

LEITFADEN – ÜBUNGSLEITER – GRUPPENTRAINING

19. Juli
2010

*Übungsleiter Gruppenstundeninhalte für
startende Paare – aller Klassen*

Stundenrahmen 2

STUNDENRAHMEN FÜR 60 MINUTEN – Standardtänze Intensitätstraining (Klasse B,A,S).

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 Aduktoren und Hüfte.

Laufen- und wechselweise Skipaktionen (Ohne Partner). Zuerst ohne Haltung, dann mit Haltung.

Closed Changes ohne Partner (progressiv im Raum) beginnend mit vorwärts – dann zu Rückwärtsaktion wechseln. Während der Übung verbale Hinweise bezüglich Rückwärtsaktion (z.B. Preis der Schuhe zeigen).

Nach ausgeführten Übungen nochmalige verbale Hinweise betreffend Rückwärtsaktion – Fuß – Beine – Hüfte (Position und Aktion). Dies im Karree (Waltz) wiederholen (mit Partner in Übungshaltung)

Leichte Figurenkombination – Basic Teil

Waltz

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

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

Wiener Walzer mit Fleckerl

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

Intensitäten

- Jeder Tanz (Basic Choreographien) 1 Minute – Waltz, Tango, WW (ohne Pausen) danach Foxtrott und Quickstep.
- Wiederholung der vorhergehenden Übung jedoch mit aktiver Pause. Während dieser Pause – Selbstwahrnehmungsübung (Gehen mit geschlossenen Augen am Stand (20 Schritte). Abweichung vom Ausgangspunkt kontrollieren.

WW mit 2 mal Fleckerl!

- Eigene Choreographie – alle Tänze – 1 Min 15 Sekunden – sodann Pause 15 Sekunden.

Cool Down

Dehnen Beinmuskulatur, Brust, oberer Rücken sowie Schulter.