

Tanz & Hebungen Opening

Samstag, 28. März 2020

Workshop-Ort:
IGS Koblenz
Johannesstraße 58-60
56070 Koblenz

Uhrzeit	Fläche 1 - Sporthalle der KK Funken Rot-Weiß Koblenz	Fläche 2 - Turnhalle der Grundschule Metternich-Oberdorf
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Hebungs-Workout</p> <p>Hebungsspezifisches Grundlagentraining für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle!</p> <p style="text-align: right;">Yves Rochon</p>	<p>Warm up Garde</p> <p>Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle!</p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>TANZHebungen Anfänger/Einsteiger</p> <p>Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich, Paarkonstellation: gem. sowie weibl. und männl. Paare</p> <p style="text-align: right;">Yves Rochon</p>	<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;">Robin Bottler</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>TANZHebungen Medium Level</p> <p>Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen, Paarkonstellation: gemischte Paare</p> <p style="text-align: right;">Yves Rochon</p>	<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;">Robin Bottler</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>TANZHebungen High Level</p> <p>Effektvolle Tanzpaarhebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: nur gem. Paare, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen</p> <p style="text-align: right;">Yves Rochon</p>	<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;">Robin Bottler</p>
<p>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</p>		
14:00 - 15:00 Uhr	<p>Absprung zum Abheben</p> <p>Sprungkrafttraining und Spaß am Erfolg. Gebt 100%! Beißt an und bleibt dran. Für TrainerInnen, Hebemänner und -damen!</p> <p style="text-align: right;">Yves Rochon</p>	<p>Gardetanz Freestyle</p> <p>Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Cheerleading PARTNERstunts Anfänger/Einsteiger</p> <p>Original Partnerstunts aus dem Cheerleading für Garde- und Schautanz. Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen, Teilnehmer: gem., weibl. und männl. Paare</p> <p style="text-align: right;">Yves Rochon</p>	<p>Gardetanz & Choreo Medium Level</p> <p>Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Robin Bottler</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Cheerleading PARTNERstunts Medium / High Level</p> <p>Original Partnerstunts aus dem Cheerleading für Garde- und Schautanz. Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes bis sehr gutes Basiswissen, Teilnehmer: nur gem. Paare</p> <p style="text-align: right;">Yves Rochon</p>	<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;">Robin Bottler</p>

Tanz & Hebungen Opening

Sonntag, 29. März 2020

Workshop-Ort:
IGS Koblenz
Johannesstraße 58-60
56070 Koblenz

Uhrzeit	Fläche 1 - Sporthalle der KK Funken Rot-Weiß Koblenz	Fläche 2 - Turnhalle der Grundschule Metternich-Oberdorf
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Hebungs-Workout Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Yves Rochon</p>	<p>Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Ernst Voigt</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Anfänger bis Mittelstufe Erste Bilder aufbauen, Grundlagen und Techniken erlernen. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich, Zugelassen sind aussch. gem. Gruppen, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Yves Rochon</p>	<p>Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Ernst Voigt</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Mittelstufe bis Fortgeschrittene Pyramiden, Bilder, Würfe und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Zugelassen sind aussch. gem. Gruppen, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: zwingend erforderlich Yves Rochon</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 Ernst Voigt</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Yves Rochon</p>	<p>80's Schautanz-Mix Schautanztaugliche Schritte nach den grandiosen Hits und im Stil der 80er. Partystimmung pur. Mittelstufe Ernst Voigt</p>
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 Uhr	<p>Absprung zum Abheben Sprungkrafttraining und Spaß am Erfolg. Gebt 100%! Beißt an und bleibt dran. Für TrainerInnen, Hebemänner und -damen! Yves Rochon</p>	<p>Intensive Dehnung für Tänzer Warm-up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Ernst Voigt</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich, Zugelassen sind gem. Gruppen, weibl. und männl. Gruppen Yves Rochon</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! Ernst Voigt</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Nur gem. Gruppen. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Zugelassen sind nur gemischte Gruppen Yves Rochon</p>	<p>Showdance & Choreo Actiondance neu entdeckt für Solos, Duos, SmallGroups & mehr. Interessante sowie moderne Schrittelelemente für einen grandiosen Auftritt. Mittelstufe bis Fortgeschritten Ernst Voigt</p>