

BSF - Tanzworkshop Samstag, 1. Juli 2017
Turnhalle des Johann-Sailer Gymnasium in Dillingen

	Halle 1	Halle 2
08:45 - 09:00	Begrüßung der Teilnehmer	
09:00 - 09:45	K1 Warm-Up for Garde and Showdance Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik!	
10:00 - 10:45	K2 Gardetanz - Step by step Schrittelemente und Variation non-stop Anfänger bis Mittelstufe	K3 Solisten und Paare Elegant, traditionell, klassisch und top aktuell Anfänger bis Mittelstufe
11:00 - 11:45	K4 Gardetanz - aufbauend auf K2 Die große Schrittviefalt non-stop! Kreativ, ausgefallen und interessant!	K5 Bühnenpräsenz & Ausdruck im Schautanz Hier erlernt Ihr, wie Ihr euren Schautanz am besten präsentiert, hinsichtlich Ausdrucksstärke und Tipps und Tricks für einen perfekten Auftritt. von 0 - 99 Jahre ;-)
11:45 - 12:45	Guten Appetit Ran an Speisen und Getränke :-)	
12:45 - 13:30	K6 Gardetanz - Formationen to go Schritt- und Armbkombinationen innerhalb Positionswechsel und Raumweg	K7 von 0 - Rad Von Turnspezifischer Erwärmung und Kräftigung für die Akrobatik im karnevalistischen Tanzsport zu... richtigen Grundlagen und Techniken korrekte und schöne Räder erlernen und vorhandene Ansätze verbessern. Bis hin zu einfachen variationen von Rädern.
13:45 - 14:30	K8 Schautanz für Wonnepropfen speziell für Kids - tolle Schritte für unsere kleinsten 5 - 10 Jahre	
14:45 - 15:30	K9 Schautanz & Choreo Interessante sowie moderne Schrittelemente für einen grandiosen Auftritt	K10 von 0 - Bogengang Von ersten Übungen zu, Erlernen des Bogengangs - bis zu einfachen Bogengangvariationen mit korrigierter und verbesserter Technik.
15:45 - 16:30	K11 Freestyle Schautanztaugliche Schritte aus Verschiednenen Tanzrichtungen	

BSF - Tanzworkshop, Sonntag, 2. Juli 2017
Turnhalle des Johann-Sailer Gymnasium in Dillingen

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2
08:45 - 09:00	Begrüßung der Teilnehmer	
09:00 - 09:45	K12 Warm-Up for Garde and Showdance Ein fetziges Aufwärmprogramm mit viel Musik!	
10:00 - 10:45	K13 Gardetanz typische Gardeelemente - lebendig und harmonisch mit der Musik vertanz	K14 Akrobatik Mittelstufe bis Fortgeschrittene Vermittelt werden Techniken zum Erlernen des freien Rades, Flick Flack oder Menichelli - Trainingsmethoden und Hilfestellung - Voraussetzungen! Körperspannung, Stützkraft, Dehnung im Rücken und Spagat sowie die Teilnahme von K12
11:00 - 11:45	K15 Gardetanz - aufbauend auf K13 Schrittelelemente neu entdecken - beliebig kombinierbar, faszinierend und außerordentlich attraktiv Mittelstufe bis Fortgeschrittene	
11:45 - 12:30	Guten Appetit Ran an Speisen und Getränke :-)	
12:30 - 13:15	K16 Hebungen Von den ersten Grundlagen zu schönen, aber leichten Figuren für Gruppen und Paare Anfänger bis Mittelstufe	K17 Drehungen & Sprünge für Solisten und Garden Techniken für einfache aber effektvolle Drehungen und Sprünge für euren Tanz. von 0 - 99 Jahre ;-) <i>NEU!</i>
13:30 - 14:15		K18 Solisten Dance Mix Schrittelelemente für Paare & Solisten beliebig kombinierbar, faszinierend und attraktiv mit Akrobatik vertanz Mittelstufe bis Fortgeschrittene
14:30 - 15:15	<i>NEU!</i> K19 Schautanz für Männer Schautanztaugliche Schritte und Idee für den perfekten Männerschautanz. Ihr erlernt neue Elemente und Ideen für euren perfekten Tanz	<i>NEU!</i> K20 Frauenpower nur für Mädels... rasant, fetzig und vorallen Dingen aktuelle Schautanzschritte