

**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! Denise Humberg	Ultimatives Akro Warm-Up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer . Helene Gunne	Guten Morgen Schwabach! Das Workout und Warm-up für alle, die den Tag mit fetziger Musik starten möchten. Saskia Ballig
09:45 - 10:45 Uhr	Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelemente, neu entdeckt für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Denise Humberg	Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmvoraussetzung: ein gutes Rad Helene Gunne	Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Kids & Teens Saskia Ballig
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittviefalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe Denise Humberg	Akrobatik: Freies Rad Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmvoraussetzung: ein gutes Rad Helene Gunne	Trend Move Special Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Mittelstufe Saskia Ballig
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Aktuelle, gardetypische Schrittelemente für Anfänger und Jugend sowie Tipps für Kindergruppen. Denise Humberg	Akrobatik: von 0 bis Bogengang – Einsteiger Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmvoraussetzung: Handstand, Rad, Spagat Helene Gunne	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! Saskia Ballig
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. Denise Humberg	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert Durchführen, abändern! Teilnehmvoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Helene Gunne	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. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Saskia Ballig
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe Denise Humberg	Akrobatik: Freier Bogengang Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Teilnehmvoraussetzung: Rad mit Anlauf, freier Spagat, Bogengang vorwärts Helene Gunne	Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Saskia Ballig
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreografie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene . Denise Humberg	Akrobatik: Von 0 bis Flick Flack & Co. – Einsteiger Erste Übungen und Erlernen von Techniken für Flick Flack & Co. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmvoraussetzung: Handstand, Radwende, Brücke Helene Gunne	Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. sind im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Saskia Ballig