



Tanzworkshops in Brühl

24. September 2022



Veranstalter: Pingsdorfer Narrenzunft von 1991 e.V.

Wichtige Information: Mindestalter 10 Jahre (mit Ausnahmeregelung). Bei Hebungen 14 Jahre.

Uhrzeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3
09:00 11:30 Uhr	Gardetanz Gruppen Up to Date! Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz. Gardetanz Freestyle Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr.	Tanzpaarhebungen sowie Partnerstunts aus dem Cheerleading für Anfänger bis Mittelstufe Basishebungen und Posen aus dem Cheerleading, Garde- und Schautanzsport. Für Einsteiger und zur Optimierung von Grundlagen und Techniken. Vorkenntnisse: keine bis Basiswissen Teilnehmer: gem., weibl. und männl. Paare	Bühnenpräsenz Garde- u. Schautanz Ein perfekter Auftritt mit einer natürlichen Ausstrahlung und erstklassiger Haltung. Gardetanz Formationen to go! Wie stelle ich Schritt- und Armbkombinationen innerhalb Positionswechsel und Raumwegen. Theorie & Praxis, für Trainer*innen & Tänzer*innen

11:30 - 12:00 Uhr

PAUSE

12:00 14:30 Uhr	Gardetanz ClassiCo Die große Schrittvelfalt non Stopp! Elegant, traditionell, klassisch und Topaktuell! PartyGardeMarsch Gardetanz meets Showdance! Showelemente verpackt in Gardeschritte.	Gruppenhebungen & Cheerleading-Gruppenstunts Erste Bilder aufbauen, Grundlagen und Techniken für Hebungen im Schautanz & Gardetanz erlernen. Mindestens 3 Teilnehmer pro angemeldete Gruppe Vorkenntnisse: nicht erforderlich Zugelassen werden gem. Gruppen, weibl. und männl. Gruppen	Intensive Dehnung für Tänzer Warm-up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekten Tanz etwas anderes. Bodywork: Spagat und Variationen Gesundheitsaspekte beachten – Körperwahrnehmung bei Kindern und Erwachsenen. Faszination Battement Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt! Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Körperwahrnehmung und Gesundheitsaspekte bei Kindern und Erwachsenen.
--------------------------------	--	--	--

14:30 - 15:00 Uhr

PAUSE

15:00 17:30 Uhr	Gardetanz und Choreo Teil 1 Choreographieelemente mit Schritten und schönen Beinwurfkombinationen. Gardetanz und Choreo Teil 2 Traditionell aber effektiv!!! Choreographie mit Schritten, Drehungen und Sprüngen.	Akrobatik: von 0 bis Rad Mit den richtigen Grundlagen und Techniken korrekte und schöne Räder erlernen und vorhandene Ansätze verbessern. Heranführen, sichern, helfen! Akrobatik: Rad bis Radvariationen Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen. Durchführen, abändern, variieren!	Tanz-SprungBrett Kurzes Warm-Up. Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm. Auch Tipps für kindgerechtes Training. Tanzseminar Trainingsjahr – Sei der bessere Trainer! Aufbau von Trainingseinheiten und Ziele setzen. Perfekter Kurs für Jungtrainer und die, die ihre Trainingseinheiten ideal vorbereiten möchten.
--------------------------------	--	---	--

INFO: Jeder Kursblock startet mit einem Warm Up bzw. inhaltsspezifischen Workout. Ein Kurzprogramm, um aufgewärmt in den Workshop zu starten. Die einzelnen Inhalte der jeweiligen Kursblöcke gehen fließend ineinander über und richten sich nach den Anforderungen sowie Bedürfnissen und dem Leistungsstand der Teilnehmenden.

Ihr habt Lust bekommen dabei zu sein: Eure Anmeldung schickt ihr bitte an: workshop@pingsdorfer-narrenzunft.de

Veranstaltet wird dieser Workshop von der Pingsdorfer Narrenzunft von 1991 e.V. in Zusammenarbeit mit dem Tanzworkshopteam von Dance-Fit.

Der Workshop wird durchgeführt unter Berücksichtigung der tagesaktuell evtl. geltenden Corona-Bestimmungen.

Veranstalter

Pingsdorfer Narrenzunft von 1991 e.V.

Veranstaltungsort

Mehrzweckhalle an der Gesamtschule Brühl
Otto-Wels-Straße 1
50321 Brühl