

Komm und Tanz in Würzburg

Sonntag, 05. April 2020

Workshop-Ort:
Sporthalle Turngemeinde Würzburg-Heidingsfeld
Wiesenweg 2
97084 Würzburg

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-up Gardequeens Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Ernst Voigt	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Bianca Dürrbeck	Alle Schautänzer wach? Das Spaßundwerdemunter-Warm-up nach fetziger Musik mit viel Spaß speziell für den Schautanz. Fritz Werner
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe Ernst Voigt	Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmervoraussetzung: ein gutes Rad Bianca Dürrbeck	Karnevalistischer Schautanz Fröhliche Tanzelemente nach bekannter Musik die für den Schautanz geeignet sind. Anfänger, Kids & Teens Fritz Werner
11:00 - 12:00 Uhr	Bodywork Spagat und Beinwürfe Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Ernst Voigt	Akrobatik: Freies Rad Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Teilnehmervoraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Bianca Dürrbeck	Karnevalistischer Schautanz „StoryDance“ 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
12:15 - 13:15 Uhr	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen Ernst Voigt	Akrobatik: von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Bianca Dürrbeck	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! Fritz Werner
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Ernst Voigt	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Bianca Dürrbeck	Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Fritz Werner
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschritten. Ernst Voigt	Akrobatik: Feier Bogengang Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Teilnehmervoraussetzung: Rad mit Anlauf, freier Spagat, Bogengang vorwärts Bianca Dürrbeck	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! Fritz Werner
16:30 - 17:30 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 Fortgeschritten Ernst Voigt	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Radwende, Brücke Bianca Dürrbeck	ChartMoves Moderne und interessante Schrittfolgen aus aktuellen Videos, die sich für jeden Schautanz hervorragend eignen. Mittelstufe bis Fortgeschritten Fritz Werner