

**IN 2024 LEIDER VORBEI
WIR KOMMEN WIEDER IN 2025**

Uhrzeit	Fläche 1		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 . Ben Adams	Alle Schautänzer wach? Das Spaßwunderdemunter-Warm-up mit fetziger Musik mit viel Spaß, speziell für den Schautanz. Marco Schmitz
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Mittelstufe Nico Bonn	Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt. Ben Adams	Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz
11:00 - 12:00 Uhr	Gardemarsch vom Feinsten Ein Mix von Grundsritten, Kombinationen, leichten Drehungen und marschieren in effektvolle Bilder. Anfänger bis Mittelstufe Nico Bonn	Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links, einarmiges Rad, sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmervoraussetzung: ein gutes Rad Ben Adams	Trend Move Special Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Mittelstufe Marco Schmitz
12:15 - 13:15 Uhr	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Wow-Effekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battement-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Nico Bonn	Akrobatik: Freies Rad Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Teilnehmervoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Ben Adams	Gruppenhebungen & -stunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Marco Schmitz
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Gardetanz: Symphonie Eine anspruchsvolle Choreografie. Typischen Gardeelemente verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Nico Bonn	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! Ben Adams	Gruppenhebungen & -stunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Nur gemischte Gruppen Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Marco Schmitz
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelelemente neu entdeckt! Für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn	Akrobatik: von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Rad, Spagat Ben Adams	TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger 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 Marco Schmitz
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 Fortgeschrittene Nico Bonn	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert Durchführen, abändern! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Ben Adams	TANZPaarhebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gemischte Paare, Alter: ab 12 Jahre Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Marco Schmitz