

Komm & Tanz in Piesport bei Trier

Samstag, 25. April 2020

Workshop-Ort:
Moseltalhalle
Bahnhofstr. 33 A
54498 Piesport

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Warm-up for Gardequeens</p> <p>Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle!</p> <p style="text-align: right;">Lisa Riotte</p>	<p>Ultimatives Akro Warm-up</p> <p>Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer.</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Faszination Battement</p> <p>Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen.</p> <p style="text-align: right;">Lisa Riotte</p>	<p>Akrobatik: Rad bis Radvariationen</p> <p>Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmvoraussetzung: ein gutes Rad</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz & Helene Gunne</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;">Lisa Riotte</p>	<p>Tanz-Sprungbrett</p> <p>Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz & Helene Gunne</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Gardetanz Freestyle</p> <p>Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Akrobatik: Freies Rad</p> <p>Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Teilnehmvoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig</p> <p style="text-align: right;">Lisa Riotte & Helene Gunne</p>
<p>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</p>		
14:00 - 15:00 Uhr	<p>Gardetanz und Choreo High Level</p> <p>Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten.</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Akrobatik Bogengang bis Variationen</p> <p>Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Teilnehmvoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang</p> <p style="text-align: right;">Lisa Riotte & Helene Gunne</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1</p> <p>Einfache Tanzelemente, leicht vertanzt! Besonders geeignet für Jugend und Kinder sowie Anfänger und Trainer.</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>	<p>Freie Akrobatikelemente</p> <p>Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/Rad). Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmvoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang vorwärts</p> <p style="text-align: right;">Lisa Riotte & Helene Gunne</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Gardetanz Akroelemente & Schrittkombinationen</p> <p>Verschiedene Beispiele und Möglichkeiten von Schrittkombinationen vor und nach einer gezeigten Schwierigkeit. Für Solisten, Tanzpaare und Gruppen! Mittelstufe bis Fortgeschritten</p> <p style="text-align: right;">Lisa Riotte</p>	<p>Deep-Stretch für Akro & Tanz – Neuer Kurs</p> <p>Intensiv und produktiv. Dehnen von Kopf bis Fuß. Dehnmethode: aktiv-passiv-statisch-dynamisch. Ihr erlernt die Unterschiede und was für Tänzer ideal ist. Lernt Eure Muskeln kennen und gebrauchen. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!</p> <p style="text-align: right;">Steffi Kulartz</p>