

Gardetanz, Turnen und mehr! in Schwabach

Samstag, 04. April 2020

Workshop-Ort:
Hans-Hocheder-Sporthalle
Gutenbergstr.
91126 Schwabach

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Nico Bonn	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Bianca Dürrbeck	Guten Morgen Schwabach! Das Workout und Warm-up für alle, die den Tag mit fetziger Musik starten möchten. Florian Zink
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn	Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: ein gutes Rad Akro-Dozententeam	Safe your Akro Unfallverhütung – Gewährleistung des methodischen Ablaufs – schnelleres und richtiges Erlernen. Technik und sichern. Teilnehmer: Alle, die in Ihrem Alters- und Leistungsniveau Akrotechnik erlernen möchten. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Florian Zink
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Aktuelle, gardetypische Schrittelemente für Anfänger und Jugend sowie Tipps für Kindergruppen. Bianca Dürrbeck	Akrobatik: Freies Rad Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Akro-Dozententeam	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! Florian Zink
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Akroelemente & Schrittkombinationen Verschiedene Beispiele und Möglichkeiten von Schrittkombinationen vor und nach einer gezeigten Schwierigkeit. Für Solisten, Tanzpaare und Gruppen! Mittelstufe bis Fortgeschritten Bianca Dürrbeck	Akrobatik von 0 bis Bogengang – Einsteiger Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Rad, Spagat Akro-Dozententeam	Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Nico Bonn
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	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 Bianca Dürrbeck	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Vorkenntnisse: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Akro-Dozententeam	Deep-Stretch für Akro & Tanz – Neuer Kurs Intensiv und produktiv. Dehnen von Kopf bis Fuß. Dehnmethoden: 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! Florian Zink
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe Nico Bonn	Akrobatik: Feier Bogengang Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Vorkenntnisse: Rad mit Anlauf, freier Spagat, Bogengang vorwärts Akro-Dozententeam	Spieltraining = Motivation Kinder wollen spielen und Erwachsene auch? Ihr braucht einen Motivationskick? Wir haben Tipps und Tricks für Euch und eure TänzerInnen vom Warm-up bis Ausdauertraining! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Florian Zink
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten . Bianca Dürrbeck	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke Akro-Dozententeam	Gardetanz Formationen to go! Wie stelle ich ein Anfangs- oder Schlussbild? Schritt- und Armkombinationen innerhalb Positionswechsel und Raumwegen. Theorie & Praxis, für Trainer & Tänzer Christina Mulzer