

Samstag, 29. Juni 2024

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	Warm-Up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle!	Ultimatives Akro Warm-Up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer .	Guten Morgen Schwabach! Das Workout und Warm-up für alle, die den Tag mit fetziger Musik starten möchten.
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.	Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmvoraussetzung: ein gutes Rad	Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Kids & Teens
11:00 - 12:00 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittviefalt non Stop! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe	Akrobatik: Freies Rad Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmvoraussetzung: ein gutes Rad	Trend Move Special Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Mittelstufe
12:15 - 13:15 Uhr	Gardetanz Kids & Teens Up to Date! Aktuelle, gardetypische Schrittelemente für Anfänger und Jugend sowie Tipps für Kindergruppen.	Akrobatik: von 0 bis Bogengang – Einsteiger Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmvoraussetzung: Handstand, Rad, Spagat	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!
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.	Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert Durchführen, abändern! Teilnehmvoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang	Deep-Stretch für Akro & Tanz – Neuer Kurs Intensiv und produktiv. Dehnen von Kopf bis Fuß. Dehnmethode: aktiv-passiv-statisch-dynamisch. Ihr erlernt die Unterschiede und was für Tänzer ideal ist. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!
15:15 - 16:15 Uhr	Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Anfänger bis Mittelstufe	Akrobatik: Freier Bogengang Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Teilnehmvoraussetzung: Rad mit Anlauf, freier Spagat, Bogengang vorwärts	Tanz-Sprungbrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt!
16:30 - 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreografie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene .	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	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