

Komm und Tanz in Kassel

Samstag, 18. April 2020

Workshop-Ort:
IGS Kaufungen
Friedrich-Ebert-Straße 28
34260 Kaufungen

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Diana Moers	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Albert Poos	Core & More DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS! Aline Weuffen
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 Diana Moers	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarziges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad Albert Poos	Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Aline Weuffen
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. Diana Moers	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Albert Poos	Bodywork Spagat und Beinwürfe Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Aline Weuffen
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten. Diana Moers	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Albert Poos	Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Aline Weuffen
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. Diana Moers	Akrobatik Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert Durchführen, abändern! Voraussetzungen: Handstand, Sprungkraft, Brücke, Bogengang Albert Poos	Intensive Dehnung für Tänzer Warm-up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Aline Weuffen
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe Diana Moers	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. Albert Poos	Trend Move Special Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für Deinen Showdance-Stylemix. Mittelstufe Aline Weuffen
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 2 Interessante und schwierige Schritt-/Armkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschritten Diana Moers	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorwärts/Rückwärts Albert Poos	Karnevalistischer Schautanz „StoryDance“ Tanz, Spaß und jede Menge Schautanz für Eure Bühnenshow. Hier wird eine kleine Geschichte vertanzt und Euch gezeigt, was möglich ist. Kopf aus – Herz an! Mittelstufe Aline Weuffen