



# Kursbeschreibungen

Samstag, 6. Mai 2023

## **A1 – Warm up Garde/Solisten**

Ein intensives Warm up mit Kräftigung und Dehnung extra für Gardetänzer und Solisten.

## **A2 – Jazzdance/Modern**

Grundlagen des Jazzdance, wie Kick Ball Change u.a., variiert mit modernen Elementen und ein bisschen Show.

## **A3 – Hip Hop A(nfänger)**

Hip Hoppen wie die ganz großen Stars? Hier werden die Grundlagen für Basic-Moves gelegt. Let's have Fun!

## **A4 - Freestyle sexy**

Sexy on stage – wie mache ich's richtig? Hier geht's um laszive Bewegungen und viel, viel Ausdruck und Bühnenpräsenz! **ACHTUNG! Mindestalter der Teilnehmer 16 Jahre!!!**

## **A5 – Aktivenschautanz**

Raumwege, Schrittkombis und jede Menge Spaß für die Aktivenaltersklasse

## **B1 – Aufwärmspiele**

Das andere Aufwärmen für Kids & Teens. Der Kurs richtet sich auch an Trainer\*innen.

## **B2 - Sprünge Grundlagen**

Wie komme ich in den Sprung? Wie springe ich richtig ab? Wo springe ich überhaupt hin? Hinweise zum Sprungkrafttraining, Techniken richtig und sauber erlernen. Der Kurs ist sowohl für Solisten als auch für Gruppen geeignet.

## **B3 - Akrobatik von 0 bis Rad**

Mit den richtigen Grundlagen und Techniken korrekte und schöne Räder erlernen und vorhandene Ansätze verbessern.

## **B4 – Akrobatik für Fortgeschrittene - freies Rad**

Wenn Akrobatik für Euch kein Fremdwort mehr ist und Ihr sicher ein Rad beherrscht, dann geht's hier mit dem freien Rad in den Bereich der gesprungenen Elemente. **Achtung Voraussetzung sicheres Rad!**

## **B5 – Drehungen**

Wie drehe ich mich und bleibe im Gleichgewicht? Aufbau, Haltung, Ausführung.

## **B6 – Hebungen für Tanzpaare**

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, der Kurs richtet sich an alle Schwierigkeitsgrade.

## **C1 - Dance Aerobic Warm up**

Flotte Beats und schnelle Schritte. Genau das Richtige zu Beginn eines Worshoptages.

## **C2 – vertanzte Gardeschwierigkeiten**

Spagat, Krakowiak, Beinführung, Russenkreisel, Sprünge, Drehungen, Beinschwünge... Die Möglichkeiten im Gardetanz sind vielfältig, doch wie kombiniert man die Schwierigkeiten mit Schrittkombinationen??? Hier tanzt du mühelos durch das Dickicht der Gardeschwierigkeiten.

**C3 – Garde Kids**

Gardeschrittkombinationen und Raumwege ausgelegt auf den Jugendbereich, auch geeignet für Anfänger.

**C4 - Solisten Schrittkombis A(nfänger)**

Verbindungen von Schrittelementen, Armbewegungen, Drehungen und einfachen Sprüngen für Paare und Solisten.

**C5 – Showdance Kids**

altersgerechte und lustige Showschritte für Kinder