

# Komm und Tanz Sommerfeeling! in Koblenz

Samstag, 14. September 2024

Workshop-Orte:

Sporthalle Grundschule Metternich-Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz

Trainingshalle K.K.Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz

Uhrzeit	Fläche 1 - Sporthalle Grundschule Metternich-Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz	Fläche 2 - Trainingshalle K.K.Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Ultimatives Akro Warm-Up</b> urnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Denise Humberg	<b>Warm-Up for Showdance</b> Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Leonie Witt
09:45 - 10:45 Uhr	<b>Akrobatik: Rad bis Radvariationen</b> Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmervoraussetzung: ein gutes Rad Denise Humberg	<b>Karnevalistischer Schautanz Up to Date</b> Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Leonie Witt
11:00 - 12:00 Uhr	<b>Akrobatik: Freies Rad</b> Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Teilnehmervoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Denise Humberg	<b>Schautanz mit kleiner Choreo</b> Schautanztaugliche Schritte und Ideen für den perfekten Schautanz. Ihr erlernt neue Elemente und Ideen für euren perfekten Tanz incl. einer kleinen Choreo. Anfänger bis Mittelstufe Leonie Witt
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Bodywork Spagat und Beinwürfe</b> Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Denise Humberg	<b>Schautanz Dolce Vita</b> Lebe – Lache – Tanze. Karnevalistischer Schautanz im Summerstyle. Lass dich entführen und inspirieren für Eure Tänze. Dance on the Floor. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Leonie Witt
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<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! Denise Humberg	<b>ShowDance „Simple Steps“</b> Einfache aber effektvolle Tanzschritte, Armbewegungen und Bildwechsel für Anfänger und Jugendliche. Leonie Witt
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Akrobatik: von 0 bis Bogengang</b> Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzung: Rad / flüchtiger Handstand Denise Humberg	<b>Bühnenpräsenz &amp; Ausdruck im Schautanz</b> 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! Leonie Witt
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Akrobatik: Bogengang bis Variationen</b> Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. Durchführen, abändern! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Denise Humberg	<b>Showdance &amp; Choreo</b> Actiondance neu entdeckt für Solos, Duos, Small Groups & mehr. Interessante sowie moderne Schrittelelemente für einen grandiosen Auftritt. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Leonie Witt

# Komm und Tanz Sommerfeeling! in Koblenz

Sonntag, 15. September 2024

Workshop-Orte:

Sporthalle Grundschule Metternich-Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz

Trainingshalle K.K.Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz

Uhrzeit	Fläche 1 - Sporthalle Grundschule Metternich-Oberdorf, Raiffeisenstraße 6, 56072 Koblenz	Fläche 2 - Trainingshalle K.K.Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, 56072 Koblenz
09:00 - 09:30 Uhr	<b>Hebungs-Workout</b> Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Helene Gunne	<b>Warm-Up Garde</b> Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Nico Bonn
09:45 - 10:45 Uhr	<b>TANZPaarhebungen Anfänger bis Mittelstufe</b> Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. u. männl. Paare, Alter: ab 8 J., Vorkenntnisse: keine Helene Gunne	<b>Gardetanz Solisten &amp; Paare Up to Date!</b> Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn
11:00 - 12:00 Uhr	<b>TANZPaarhebungen High Level /Fortgeschrittene</b> Effektiv Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gem. Paare Vorkenntnisse: gute bis sehr gute Erfahrungen, Alter: ab 14 Jahre Helene Gunne	<b>Gardetanz ClassiCo</b> Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe Nico Bonn
12:15 - 13:15 Uhr	<b>Cheerleading Gruppen- &amp; Partnerstunts Anfänger/Mittelstufe</b> Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 8 Jahre Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen, Zugelassen sind gem., weibl. und männl. Gruppen Helene Gunne	<b>Gardetanz Gruppen Up to Date!</b> Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz Mittelstufe Nico Bonn
<b>13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit</b>		
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Cheerleading Gruppen- &amp; Partnerstunts Fortgeschrittene</b> Dynamische Stunts und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen, Zugelassen sind gem., weibl. und männl. Gruppen Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Helene Gunne	<b>Faszination Battement</b> Beinwürfe in der Reihe – Wow-Effekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battement-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Nico Bonn
15:15 - 16:15 Uhr	<b>Gruppenhebungen nur für gem. Gruppen Fortgeschritten bis High Level</b> Pyramiden, Bilder, Würfe und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz. Teilnehmer: Anmeldung als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gruppe möglich Zugelassen sind ausschl. gem. Gruppen, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: zwingend erforderlich Helene Gunne	<b>Elegant zu Drehungen &amp; Pirouetten</b> Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Nico Bonn
16:30 - 17:30 Uhr	<b>Cheerleading „Tosses“</b> Würfe nach Cheerleader-Art! In diesem Kurs werden Techniken der Cheerleading „Tosses“ im methodischen Aufbau sowie Variationen erlernt. Teilnehmer: Anmeld. als Gruppe (mind. 4 Pers.), Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Helene Gunne	<b>Gardetanz Symphonie</b> Eine anspruchsvolle Choreographie mit typischen Gardeelementen verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Nico Bonn