

Garde, Show & More in Duisburg

Sonntag, 09. Juni 2024

Workshop-Ort:
Erich Kästner Gesamtschule
Ehrenstr. 87
47198 Duisburg, Duisburg Homberg

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 - 09:30 Uhr	<p>Warm-up Garde Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Nico Bonn</p>	<p>Ultimatives Akro Warm-up Turnspezifische Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport für Tänzer und Trainer. Ben Adams</p>	<p>Alle Schautänzer wach? Das Spaßwunderdemunter-Warm-up mit fetziger Musik mit viel Spaß, speziell für den Schautanz. Marco Schmitz</p>
09:45 - 10:45 Uhr	<p>Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Mittelstufe Nico Bonn</p>	<p>Tanz-SprungBrett Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt. Ben Adams</p>	<p>Karnevalistischer Schautanz Up to Date Unsere Dozenten sind unsere Trendscouts im Schautanz. Aktuell, hin- und mitreißend! Ein großer Spaß. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz</p>
11:00 - 12:00 Uhr	<p>Gardemarsch vom Feinsten Ein Mix von Grundsritten, Kombinationen, leichten Drehungen und marschieren in effektvolle Bilder. Anfänger bis Mittelstufe Nico Bonn</p>	<p>Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links, einarmiges Rad, sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren! Teilnehmervoraussetzung: ein gutes Rad Ben Adams</p>	<p>Trend Move Special Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Mittelstufe Marco Schmitz</p>
12:15 - 13:15 Uhr	<p>Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Wow-Effekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battement-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Nico Bonn</p>	<p>Akrobatik: Freies Rad Hilfestellung und methodischer Übungsablauf. Bitte unbedingt Beschreibung beachten! Teilnehmervoraussetzung: Perfektes Rad, Spagat beidseitig Ben Adams</p>	<p>Gruppenhebungen & -stunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Marco Schmitz</p>
13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit			
14:00 - 15:00 Uhr	<p>Gardetanz: Symphonie Eine anspruchsvolle Choreografie. Typischen Gardeelemente verschmelzen lebendig und harmonisch mit der Musik. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Nico Bonn</p>	<p>Bodywork Spagat und Beinwürfe Worauf sollst du achten? Gesundheitsaspekte beachten! Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Ganz gezielte Übungen! Für alle! Zuschauer sind in diesem Kurs nicht erlaubt! Ben Adams</p>	<p>Gruppenhebungen & -stunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Nur gemischte Gruppen Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Marco Schmitz</p>
15:15 - 16:15 Uhr	<p>Gardetanz Solisten & Paare Up to Date! Schrittelelemente neu entdeckt! Für Gruppen, Paare und Solisten. Beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv. Nico Bonn</p>	<p>Akrobatik: von 0 bis Bogengang Erste Übungen zum Erlernen des Bogengangs. Heranführen, sichern, helfen! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Rad, Spagat Ben Adams</p>	<p>TANZPaarhebungen Anfänger/Einsteiger Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Teilnehmer: zugelassen sind gem., weibl. und männl. Paare, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Marco Schmitz</p>
16:30 - 17:30 Uhr	<p>Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. Im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Nico Bonn</p>	<p>Akrobatik: Bogengang bis Variationen Bogengangelemente werden korrigiert und Techniken verbessert Durchführen, abändern! Teilnehmervoraussetzung: Handstand, Sprungkraft, Spagat, Bogengang Ben Adams</p>	<p>TANZPaarhebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gemischte Paare, Alter: ab 12 Jahre Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Marco Schmitz</p>