



Ausschreibung
Weiterbildung
1. Thüringer Solistentanztag 2024

Tanz- und
Turnier-
ausschuss

- Datum / Ort:** 15.06.2024 / 09:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Burgenlandhalle, Burgenlandallee 14, 99869 Günthersleben-Wechmar
- Anmeldeschluss:** 31.05.2024 (Bezahlung der Kursgebühren bis spätestens 07.06.2024)
- Dozenten:** Lorena Ruthardt / Buchnesia Nürnberg
Christian Müller / Buchnesia Nürnberg
- Lehrgangsgebühr:** 20€ pro Kurs
- Bezahlung**
Lehrgangsgebühr: Landesverband Thüringer Karnevalvereine
IBAN: DE05 8205 1000 0163 0666 47
Verwendungszweck: Tanztage, Name+Vorname Teilnehmer*in
- Hinweise:**
- Eintreffen mindestens eine halbe Stunde vor Kursbeginn: **Zum Start eures jeweiligen gebuchten Kurses (ausgenommen Kurs 01+02) müsst ihr schon aufgewärmt und gedehnt sein! Es steht für euch ein großer Aufwämbereich zur Verfügung.**
 - Trainingskleidung und z.B. Schreibutensilien sind mitzubringen

Liebe Tanzsportbegeisterte,

in diesem Jahr erwartet euch etwas ganz Besonderes – der 1. Solistentanztag 2024 in Wechmar! Ein ereignisreicher Tag voller Leidenschaft und Tanz erwartet euch am 15. Juni 2024, von 9:00 bis 17:30 Uhr.

Freut euch auf hochkarätige Dozent*innen, denn Christian Müller und Lorena Ruthardt, beide bereits Deutsche Meister und Koryphäen in unserem Sport, werden euch mit ihrer Expertise begeistern. Dies ist eine einzigartige Gelegenheit, von den Besten zu lernen, euer tänzerisches und akrobatisches Können zu vertiefen und Talente weiterzuentwickeln. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine persönliche Atmosphäre zu garantieren und sicherzustellen, dass jeder das Beste aus diesem Tag herausholen kann. Nutzt die Chance und meldet euch schnell unter www.ltkev.info/schulungen an.

Wir wünschen viel Erfolg und freuen uns darauf, gemeinsam mit euch den 1. Thüringer Solistentanztag 2024 zu verbringen!

Luise Sunkel
Tanz- und Turnierausschuss des LTK

Erläuterungen / Informationen

Achtung!

Um euch eine effektive Lernumgebung bieten zu können, sind die Kurse 04 + 06 + 08 + 10 + 12 auf maximal 25 Personen begrenzt. Jede*r Teilnehmende muss eine*n Trainer*in mit in den Kurs bringen, um entsprechende Hilfestellungen beigebracht zu bekommen und zu geben. Die Teilnahme der helfenden Person ist kostenfrei und muss nicht extra gebucht werden.

Bitte beachtet die **Voraussetzungen**, wie in der Kursbeschreibung angegeben.

Die Kursleitung kann, wenn nötig, Teilnehmer*innen von der aktiven Teilhabe am Kurs ausschließen!

Allgemeine Hinweise:

Die Anreise erfolgt individuell auf eigene Kosten. Bei Personen unter 18 Jahren setzen wir das Einverständnis der Eltern und entsprechend durch den Verein legitimierte Begleitpersonen voraus. Wir bitten darum, pünktlich zu erscheinen. Auf das Mitführen von Wertgegenständen sollte verzichtet werden, für das Abhandenkommen von Sachen in den Schulungsräumen wird keine Haftung übernommen. Es ist für Ordnung bei Verlassen der Räumlichkeiten zu achten! Wenn die Kursgebühren nicht fristgemäß eingehen, erfolgt die Streichung von der Teilnehmerlist. Änderungen in dieser Ausschreibung bleiben vorbehalten.

**Anmeldung nur über www.ltkev.info/schulungen/ !
Ansprechpartner Weiterbildung TTA: Luise Sunkel - lsunkel@ltkev.de**



Ausschreibung
Weiterbildung
1. Thüringer Solistentanztag 2024

Tanz- und
Turnier-
ausschuss

KURSPLAN - Samstag, 15.06.2024

Zeit	Halle A (Tanz)	Halle B (Akrobatik)
09:00 – 09:15	Warm Up	
09:30 – 10:30	<p>[01] Wie erstelle ich eine Choreografie?</p> <p>Anhand von Musikbeispielen lernst du, eine Choreografie zuerst auf dem Papier zu entwickeln. Christian bespricht mit dir altersgerechte Musik, was du im Vergleich von Solist*in zum Duo zu beachten hast und wie Elemente auf die Musik am besten eingeteilt werden.</p>	<p>[02] Aufwärmen: Wie erwärme ich meinen Körper richtig?</p> <p>Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, lokales Aufwärmen einzelner Muskelgruppen und Dehnung des gesamten Körpers, sowie Stabilisationsübungen</p>
10:45 – 11:45	<p>[03] Vertanzte Akrobatik</p> <p>Welche Schrittkombinationen eignen sich für welche Akrobatik? Welche Schritte und -kombinationen passen davor und danach besonders gut? Finde den richtigen Absprung und vertanze die Akrobatik auf Musik.</p>	<p>[04] Der Handstand als Grundlage jeder Akrobatik & Radvariationen</p> <p>Worauf kommt es beim Handstand an? Lerne Vorübungen und die richtige Technik, um nicht nur im Handstand, sondern auch in Radvariationen zu glänzen.</p>
11:45 – 12:30	MITTAGSPAUSE	
12:30 – 13:30	<p>[05] Bühnenpräsenz als Solist*in</p> <p>Wie mache ich mich groß und wirke selbstbewusst auf der Bühne? Lerne, verschiedene Ebenen in Ouvertüre und Hauptteil zu vertanzen.</p>	<p>[06] Bogengang vorwärts und rückwärts</p> <p>Worauf kommt es beim Bogengang an? Lerne Vorübungen und die richtige Rücken- und Schulterdehnung. Trainer*innen lernen, optimale Hilfestellungen zu geben.</p>
13:45 – 14:45	<p>[07] Schrittkombinationen</p> <p>Lerne Variationen aus klassischen und ausgefallenen Schritten auf Musik.</p>	<p>[08] Freies Rad</p> <p>Voraussetzung: Gutes Rad Lerne Vorübungen, den richtigen Absprung und die optimale Körperhaltung, damit dein Freies Rad richtig gut funktioniert. Trainer*innen lernen sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene ordentlich zu halten.</p>
14:45 – 15:15	KAFFEEPAUSE	
15:15 – 16:15	<p>[09] Drehungen und Sprünge für Anfänger</p> <p>Von Tour en dehor bis Grand Jété - Mit der richtigen Technik hast du den Dreh' raus.</p>	<p>[10] FlicFlac & Menichelli</p> <p>Lerne Vorübungen, die richtige Technik und den genauen Bewegungsablauf. Vertanze den FlicFlac oder Menichelli in Kombination.</p>
16:30 – 17:30	<p>[11] Drehungen und Sprünge für Fortgeschrittene</p> <p>Drehungskombinationen, die allseits beliebte Taucherdrehung, Tour a la seconde und weitere effektvolle Elemente.</p>	<p>[12] Salto und freier Vorwärts</p> <p>Voraussetzung: guter Bogengang vorwärts & FlicFlac Nachdem die benötigten Körperareale erwärmt wurden, lernst du Vorübungen, Technik und Bewegungsablauf. Trainer*innen lernen, optimale Hilfestellungen zu geben.</p>