

LEITFADEN – ÜBUNGSLEITER – GRUPPENTRAINING

6. November
2015

*Übungsleiter Gruppenstundeninhalte für
startende Paare – aller Klassen*

Stundenrahmen 1

STUNDENRAHMEN FÜR 60 MINUTEN – Standardtänze

Die Übungsteile sind den Teilnehmern bekannt (Entsprechende Unterweisung durch den Trainer erfolgte vorab.)

Aufwärmen:

Lockerer Lauf im Saal

Aufwärmen am Platz für Arme, Muskulatur Unter- und Oberschenkel sowie Adduktoren und Hüfte.

Quickstep – Chasse Hop in Haltung ohne Partner

Quickstep – Sprung- bzw. Bounce Kombination am Platz (in Haltung) diese Kombination mit Drehen im Raum abwandeln.

Leichte Figurenkombination – Basic Teil I

Waltz

Natural Spin Turn, 4-6 Reverse Turn, Reverse Turn, Whisk, Chasse, Natural Turn (1-3) to Back Whisk, Weave – in den Anfang.

Slow Foxtrott

Feather Step, Reverse Turn, Feather Finish, Natural Turn (1-3), Open Impetus, Weave from PP, Change of Direction – in den Anfang.

Quickstep

Natural Spin Turn, V6, Forward Lockstep, Natural Turn with Hesitation, Progressive Chasse to the Right, 1-3 Natural Turn, Tipple Chasse to the Right, Forward Lockstep – Anfang

Übungsvorgabe für Teilnehmer:

Position und Look

Rechte Seite zu Rechte Seite, Arme maximal auseinander, Brustkorb und Rücken "offen". 100%iges Hauptaugenmerk auf diese Arbeitspunkte. Korrektur verbal während des Tanzens. Folgend Korrektur nach Beendigung des Tanzes.

Szenario 1:

Keine Verwendung von Sways, bestenfalls Shaping – also 4 Blocks of weight.

Szenario 2:

Verwendung von Sways und/oder Shapings. Maximale Konzentration auf Beibehaltung von rechts zu rechts und den Armpositionen.

Intensitäten – 45 Sekunden – 1.30 Minuten – 1.45 Minuten und absteigend.

Szenario 3: zu der bestehenden Position- und Haltungsvorgabe. Herausarbeiten des Unterschiedes von Waltz und Foxtrott.

Intensitäten – 45 Sekunden – 1.30 Minuten und absteigend.

Szenario 4: Jeweils eigene Choreographie – maximal stabile Position und maximal stabile Haltung der Oberlinie.

Intensitäten – 45 Sekunden – 1.30 Minuten und absteigend.

Leichte Figurenkombination – Basic Teil II

Tango

2 Walks, Progressive Link Closed Promenade, Fallaway, Reverse Turn, Five Step, Closed Promenade, Reverse Turn, Link on right foot, Natural Promenade Turn to Rock Turn – Anfang

Übungsvorgabe für Teilnehmer:

Position und Look

Rechte Seite zu Rechte Seite, Arme maximal auseinander, Brustkorb und Rücken “offen”. Rechte Seite des Herren ist leicht vorwärts rotiert.

100 %iges Hauptaugenmerk auf diese Arbeitspunkte. Korrektur verbal während des Tanzens. Folgend Korrektur nach Beendigung des Tanzes.

Szenario 5:

Tanzen nach gezählten Schlägen. ÜL – zählt (in slow und quick) – Teilnehmer setzen Stakkato-Aktion punktuell um.

Intensität – Choreo + 1WH

Szenario 6:

VGL Szenario 1 – jedoch mit Musik.

Intensität – 45 Sekunden – 1.30 Minuten – 1.45 Minuten und absteigend

Szenario 7: Jeweils eigene Choreographie – maximal stabile Position und maximal stabile Haltung der Oberlinie. Feedback in der Pause betreffend Charakter der Tangoaktion.

Intensitäten – 45 Sekunden – 1.30 Minuten und absteigend.

Cool Down

Dehnen Beinmuskulatur, Brust, oberer Rücken sowie Schulter.