

LEITFADEN – ÜBUNGSLEITER – GRUPPENTRAINING

6. November
2015

*Übungsleiter Gruppenstundeninhalte für
startende Paare – aller Klassen*

Stundenrahmen 3

STUNDENRAHMEN FÜR 60 MINUTEN – Standardtänze Mental –Haltung-Präsentation

Schriftlich festhalten (jeder/e Teilnehmer/in):

Was ist mein eigener Ablauf bei der Haltungs-und Kontaktaufnahme bis inkl. Setzen des Startschrittes im Slow Waltz. Die Aufzeichnungen wurden auf Anweisung des Trainers bereits begonnen und werden von den Teilnehmern am Anfang des Trainings alleine in Ruhe repetiert.

Aufwärmen:

Lockerer Lauf im Saal

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

Waltz Grundschrift vorwärts bzw. rückwärts im Kreis getanzt (Wechsels der Richtung durch Anweisung des Übungsleiters. Ausführung vorerst alleine 1,5 Minuten – dann mit Partner 2 Minuten.

Tango – Close Promenade im Kreis (Link on Right Foot) für jeweils neue Promenaden Position. 1,5 Minuten alleine, 2 Minuten mit Partner.

Quickstep – Sprung-bzw. bounce Kombination am Platz (in Haltung) im Tempo variiert – 2 Minuten. (Bei Unterklasse – Abwandlung – Chasse in eine Richtung begonnen und nach 30 Sekunden Richtungsänderung)

Kurzfinale

Intensität 60 sec./Tanz – mit nur einer Pause (45 Sec.)

Finale

Intensität 1Min 40 sec. Pause 40 Sec. Nach jedem Tanz.

Mit Paarpräsentation zum Beginn des Tanzes und koordiniertem Ende zum Schluss des Tanzes.

Motto Beider Finali – Look allgemein, Auftreten, TOPLINE und Position zueinander.

Cool Down

Waltz: Rechtsdrehung – Vorwärtswechsel – Linksdrehung – Vorwärtswechsel – to be continued.

Dehnen Beinmuskulatur, Brust, oberer Rücken sowie Schulter.