

Kursplan Workshop Solisten

Samstag 09.05.2026

Begrüßung ist um 8.30 Uhr

09:00 – 10:15 | Optimales Warm-up

Ziel:

Körperliche Vorbereitung + erste technische Sensibilisierung

Inhalte:

- Mobilisation (Gelenke, Wirbelsäule, Schulter/Hüfte)
- Aktivierung (Core, Schulterstabilisatoren, Fußgewölbe)
- Technikvorbereitung:
- Körperspannung
- Kraftübertragung
- saubere Linien & Achsen
-  Methodische Erklärungen warum dieses Warm-up für Akrobatik notwendig ist

10:15 – 10:45 | Check-up & Gruppeneinteilung

Neu – zentraler Bestandteil

Ablauf:

- Kurzer Praxis-Check (Basics, Körperspannung, Kraft, Koordination)
- Einteilung in Anfänger / Fortgeschrittene
- Kennzeichnung mit farbigen Punkteklebern
- Erklärung des Stationssystems:
- Farbige Markierungen an den Akrobatikstationen
- Klare Empfehlung, wo sinnvoll trainiert werden kann
- Pädagogische Freiheit für uns, Teilnehmende ggf. umzulenken

Mehrwert:

- Sicherheit
- individuelle Förderung
- kein Über- oder Unterfordern

10:45 – 13:45 | Akrobatik & Hebungen – Stationsbetrieb

Kernstück des Tages (3 Stunden)

Struktur:

- Mehrere Akrobatikstationen
- Anfänger-Basics
- Aufbauübungen
- Fortgeschrittene Elemente
- ggf. Hebungen / Übergänge
- Arbeit in leistungsangepassten Gruppen

Didaktischer Fokus:

- Methodischer Aufbau statt reines Vormachen
- Technikdetails:
- Einstieg
- Körperspannung
- Hilfestellungen
- Fehlerbilder & Korrekturen
- Hands-on-Coaching

 Genau hier heben wir uns weiterhin klar von „klassischen“ Workshops ab.

13:45 – 14:30 | Pause

- Regeneration
- Zeit für Austausch
- Fotobox frei nutzbar 

14:30 – 14:50 | Kurzes Warm-up / Re-Aktivierung

Ziel:

Verletzungsprävention & Leistungsfähigkeit nach der Pause

Inhalte:

- Dynamische Mobilisation
- Re-Aktivierung Core & Schulter
- Vorbereitung auf Kombinationen & Präsentation

14:50 – 16:10 | Schritt kombinationen für Solisten & Paare

Praxis + Technik

Inhalte:

- Einzigartige Kombinationen
- Anpassung an Leistungsniveaus
- Technik:
 - Übergänge
 - Musikalität
 - Präsenz
 - Methodische Vermittlung:
 - Wie übe ich effektiv?
 - Wie entwickle ich eigene Kombinationen weiter?

16:10 – 16:30 | Vorbereitung „Show what you can do“

- Offene Trainingszeit
- Wiederholen, festigen, ausprobieren
- Coaching & Feinschliff
- Wer möchte, bereitet sich auf den Auftritt vor

16:30 – ca. 17:15 | Show what you can do

Abschluss-Highlight des Tages

- Freiwillige Präsentationen vor Publikum
- Gezeigt werden darf:
 - Neues Gelerntes
 - Gefestigte Elemente
 - Kombinationen oder Akrobatik

 **Fotobox auch hier weiter nutzbar**



TANZ, TRAINING & EQUIPMENT