

TGM/TGW/SGW - Workshops im Anschluss an den Infotreff 2018

TERMIN / ORT: 25.02.2018 von 12.45 bis ca. 16.00 Uhr (4LE) in der LTS Trappenkamp

ANMELDUNG: bis zum **04.02.2018** per E-Mail an tgw.ak@tujush.de

KOSTEN: 20,00 € pro Teilnehmer
Überweisung bis zum **04.02.2018** auf folgendes Konto:
SHTV/Turnerjugend (IBAN: DE30210900070090505000, BIC: GENODEF1KIL)
Verwendungszweck: Workshop TGW (Anmeldung verpflichtet zur Zahlung!)

Die Workshops werden mit 4 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Workshop 1

Kraft- und Aufbautraining für Höchstleistungen am Boden

Akrobatik am Boden

Von einfachen Elementen wie dem Handstand bis zu schwierigen Elementen Strecksalto-Verbindungen – im Vordergrund steht die Technik, der Aufbau und die Festigung der Elemente. Zusätzlich erarbeiten wir die Leistungsvoraussetzungen, ohne die keine gute Leistung abgerufen werden kann. Gern könnt ihr Sportkleidung mitbringen, um das eine oder andere selbst auszuprobieren.

Referent: Jan-Timo Isakovic

Workshop 2

„Classical-Basics“

Ballett

Dieser Workshop vermittelt Grundlagen aus dem Klassischen Tanz in Hinblick auf die Nutzung für ein „Warm up“ ein „Ballett Workout“ und als „Basic- Know- How“ für das Halten von Positionen, Drehungen, Schritt- und Sprungkombinationen. Die Beschäftigung mit Ballett in Hinblick auf TGM/TGW erweitert und vertieft den Tanzhorizont zugleich und kann zu mehr Eleganz in der Ausführung der Performance führen. Gegen Ende des Workshops werden wir auch darauf noch einmal gezielt eingehen.

Referentin: Imke Strank
Ballettpädagogin aus Kiel