

## Eine Orientierungshilfe gültig für alle Akrobatik-Workshop-Kurse für den karnevalistischen Tanz mit Levelteilung

### Basic Level = Einsteiger und Anfänger

Für Teilnehmer und Trainer, die Basics, Techniken und Grundlagen kennenlernen wollen und ihr Basiswissen optimieren möchten.

**Schwerpunkte:** Grundlagen und Techniken für korrekte und schöne Räder erlernen, bereits vorhandene Ansätze ausbauen und verbessern. Rad rechts und links, einarmiges Rad sowie diverse, effektvolle Radvariationen können auch Bestandteil eines Basic-Kurses sein.

**Voraussetzungen:** Ein einfaches Rad wäre von Vorteil jedoch sind Grundkenntnisse nicht erforderlich. Auch Anfänger und Einsteiger sind willkommen.

### Medium Level = Anfänger bis Mittelstufe

Für Teilnehmer und Trainer, die praxisorientiert trainieren, die Basics und Grundlagen bereits kennen und an weiteren Akrobatikerelementen interessiert sind.

**Schwerpunkte:** Vermittelt werden Techniken zum Erlernen des Bogengangs, freien Rades und der Radwende.

**Voraussetzungen:** Ein sicheres Rad sowie flüchtiger Handstand. Ihr habt Erfahrungen mit leichten Akrobatikerelementen wie rechts/links Räder, Spagat und einfachen Sprüngen und wünscht mehr Kreativität in Euren Tänzen.

### High Level = Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Für leistungsorientierte Teilnehmer und Trainer, die Erfahrung in der Akrobatik auf der Bühne und auf Turnieren mitbringen oder alle, die noch mehr wollen.

**Schwerpunkte:** Wie erlernt man einen Flick Flack, freien Bogengang (vorwärts und rückwärts) und Menichelli. Trainingsmethoden, Hilfestellungen und Techniken.

**Voraussetzungen:** Eine gute Körperspannung und Erfahrung in der Akrobatik. Ihr beherrscht Räder rechts und links, sitzt sicher im Spagat und könnt eine rechts/links Beiführung. Ihr tanzt regelmäßig und ausdauernd in einer Tanzgruppe, als Tanzpaar, als Tanzmariechen oder in einer Turniersportgruppe ... oder seit Trainer und sucht Tipps für Trainingsmethoden, Hilfestellungen und Techniken.

### Ein wichtiger Hinweis:

Diese Levels sind nur eine Empfehlung bzw. eine Orientierungshilfe von uns.

Natürlich kann jeder von Euch in High Level mitmachen oder die Kurse von Basic Level kennenlernen.

Am Besten Ihr probiert es einfach aus. Ihr könnt uns auch jederzeit anrufen und Euch von uns beraten lassen.

info@tanzworkshop.de oder 0 22 41 / 255 11-50.



powered by:



[www.dance-fit.de](http://www.dance-fit.de)

Tanzworkshop.de  
Luisenstraße 58-60 . 53721 Siegburg  
Tel.: 0 22 41 / 255 11-50 . [info@tanzworkshop.de](mailto:info@tanzworkshop.de)  
[www.tanzworkshop.de](http://www.tanzworkshop.de)