

Trainingsplan 2018

01.12.2017



Tag	Uhrzeit	Gruppe
Montag	18:30-19:45h	Zumba®-and-Latino-Solo
	19:30-20:30h 20:30-21:30h	Breitensport Latein Breitensport Standard
	19:45-20:45h 20:45-21:45h	(im wöchentlichen Wechsel mit freien Training für Mitglieder aller Gruppen)
Dienstag	18:45-19:45h	Orientalischer Tanz
	19:00-20:00h	Turniertechnik Latein
	20:00-21:00h	Turniertechnik Standard
Mittwoch	09:00-10:00h	Orientalischer Tanz
	18:30-19:30h	Line Dance „Spaß“
	19:30-20:30h	Line Dance „Technik“
	19:30-21:00h	Basic-Gruppe Standard & Latein
Donnerstag	18:15-19:15h	Orientalischer Tanz
	19:30-20:30h	Tanzkreis Standard & Latein
Freitag	19:30-20:30h	Breitensport Standard
	20:30-21:30h	Breitensport Latein
Samstag	09:30-10:30h	Hip Hop – Gruppe I (8 – 12 Jahre)
	10:30-11:30h	Hip Hop – Gruppe II (13 – 16 Jahre)
	18:30-20:00h	Wechselnde Workshops
	20:00-22:30h	Tanz-/ Übungsabend

Montag ~~19-21~~ Breitensport Latein & Standard

Der Tanzsport als Freizeitsport. Es werden Basisfiguren und kurze Folgen vermittelt, auf die richtige Rhythmik und gute Haltung geachtet. Die Bewegungsabläufe der verschiedenen Tänze werden stetig verbessert.

Dienstag ~~19-21~~ Turniertechnik Latein & Standard

Trainingsinhalt ist die Tanztechnik wie Balancen, Bewegungsabläufe und Paarhaltung. Die Basics werden hier perfektioniert, damit die Choreographien und die höherklassigen Figuren besser vertanzt werden können. Teilnehmer sind hauptsächlich Turnier- und ambitionierte Breitensportpaare.

Mittwoch ~~19-21~~ Basic-Gruppe Standard & Latein

In ungezwungener Atmosphäre Tänze lernen und vor allem Spaß haben. Anfänger (ohne Vorkenntnisse) und Wiedereinsteiger haben die Möglichkeit erste Tanzschritte zu erlernen, die Kenntnisse zu festigen und zu erweitern.

Donnerstag ~~19-21~~ Tanzkreis Standard & Latein

Im Vordergrund steht der Tanzsport als Hobby und das Gesellige miteinander. Anfänger mit leichten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger können bereits Erlerntes auffrischen und verbessern. Jeden Monat wird die Charakteristik eines Tanzes ausgearbeitet und dabei das Figurenrepertoire erweitert, um Wechsel Standard und Latein. Durch einfache Tipps und Tricks wird das harmonische Miteinander als Paar auf der Tanzfläche gefördert.

Freitag ~~19-21~~ Breitensport Standard & Latein

Diese Gruppe bietet für fortgeschrittene Paare weitere und vertiefte Trainingsmöglichkeiten. Hier werden Choreographien einstudiert, auf die Tanztechniken und tanztypischen Bewegungsabläufe usw. Wert gelegt. Hier können Paare ihr Tanzen stetig weiterentwickeln.

☐

Orientalischer Tanz

Basis-Bewegungen und Schrittfolgen des Orientalischen Tanzes, hierzulande auch gerne als Bauchtanz bezeichnet, erlernen und kombinieren. Zur stetigen Verbesserung der Bewegungen werden immer wieder die Grundbewegungen und Körperhaltung mit Rücksicht auf gesundheitliche Aspekte trainiert. Die Bewegungen kräftigen sanft die Muskulatur, trainieren den Beckenboden und erhalten so die Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Es werden Choreographien einstudiert, die die erlernten Bewegungen und Schrittfolgen enthalten.

Dienstag: Anfänger mit Vorkenntnissen

Mittwoch: Anfänger mit Vorkenntnissen - Mittelstufe

Hier werden zusätzlich die ersten Schimmy-Varianten erlernt und kombiniert.

Donnerstag: Mittelstufe - Fortgeschrittene

Basis-Bewegungen, Schrittfolgen, Schimmy-Varianten sind immer mehr gefestigt und verfeinert, einfache Layertechniken werden erlernt. Es werden schwierigere Choreographien einstudiert.

☐

Line Dance, Spaß

Line Dance ist unser Angebot für Solo-Tänzer. In der Gruppe werden auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen festgelegte Choreographien getanzt und verschiedenste Schrittkombinationen erlernt. Und das mit jeder Menge Spaß an der Bewegung zur Musik.

Line Dance, Technik

Die Tanztechnik mit Fußpositionen, Motions und speziellen Armbewegungen verfeinern, um auch anspruchsvollere Choreographien zu meistern.

☐

Zumba®- und Latino-Solo

Ein Fitnessprogramm – effektiv, dynamisch und konditionssteigernd – mit leichten Choreographien zu lateinamerikanischer und internationaler Musik mit Rhythmen aus Salsa, Merengue, ChaChaCha... Das Programm besteht aus Intervall und Koordination in Kombination aus langsamen und schnellen Stücken. Für Sie, für ihn, für jedes Alter – von der Musik mitreißen lassen und fit bleiben.

☐

☐

☐

Hip Hop

Das Tanzangebot für coole Kids. Zu aktuellen Musik-Hits coole Tanzübungen, Gestaltung eines Bühnenreifen Tanzes wo auch die eigene Kreativität ihren Platz hat. Hier wird ein gezieltes Warm-up, Kräftigung und Dehnung der Muskeln mit einer leicht zu erlernenden Choreographie mit flüssigen Bewegungen verbunden.

☐