

# Tanzworkshop 2022 - KG Wendene Seempött



Sonntag  
24.04.22



Fünffach-  
Sporthalle  
Windener Weg 7  
52372 Kreuzau

Zeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3	Fläche 4
9:00 9:30	<b>Mit Kraft an den Start</b> Das High Intensity Intervall Training bringt dich ins Schwitzen und kräftigt vor allem die Muskulatur deines Rumpfes.	<b>Spielerisch Erwärmen</b> Tänzerische Grundlagen in Spielform bringen Spaß und Freude an Bewegung in das Training der Kinder und Jugendlichen.	<b>Dance Warm up</b> Tänzerische Erwärmung, die den Kreislauf in Schwung bringt, mit abwechslungsreichen Bewegungen und viel Musik.	
9:30 10:45	<b>Grundschritte Garde I</b> Schrittkombinationen für Anfänger und Fortgeschrittene im Gardetanz	<b>Theorie I Dehnung</b> Background in Theorie und Praxis zum Thema Dehnung und Bewegungserweiterung für die spezifischen Elemente des Tanzsports	<b>Musical Dance</b> Verschiedene Tanzstile und Schauspiel fließen in eine Choreografie getanzt zu Musical Hits	
11:00 12:15	<b>Gardetanz advanced II</b> Anspruchsvolle und kreative Schrittkombinationen für Fortgeschrittene im Gardetanz	<b>Theorie II Sportverletzungen</b> Verletzungsmanagement bei Sportverletzungen und rehabilitative Übungen für die häufigsten Verletzungen im Tanzsport	<b>Schwierigkeiten Schautanz</b> Effektvolle Schwierigkeiten im Schautanz vertanzen	
	Pause		Pause	Pause
13:00 14:15	<b>Grundschwierigkeiten Garde I</b> Beinführungen erlernen und in verschiedenen Variationen vertanzen	<b>Akro Bogengang</b> Bogengang vorwärts und rückwärts erlernen inkl. Vorübungen <b>Voraussetzung: gutes Rad / Handstand</b>	<b>Grundschritte Show I</b> Schrittkombinationen für Anfänger und Fortgeschrittene im Schautanz	<b>Intensive Dehnung</b> Im Spagat ganz unten und die Beinführung am Kopf? Mit diesen intensiven Übungen ans Ziel.
14:30 15:45	<b>Grundschwierigkeiten Garde II</b> Schwierigkeiten am Boden: Russenkreisel und Krakowiak erlernen und in Variationen vertanzen	<b>Akro freies Rad</b> Hilfestellung dort, wo sie benötigt wird und Vorübungen für das freie Rad <b>Voraussetzung: gutes Rad / Handstand</b>	<b>Schautanz advanced II</b> Anspruchsvolle und kreative Schrittkombinationen für Fortgeschrittene im Schautanz	<b>Akro Basic</b> Als Grundlage für die weiteren akrobatischen Elemente erlernst du hier Räder und Handstand inkl. Vorübungen
16:00 17:15	<b>Grundschwierigkeiten Garde III</b> Sprünge für den Gardetanz: Gräschwinkelsprung, Glockensprung und Spagatsprung erlernen und vertanzen	<b>Akro Flick Flack/Menny</b> Hilfestellung dort, wo sie benötigt wird und Vorübungen für den Flick Flack und Menichelli <b>Voraussetzung: gutes Rad / Handstand</b>	<b>Drehungen für den Tanzsport</b> Tänzerische Grundlagen und Variationen für verschiedene Drehungen inkl. Vorübungen	<b>Grundschritte Solo I</b> Schrittkombinationen für Anfänger und Fortgeschrittene im Mariechen- und Paartanz
17:30 18:45		<b>Akro freier Bogengang</b> Hilfestellung dort, wo sie benötigt wird und Vorübungen für den freien Bogengang <b>Voraussetzung: guter Bogengang</b>	<b>Darstellung und Bühnenpräsenz</b> Fühl dich frei und vermittele deine Emotionen. Ausstrahlung und Körpersprache werden hier in der Choreografie zum Ausdruck gebracht.	<b>Mariechen und Paare II</b> Anspruchsvolle und kreative Schrittkombinationen für Fortgeschrittene im Mariechen- und Paartanz

# Tanzworkshop 2022 - KG Wendene Seempött

## **Martina Salomon**

Trainerteam KC Röttenbach die Besenbinder  
Ehemaliges Tanzmariechen  
Amtierende deutsche Vizemeisterin im Gardetanz

## **Nico Bonn**

2-facher Deutscher Meister im Paartanz  
Aktiver Tänzer und Trainer  
Physiotherapeut

## **Fritz Werner**

2-facher Deutscher Meister Trainer im Schautanz  
3-facher Deutscher Meister in der Gemischten Garde  
Ehemaliger Paar-, Schau- und Gardetänzer

