

Komm & Tanz mit Hebungen in Seeheim-Jugenheim

Sonntag, 14. April 2024

Workshop-Ort:
Sporthalle an der Düne
L3103
64342 Seeheim-Jugenheim

| Uhrzeit | Fläche 1 | Fläche 2 | Fläche 3 |
|--|--|--|---|
| 09:00 - 09:30 Uhr | Warm-up Gardequeens Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik! Für alle! Robin Ahmann | Warm-up – Stand-up Intensives Kurz-Warm-up für Tanzhebungen aller Art. Alexej Balzer | Warm-up for Showdance Das richtige Aufwärmen muss sein, speziell ausgerichtet für den Schautanz! Für alle! Marco Schmitz |
| 09:45 - 10:45 Uhr | Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Mittelstufe Robin Ahmann | 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 Alexej Balzer | Karnevalistischer Schautanz Fröhliche Tanzelemente nach bekannter Musik die für den Schautanz geeignet sind. Anfänger bis Mittelstufe Marco Schmitz |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Gardetanz Akroelemente & Schrittkombinationen Verschiedene Beispiele und Möglichkeiten von Schrittkombinationen vor und nach einer gezeigten Schwierigkeit. Für Solisten, Tanzpaare und Gruppen! Mittelstufe bis Fortgeschrittene Robin Ahmann | TANZPaarhebungen Medium Level Hebungen für Garde- und Schautanzsport. Teilnehmer: zugelassen sind nur gemischte Paare Alter: ab 12 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Alexej Balzer | Trend Move Special Tanz, Rhythmus und Jazz nach aktuellen, trendigen Moves für deinen Showdance-Stylemix. Mittelstufe Marco Schmitz |
| 12:15 - 13:15 Uhr | PartyGardeMarsch Gardetanz meets Showdance! Showelemente verpackt in Gardeschritte. Anfänger bis Mittelstufe Robin Ahmann | Absprung zum Abheben Sprungkrafttraining und Spaß am Erfolg. Gebt 100%! Beißt an und bleibt dran. Für TrainerInnen, Hebemänner und -damen! Alexej Balzer | Intensive Dehnung für Tänzer Warm-up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes. Marco Schmitz |
| 13:15 - 14:00 Uhr Mittagspause - wir wünschen guten Appetit | | | |
| 14:00 - 15:00 Uhr | Gardetanz Schrittkombinationen Nr. 1 Einfache Tanzelemente, leicht vertanz! Besonders für Jugendliche und Kinder, sowie Anfänger und Trainer. Robin Ahmann | Gruppenhebungen für Kids & Teens Leichte aber effektvolle Pyramiden, Posen und Partnerstunts für Gruppen im Garde- und Schautanz. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Alter: ab 6 Jahre, Vorkenntnisse: Basiswissen Helene Gunne | Elegant zu Drehungen & Pirouetten Pirouetten, Drehungen, Punktdrehungen usw. sind im Garde- und Schautanz nicht wegzudenken. Wie setze ich an? Technik, Drehungen und Schritte. Anfänger bis Fortgeschrittene Marco Schmitz |
| 15:15 - 16:15 Uhr | Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen. Robin Ahmann | Cheerleading Gruppenstunts Anfänger/Einsteiger Grundlagen und Techniken für Cheerleading, Schautanz & Gardetanz Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 8 Jahre, Vorkenntnisse: nicht erforderlich Zugelassen sind gem. Gruppen, weibl. und männl. Gruppen Helene Gunne | ShowDance „Simple Steps“ Einfache aber effektvolle Tanzschritte, Armbewegungen und Bildwechsel für Anfänger und Jugendliche. Marco Schmitz |
| 16:30 - 17:30 Uhr | Gardetanz und Choreo High Level Traditionell aber effektiv! Choreografie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen für Mittelstufe bis Fortgeschrittene. Robin Ahmann | Cheerleading Gruppenstunts Medium/High Level Höher – Größer – Weiter! Nur gem. Gruppen Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe, Alter: ab 14 Jahre, Vorkenntnisse: gutes Basiswissen Zugelassen sind gem. Gruppen, weibl. und männl. Gruppen Helene Gunne | ShowDance & Choreo Actiondance neu entdeckt für Solos, Duos, Small Groups & mehr. Interessante sowie moderne Schrittelemente für einen grandiosen Auftritt. Mittelstufe bis Fortgeschrittene Marco Schmitz |