

Tanz und Hebungen! in Gießen

Samstag, 25. April 2020

Workshop-Ort:
Sport- und Kulturhalle
Zum Hardtwald 5
35447 Reiskirchen Ettingshausen

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Warm-up Garde</p> <p>Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle!</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Warm-up – Stand-up</p> <p>Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art.</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Gardemarsch vom Feinsten</p> <p>Ein Mix von Grundsritten, Kombinationen, leichten Drehungen und marschieren in effektvolle Bilder. Anfänger bis Mittelstufe</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. Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. und männl. Paare, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
11:00 - 12:00 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. Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>TANZPaarhebungen Medium Level</p> <p>Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gemischte Paare Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Gardetanz: Symphonie</p> <p>Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschritten</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Anfänger bis Mittelstufe</p> <p>Erste Bilder aufbauen, Grundlagen und Techniken erlernen. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich, Zugelassen sind ausschl. gem. Gruppen, Alter: ab 8 Jahre (siehe Beschreibung), Vorkenntnisse: Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
<p>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</p>		
14:00 - 15:00 Uhr	<p>Bodywork Spagat und Beinwürfe</p> <p>Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Anfänger bis Mittelstufe</p> <p>Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>ShowDance-Style</p> <p>Moderne und interessante Schrittfolgen aus aktuellen Videos, die sich für jeden Schautanz hervorragend eignen. Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Medium – High Level</p> <p>Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Modern Dance-Fever – Tanz & Choreo</p> <p>Die Inspiration für Eure Choreo. Fließende Bewegungen, Drehungen und mehr. Mittelstufe bis Fortgeschritten</p> <p style="text-align: right;">Ramona Piroth</p>	<p>Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger</p> <p>Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich, Zugelassen werden gem. Gruppen, weibl. und männl. Gruppen</p> <p style="text-align: right;">Dirk Stein</p>