

# Komm & Tanz in Oberschleißheim

Sonntag, 28. Juni 2020

**Workshop-Ort:**  
Sporthalle am Hallenbad  
Professor-Otto-Hupp-Straße 26b  
85764 Oberschleißheim

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
<b>09:00 - 09:30 Uhr</b>	<b>Warm up Garde</b> Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle!  Samatha Philips	<b>Warm-up – Stand-up</b> Intensives Kurz-Warm-up für Spannung und Beweglichkeit.  Cornell Joekel	<b>Warm-up for Showdance</b> Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle!  Fritz Werner
<b>09:45 - 10:45 Uhr</b>	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Mittelstufe Samatha Philips	<b>TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger</b> 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 Cornell Joekel	<b>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</b> Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Fritz Werner
<b>11:00 - 12:00 Uhr</b>	<b>Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1</b> Einfache Tanzelemente, leicht vertanz! Besonders für Jugend und Kinder sowie Anfänger und Trainer. Samatha Philips	<b>TANZPaarhebungen Medium Level</b> Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gemischte Paare Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Cornell Joekel	<b>Karnevalistischer Schautanz „StoryDance“</b> 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 Fritz Werner
<b>12:15 - 13:15 Uhr</b>	<b>Gardetanz und Choreo High Level</b> Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten. Samatha Philips	<b>TANZPaarhebungen High Level</b> Effektvolle Tanzpaarhebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gem. Paare Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen Cornell Joekel	<b>Bodywork Spagat und Beinwürfe – Neuer Kurs</b> 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! Fritz Werner
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>			
<b>14:00 - 15:00 Uhr</b>	<b>Tanz-SprungBrett</b> Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Samantha Philips	<b>TANZHebungen – DAS Training!</b> Spannung – Sprungkraft – Schnelligkeit – Kraft DAS Training: Gezielt und unter gesundheitlichen Aspekten. Vorkenntnisse: nicht erforderlich Cornell Joekel	<b>Intensive Dehnung für Tänzer</b> Warm-up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Fritz Werner
<b>15:15 - 16:15 Uhr</b>	<b>Akrobatik von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat Samantha Philips	<b>Gruppenhebungen für alle!</b> Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gruppen. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich Alter: ab 8 Jahre (siehe Beschreibung), Vorkenntnisse: Basiswissen Cornell Joekel	<b>ShowDance „Simple Steps“</b> Einfache aber effektvolle Tanzschritte, Armbewegungen und Bildwechsel für Anfänger und Jugendliche. Fritz Werner
<b>16:30 - 17:30 Uhr</b>	<b>Akrobatik: Bogengang bis Variationen</b> Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! <b>Teilnehmervoraussetzung:</b> Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Samantha Philips	<b>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen</b> Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. und männl. Gr. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich Alter: ab 8 Jahre (siehe Beschreib.), Vorkenntnisse: Basiswissen Cornell Joekel	<b>BodyTalk „Tanz“</b> Lasst Euren Körper sprechen. Lernt wie Text, Musik und Tanz eins werden. Für Garde- und Schautänzer. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Fritz Werner