



Kursbeschreibungen

Samstag, 6. April 2025

A1 – Warm up Garde/Solisten

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

A2 – Garde Schrittkombis F(ortgeschrittene)

Schrittkombinationen und Elemente der Choreografie wie Variationen von Polka- und Schiebeschritten, Beinwürfen und Armbewegungen.

A3 – Solisten Schrittkombis F(ortgeschrittene)

Egal ob Paar oder Solo – hier gibt's kombinierte Arm- und Beinbewegungen für „alte Hasen“.

A4 – Jazzdance/Modern

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

A5 - 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!!!**

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 – Drehungen

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

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 - Akrobatik von 0 bis Rad

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

B6 – Hebungen für Tanzpaare und Gruppen

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 Workhoptages.

C2 – Grundlagen

Hier geht es um die Grundlagen des karnevalistischen Tanzsports. Fuß- und Armpositionen, Grundschritte, Erlernen von Schwierigkeiten

C3 – Showdance Kids

altersgerechte und lustige Showschritte für Kinder

C4 – Garde Kids

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

C5 - Solisten Schrittkombis A(nfänger)

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