## **Dozententeam KG Wendene Seempött**

### **Kontakt:**

Anmeldung per E-Mail an: [workshop@kg-winden.de](mailto:workshop@kg-winden.de)

### **Preise:**



**Warm Up's** (30 Minuten) **7,50€**

**Akro- / Choreo- / Technikkurse** (75 Minuten) **15€**

**Theoriekurse** inkl. Handout  
(75 Minuten) **20€**

**5er Ticket** (1 warm up + 4 ausgewählte Kurse) **55€**

**Tagesticket** **75€**

**AB SOFORT TICKETS SICHERN!**

Zeit	Fläche 1	Fläche 2	Fläche 3	Fläche 4
9:00 9:30	<b>Mit Kraft an den Start</b> Das High Intensity Intervall Training bringt dich ins Schwitzen und kräftigt vor allem die Muskulatur deines Rumpfes.	<b>Spielerisch Erwärmen</b> Tänzerische Grundlagen in Spielform bringen Spaß und Freude an Bewegung in das Training der Kinder und Jugendlichen.	<b>Dance Warm up</b> Tänzerische Erwärmung, die den Kreislauf in Schwung bringt, mit abwechslungsreichen Bewegungen und viel Musik.	
9:30 10:45	<b>Grundschritte Garde I</b> Schrittkombinationen für Anfänger und Fortgeschrittene im Gardetanz	<b>Theorie I Dehnung</b> Background in Theorie und Praxis zum Thema Dehnung und Bewegungserweiterung für die spezifischen Elemente des Tanzsports	<b>Musical Dance</b> Verschiedene Tanzstile und Schauspiel fließen in eine Choreografie getanzt zu Musical Hits	
11:00 12:15	<b>Gardetanz advanced II</b> Anspruchsvolle und kreative Schrittkombinationen für Fortgeschrittene im Gardetanz	<b>Theorie II Sportverletzungen</b> Verletzungsmanagement bei Sportverletzungen und rehabilitative Übungen für die häufigsten Verletzungen im Tanzsport	<b>Schwierigkeiten Schautanz</b> Effektvolle Schwierigkeiten im Schautanz vertanzen	
Pause			Pause	Pause
13:00 14:15	<b>Grundschwierigkeiten Garde I</b> Beinführungen erlernen und in verschiedenen Variationen vertanzen	<b>Akro Bogengang</b> Bogengang vorwärts und rückwärts erlernen inkl. Vorübungen <b>Voraussetzung: gutes Rad / Handstand</b>	<b>Grundschritte Show I</b> Schrittkombinationen für Anfänger und Fortgeschrittene im Schautanz	<b>Intensive Dehnung</b> Im Spagat ganz unten und die Beinführung am Kopf? Mit diesen intensiven Übungen ans Ziel.
14:30 15:45	<b>Grundschwierigkeiten Garde II</b> Schwierigkeiten am Boden: Russenkreisel und Krakowiak erlernen und in Variationen vertanzen	<b>Akro freies Rad</b> Hilfestellung dort, wo sie benötigt wird und Vorübungen für das freie Rad <b>Voraussetzung: gutes Rad / Handstand</b>	<b>Schautanz advanced II</b> Anspruchsvolle und kreative Schrittkombinationen für Fortgeschrittene im Schautanz	<b>Akro Basic</b> Als Grundlage für die weiteren akrobatischen Elemente erlernst du hier Räder und Handstand inkl. Vorübungen
16:00 17:15	<b>Grundschwierigkeiten Garde III</b> Sprünge für den Gardetanz: Gräschtwinkelsprung, Glockensprung und Spagatsprung erlernen und vertanzen	<b>Akro Flick Flack/Menny</b> Hilfestellung dort, wo sie benötigt wird und Vorübungen für den Flick Flack und Menichelli <b>Voraussetzung: gutes Rad / Handstand</b>	<b>Drehungen für den Tanzsport</b> Tänzerische Grundlagen und Variationen für verschiedene Drehungen inkl. Vorübungen	<b>Grundschritte Solo I</b> Schrittkombinationen für Anfänger und Fortgeschrittene im Mariechen- und Paartanz
17:30 18:45		<b>Akro freier Bogengang</b> Hilfestellung dort, wo sie benötigt wird und Vorübungen für den freien Bogengang <b>Voraussetzung: guter Bogengang</b>	<b>Darstellung und Bühnenpräsenz</b> Fühl dich frei und vermittele deine Emotionen. Ausstrahlung und Körpersprache werden hier in der Choreografie zum Ausdruck gebracht.	<b>Mariechen und Paare II</b> Anspruchsvolle und kreative Schrittkombinationen für Fortgeschrittene im Mariechen- und Paartanz