebungen in Euskirchen

Sonntag, 19. April 2020

Workshop-Ort:

Ohm-Mirgel-Halle Euskirchen

Erftrstr. 32

53879 Euskirchen

(Zufahrt einfacher über „Am Schwalbenberg“)

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Denise Humberg	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Steffi Kulartz	Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Yvonne Braschke
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 Denise Humberg	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarziges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad Steffi Kulartz	Start to ShowDance Basics und Grundlagen für den Schautanz erlernen. Ideal für Trainer und Anfänger. Yvonne Braschke
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. Denise Humberg	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Steffi Kulartz	Party Dance – Auf geht´s!! Tanz & Choreo. Powerschritte und Moves zu aktuellen Party-Knaller-Hits. Karnevalistischer Schautanz fetzig, rasant und jede Menge Gaudi! Yvonne Braschke
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv!! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten. Denise Humberg	Intensive Dehnung für Tänzer Warm-up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Steffi Kulartz	Karnevalistischer Schautanz „StoryDance“ Tanz, Spaß und jede Menge Schautanz für Eure Bühnenshow. Hier wird eine kleine Geschichte vertanz und Euch gezeigt, was möglich ist. Kopf aus – Herz an! Mittelstufe bis Fortgeschrittene Yvonne Braschke

13:15 - 14:00 Uhr

Mittagspause - wir wünschen guten Appetit

14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1 Einfache Tanzelemente, leicht vertanz! Besonders geeignet für Jugend und Kinder sowie Anfänger und Trainer. Steffi Kulartz	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Denise Humberg	Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenheb. und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingr. (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich, Alter: ab 8 J. Vorkenntnisse: Basiswissen Dirk Stein
15:15 - 16:15 Uhr	Bühnenpräsenz im Gardetanz Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Seid präsent! Für Tänzer und Trainer! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Steffi Kulartz	Freie Akrobatikelemente für Einsteiger Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/Rad . . .) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorwärts/Rückwärts. Denise Humberg	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 Dirk Stein
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe Steffi Kulartz	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke Denise Humberg	Gruppenhebungen Frauen- & Menpower! Medium/High Level Pyramiden, Posen, Partner- und Gruppenheb. nur für rein weibl. & männl. Gruppen. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: sehr gutes Basiswissen Dirk Stein