

Tanz & Hebungen in Rennerod

Samstag, 20. April 2024

Workshop-Ort:
Realschule Plus Hoher Westerwald
Kohlaustraße 16
56477 Rennerod

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Marco Schmitz	Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Dennis Kemptner	Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Kim Grohs
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 Marco Schmitz	Rad bis Radvariationen Rad rechts und links, einarmiges Rad, sowie diverse, effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Voraussetzungen: gutes Rad! Dennis Kemptner	Start to ShowDance Basics und Grundlagen für den Schautanz erlernen. Ideal für Trainer und Anfänger. Kim Grohs
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Marco Schmitz	Akrobatik von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Rad / flüchtiger Handstand Dennis Kemptner	Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Kim Grohs
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz	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! Dennis Kemptner	Gruppenhebungen für alle! Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem., weibl. u. männl. Gruppen Teilnehmer: Anmeld. als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) oder als ganze Gr. möglich Alter: ab 8 J. (Beschreibung), Vorkenntnisse: Basiswissen Helene Gunne
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Marco Schmitz	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Dennis Kemptner	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 Helene Gunne
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1 Einfache Tanzelemente, leicht vertanz! Besonders für Jugendliche und Kinder, sowie Anfänger und Trainer. Marco Schmitz	Freie Akrobatikelemente für Einsteiger Erste Übungen und Erlernen von Techniken für freie Elemente (Bogengang/ Rad ...) Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Perfektes Rad, Spagat beidseitig, Bogengang Vorwärts/Rückwärts. Dennis Kemptner	Gruppenhebungen für Kids & Teens Leichte aber effektvolle Pyramiden, Posen und Partnerstunts für Gruppen im Garde- und Schautanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 6 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Helene Gunne
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreografie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene. Marco Schmitz	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Voraussetzungen: Handstand, Radwende, Brücke Dennis Kemptner	Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Zugelassen sind gem. Gruppen, weibl. u. männl. Gruppen Helene Gunne