

Garde, Show & More in Raesfeld

Samstag, 08. Juni 2024

Workshop-Ort:
Zwei-Feld- Sporthalle
Zum Michel 20
46348 Raesfeld

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2
09:00 - 09:30 Uhr	Core & More DAS Body Workout: Kräftigung, Ausdauer und Power für den ganzen Körper. Tanzsportler wollen und mögen DAS!! Nico Bonn	Hebungs-Workout Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! 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	Cheerleading „Tosses“ = Würfe Würfe nach Cheerleader-Art! In diesem Kurs werden Techniken der Cheerleading „Tosses“ im methodischen Aufbau sowie Variationen erlernt. Teilnehmer: Anmeld. als Kleingr. (mind. 4 Personen), Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen 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	Cheerleading PARTNERstunts Medium/High Level Original Partnerstunts aus dem Cheerleading für Garde- und Schautanz. Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes bis sehr gutes Basiswissen Teilnehmer: nur gem. Paare Marco Schmitz
12:15 - 13:15 Uhr	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! Nico Bonn	Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Zugelassen werden gem. Gruppen, weibl. und männl. Gruppen Marco Schmitz
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit		
14:00 - 15:00 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	Start to ShowDance Basics und Grundlagen für den Schautanz erlernen. Ideal für Trainer und Anfänger. Marco Schmitz
15:15 - 16:15 Uhr	Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmervoraussetzung: ein gutes Rad Nico Bonn	Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz
16:30 - 17:30 Uhr	Akrobatik: von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Rad, Spagat Nico Bonn	Trend Move Special Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Mittelstufe Marco Schmitz