



Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
9.00 Uhr - 9.30 Uhr	<p><b>Warm Up Gardequeens</b></p> <p>Ein Aufwärmprogramm für Gardequeens! - Für alle -</p>	<p><b>Warm Up Showtanz</b></p> <p>Das richtige Aufwärmen, speziell ausgerichtet für den Showtanz! - Für alle! -</p>	<p><b>Warm Up Akrobatik</b></p> <p>Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung - für Tänzer und Trainer -</p>
9.45 Uhr - 10.45 Uhr	<p><b>Gardetanz, Solisten und Paare</b></p> <p>Schrittelemente neu entdeckt. Beliebig kombinierbar und faszinierend. - Mittelstufe -</p>	<p><b>Körpersprache "Tanz"</b></p> <p>Lasst eure Körper im Tanz sprechen, um eins zu werden mit Musik und dem Tanz. - Für alle! -</p>	<p><b>Akrobatik: Rad bis Radvarianten</b></p> <p>Rad rechts und links. Einarmige und effektvolle Radvariationen. <u>Voraussetzung:</u> Rad Ansatz</p>
11.00 Uhr - 12.00 Uhr	<p><b>Beinwürfe mit Woweffekt</b></p> <p>Beinwürfe in der Reihe oder einzeln - Für den Woweffekt sorgen! Battement-Variationen verbunden mit Schritten. Auch Tipps für die Kleinen. - Für alle!</p>	<p><b>Bühnenpräsenz Garde- und Showtanz</b></p> <p>Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung. - Für alle -</p>	<p><b>Akrobatik: Freies Rad</b></p> <p>Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. <u>Voraussetzung:</u> Perfektes Rad, Spagat beidseitig</p>
12.15 Uhr - 13.15 Uhr	<p><b>Drehungen und Pirouetten</b></p> <p>Drehungen, Pirouetten, Punktdrehungen im Garde- &amp; Showtanz. Technik, Drehungen &amp; Schritte! - Mittelstufe -</p>	<p><b>Schautanz mit kleiner Choreo</b></p> <p>Schautanztaugliche Schritte und Ideen für den perfekten Auftritt. Inclusive einer kleinen Choreo! - Anfänger bis Mittelstufe -</p>	<p><b>Akrobatik: Bogengang Einsteiger</b></p> <p>Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen und sicher helfen! <u>Voraussetzung:</u> Rad, Brücke</p>
13.15 Uhr - 14 Uhr Mittagspause - wir wünschen euch einen guten Hunger :-)			
14.00 Uhr - 15.00 Uhr	<p><b>Hebefiguren</b></p> <p>Übungen und Techniken für Hebungen im Tanzsport. Egal ob Show- Garde oder Paartanz. - Für alle -</p>	<p><b>Ausdauertraining TANZ</b></p> <p>Power und Kraft für einen perfekten Auftritt. Mit theoretische Inspirationen. - Für alle -</p>	<p><b>Akrobatik: Bogengang Variationen</b></p> <p>Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert. <u>Voraussetzung:</u> Handstand, Brücke, Bogengang</p>
15.15 Uhr - 16.15 Uhr	<p><b>Gardetanz Gruppen Up to Date</b></p> <p>Ausergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schrittelemente der besonderen Art. - Anfänger bis Mittelstufe -</p>	<p><b>Bühnenreifes Aussehen</b></p> <p>Grundlagen für den Garde- und Showtanz zum schick Aussehen auf der Bühne. Tipps für Haare, Make Up, den Hüten etc. - Für alle -</p>	<p><b>Akrobatik: Freier Bogengang</b></p> <p>Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. <u>Voraussetzung:</u> Rad mit Anlauf, freier Spagat, Bogengang vorwärts/rückwärts</p>
16.30 Uhr - 17.30 Uhr	<p><b>Gardetanz Classic</b></p> <p>Große Schrittvielfalt... Ellegant, traditionell, klassisch und Topaktuell - Mittelstufe bis Fortgeschritten -</p>	<p><b>Trainergespräch</b></p> <p>Austausch untereinander. Wie läuft es in anderen Vereinen? Z.b. bei den Deutschen Meistern in Röttenbach. - Für alle Trainer -</p>	<p><b>Akrobatik: Flick Flack</b></p> <p>Erste Übungen &amp; Erlernen von Techniken für Flick Flack &amp; Co. Hilfestellung und methodischer Übungsablauf! <u>Voraussetzung:</u> Handstand, Radwende, Brücke</p>