



## Wir starten durch"

### - Aktivieren - Motivieren - Realisieren!

**26. November 2022:**

#### Einladung

Ort: Mehrzweckhalle Troisdorf  
Helmholzstraße 5, 53840 Troisdorf  
Uhrzeit: 09.00 Uhr - 18:00 Uhr  
Anmeldegebühr: 20,- € für RSE-Verbandsmitglieder/pro Teilnehmer, Teilnehmerinnen  
40,- € für Gäste /pro Teilnehmer, Teilnehmerinnen

Wir möchten mit unserem Programm

„Wir starten durch" - Aktivieren - Motivieren - Realisieren!

#### Robin Bottler

amtierender Deutscher Meister im Paartanz,  
wird den **Tanzworkshop** leiten.



Unsere RSE-Jugend fördern und Betreuer, Trainer und Jugendleiter, unterstützen. Hierzu laden wir ein:

- Erfahrungsaustausch klönen, im Café der Gespräche
- Kostümbörse
- Bewegungsfläche „Dance-Fit“
  - Heranführen, sichern und helfen
  - Wir werden warm
  - Choreo Schritt,-Beinkombinationen, traditionell, aber effektiv
  - Grundlagen/Technik Sprungelemente, Kombinationen
  - Tipps kindgerechtes Training
  - Aufbau von Einheiten und Ziele setzen
- Informationen der RSE-Karnevalsjugend

Die Teilnehmer/innen erklären sich mit der Anmeldung bereit, dass Fotos und Filmaufnahmen für Publikationen verwendet werden dürfen.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl, höherer Gewalt oder Ausfall des Schulungsteams behält sich der Ausrichter die Absage des Projektes, vor. Eine Information erfolgt zum frühestmöglichen Zeitpunkt. In diesem Fall erfolgt eine Rückerstattung der eingezahlten Gebühr. Ein Anspruch auf Schadensersatz entsteht durch die Absage nicht.

Die Überweisung der Teilnehmergebühr bitte, auf das untenstehende Konto:

Kreissparkasse Köln RSE Karnevals Jugend

IBAN: DE44370502990055503700

BIC: COKSDE33XXX

Verwendungszweck:

**Vereinsname, Vor- und Nachname der Teilnehmer und Teilnehmerinnen**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

RSE Karnevals Jugend

Die RSE Karnevals-Jugend steht für Fragen gerne zur Verfügung unter  
Tel. 0177/4035383 oder [rse-karnevalsjugend@gmx.de](mailto:rse-karnevalsjugend@gmx.de) , <https://rse-bdk.de>

## **Das Komplettprogramm für Deine Choreo:**

### **Gardetanz Freestyle**

Ein kreativer Mix von Schritten, Kombinationen, leichten Drehungen und mehr. Tipps für Tanzpaare und Solisten.

### **Tanz-SprungBrett für Gardetanz**

Kurzes Warm-Up. Zahlreiche Übungen u. Technik für Tanzsprünge. Glocken-, Spagat-, Grätschsprung uvm.  
Auch Tipps für kindgerechtes Training

### **Gardetanz Gruppen Up to Date!**

Außergewöhnliche und moderne Schritte im Gardetanz. Schritte und Elemente der besonderen Art für einen wirkungsvollen Tanz.

### **Akrobatik: von 0 bis Rad**

Mit den richtigen Grundlagen und Techniken korrekte und schöne Räder erlernen und vorhandene Ansätze verbessern.  
Heranführen, sichern, helfen!

### **Intensive Dehnung für Tänzer**

#### **Wie komme ich in den Spagat und zu hohen Beinwürfen?**

Warm-up ist eins, die richtige Dehnung für einen perfekt ausgeführten Tanz etwas anderes.  
Worauf sollst du achten?

### **Akrobatik: Rad bis Radvariationen**

Rad rechts und links. Einarmiges Rad sowie diverse effektvolle Radvariationen.

#### **Durchführen, abändern, variieren!**

**Teilnehmervoraussetzung:** ein gutes Rad

### **Faszination Battement und Gardetanz ClassiCo: Zwei die zusammengehören.**

Beinwürfe in der Reihe – Woweffekt!

Jede Menge Wow für Euch! Jede Menge Battements-Variationen verbunden mit Schrittkombinationen. Auch Tipps für Kindergruppen.