



Orientierungshilfe für alle angebotenen Tanzsportakrobatik-Kurse im karnevalistischen Tanzsport

Basic Level = Einsteiger und Anfänger

Für TeilnehmerInnen und TrainerInnen, die Basics, Techniken und Grundlagen kennenlernen wollen und ihr Basiswissen optimieren möchten.

Schwerpunkte: Grundlagen und Techniken für korrekte und schöne Räder erlernen, bereits vorhandene Ansätze ausbauen und verbessern. Rad rechts und links, einarmiges Rad sowie diverse, effektvolle Radvariationen können auch Bestandteil eines Basic-Kurses sein.

Voraussetzungen: Ein einfaches Rad wäre von Vorteil jedoch sind Grundkenntnisse nicht erforderlich. Auch Anfänger und Einsteiger sind willkommen.

Medium Level = Anfänger bis Mittelstufe

Für TeilnehmerInnen und TrainerInnen, die praxisorientiert trainieren, die Basics und Grundlagen bereits kennen und an weiteren Akrobatikelementen interessiert sind.

Schwerpunkte: Vermittelt werden Techniken zum Erlernen des Bogengangs, freien Rades und der Radwende.

Voraussetzungen: Ein sicheres Rad sowie flüchtiger Handstand. Ihr habt Erfahrungen mit leichten Akrobatikelementen wie rechts/links Räder, Spagat und einfachen Sprüngen und wünscht mehr Kreativität in Euren Tänzen.

High Level = Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Für leistungsorientierte TeilnehmerInnen und TrainerInnen, die Erfahrung in der Akrobatik auf der Bühne und auf Turnieren mitbringen oder alle, die noch mehr wollen.

Schwerpunkte: Wie erlernt man einen Flick Flack, freien Bogengang (vorwärts und rückwärts) und Menichelli. Trainingsmethoden, Hilfestellungen und Techniken.

Voraussetzungen: Eine gute Körperspannung und Erfahrung in der Akrobatik. Ihr beherrscht Räder rechts und links, sitzt sicher im Spagat und könnt eine rechts/links Beinführung. Ihr tanzt regelmäßig und ausdauernd in einer Tanzgruppe, als Tanzpaar, als Tanzmariechen oder in einer Turniersportgruppe ... oder seid TrainerInnen und sucht Tipps für Trainingsmethoden, Hilfestellungen und Techniken.

Ein wichtiger Hinweis:

Diese Levels sind nur eine Empfehlung bzw. eine Orientierungshilfe von uns. Natürlich kann jeder von Euch in High Level mitmachen oder die Kurse von Basic Level kennenlernen. Am besten Ihr probiert es einfach aus. Ihr könnt uns auch jederzeit anrufen und Euch von uns beraten lassen. Oder schreibt uns eine Mail.

info@tanzworkshop.de oder 0 22 41 / 255 11-50.

www.tanzworkshop.de