

## **Wichtige Informationen für Akrobatik Workshops**

### **Liebe Teilnehmer!**

**Wir möchten, dass Ihr Euch wohlfühlt, viel Spaß habt und einen erfolgreichen Workshop erlebt.  
Aus diesem Grunde wurden diese „Wichtigen Tipps“ für Euch zusammengestellt:**

Bitte beachtet, dass sich die Akrobatik im Erlernen deutlich von Inhalten, wie zum Beispiel Tanzschritten unterscheiden. Es wäre zwar wünschenswert, wenn nach einem Akrobatik-Workshop jeder Teilnehmer das zu erlernende Element perfekt beherrscht. Tatsächlich ist dies aber nicht das Ziel. Vielmehr ist es wichtig, alle Übungen so intensiv mitzumachen, dass man diese zu Hause wiederholen und vertiefen kann. Hierdurch soll die Grundlage geschaffen werden, die Akrobatik nicht nur „irgendwie hinzubekommen“, sondern optisch schön, tänzerischen einwandfrei und vor allen Dingen gesundheitsbewusst umzusetzen.

Für den Erfolg ist es daher nicht maßgeblich „wie oft man dran gekommen ist“, sondern wie detailliert man die Übungen versteht, umsetzt und „mitnimmt“. Aufgrund unterschiedlicher Voraussetzungen und körperlicher Gegebenheiten wird der eine am Ende des Kurses das Akrobatikelement perfekt beherrschen, der andere jedoch lediglich die Übungen beherrschen. Diese sind dann aber die Basis um in Ruhe und mit der notwendigen Zeit die Elemente korrekt zu erlernen.

Bei allen Inhalten empfiehlt sich in jedem Fall die Teilnahme eines Trainers, auch wenn dieser die Elemente selbst zwar tanzen kann oder sie gar nicht selbst vortanzen möchte. Vielmehr ist die Teilnahme und das Training dadurch sinnvoll, dass ihr lernt Fehler zu erkennen und zu vermeiden, Vertrauen zu schaffen, korrekte Hilfestellungen zu geben und die erlernten Inhalte für das eigene Training zu perfektionieren. Somit ist die gemeinsame Teilnahme von Trainern und Tänzern für beide gleichermaßen sinnvoll.

Für alle Kurse sind gewisse Grundlagen Voraussetzung. Wenn diese Grundlagen nicht gegeben sind, besteht allerdings die Möglichkeit diese Grundlagen im Kurs zu erlernen. Dies beinhaltet aber auch, dass es im Ermessen des Dozenten liegt, mit den einzelnen Teilnehmern das Element im Kurs fertig zu stellen, oder nur die Übungen und Grundlagen zu vermitteln. Bitte habt im Interesse der Gesundheit der Aktiven hierfür Verständnis – Vielen Dank!

