

**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! Daniel Trabold | Hebungs-Workout Hebungsspezifisches Grundlagen-Workout für Sprungkraft und Beweglichkeit. Für alle! Dennis Kempfner | Alle Schautänzer wach? Das Spaßundwerdemunter-Warm-up mit fetziger Musik mit viel Spaß, speziell für den Schautanz. 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 Daniel Trabold | Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Medium bis High Level Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeld. als Kleingruppe (mind. 3 Per.) o. als ganze Gr. möglich, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen Dennis Kempfner | Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Gardetanz ClassiCo Die große Schrittvielfalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! Mittelstufe Daniel Trabold | Gruppen- & Partnerhebungen nur für Mädels! Medium bis High Level Pyramiden, Posen, Partnerhebungen & Co. Frauenpower PUR! Teilnehmer: Anmeld. als Kleingruppe (mind. 3 Pers.) o. als ganze Gr. möglich, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Dennis Kempfner | Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte.. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz |
| 12:15 - 13:15 Uhr | Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1 Einfache Tanzelemente, leicht vertanz! Besonders für Jugendliche und Kinder, sowie Anfänger und Trainer. Daniel Trabold | Gruppenhebungen für gem. Gruppen Anfänger bis Mittelstufe Posen, leichte Gruppenhebungen und Pyramiden für gem. & männl. Gruppen Teilnehmer: Anmeld. als Kleingruppe (mind. 3 Personen) oder als ganze Gr. möglich, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Dennis Kempfner | JazzDance & Show Basis Elemente und Choreografie für eine atemberaubende Bühnenshow. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz |
| 13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit | | | |
| 14:00 - 15:00 Uhr | Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 2 Interessante und schwierige Schritt-/Armkombinationen. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Daniel Trabold | TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. und männl. Paare Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Dennis Kempfner | Intensive Dehnung für Tänzer Warm-up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes Marco Schmitz |
| 15:15 - 16:15 Uhr | Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt. Helene Gunne | Erste Akrobatik aus dem Cheerleading Akrobatik im Cheerleading ist dynamisches Turnen. Es um Schnelligkeit u. Tempo. Die Kombination von Stunts, Dance und Akrobatik/Turnen machen den Sport aus. In diesem Kurs werden Körperspannungs- und Gleichgewichtsübungen gezeigt, um die Akrobatik im Cheerleading zu erlernen. Dennis Kempfner | Bühnenpräsenz im Garde- u. Schautanz Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Seid präsent! Für Tänzer und Trainer! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Marco Schmitz |
| 16:30 - 17:30 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. Daniel Trabold | Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmervoraussetzung: ein gutes Rad Dennis Kempfner | Showdance & Choreo Actiondance neu entdeckt für Solos, Duos, Small Groups & mehr. Interessante sowie moderne Schrittelemente für einen grandiosen Auftritt. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Marco Schmitz |