



Ausschreibung
Weiterbildung
Thüringer Tanztage (Marsch- und Schautanz) 2025

Tanz- und
Turnier-
ausschuss

Thüringer Tanztage 2025

Datum / Ort: 14. und 15. Juni 2025 / 09:00 Uhr bis 17:15 Uhr
Dreifeldersporthalle im Sportpark, Am Sportpark 1, 99510 Apolda

**Anmeldeschluss/
Bezahlung:** 08.06.2025 [JM1]

Dozenten: Robin Ahmann und Liana Wolf / Marschtanz
Alina Wagner / Schautanz

Lehrgangsgebühr: 15 € (60 Min) pro Kurs | 25 € (120 Min) pro Kurs

**Bezahlung
Lehrgangsgebühr:** via Rechnung. Alle Zahlungsdetails sind der Rechnung zu entnehmen.

Hinweise:

- Eintreffen 30 Minuten vor Kursbeginn
- Trainingskleidung und bei Bedarf Schreibutensilien sind mitzubringen
- Für die Kurse 04 + 24 sind die aufgezählten Requisiten selbstständig mitzubringen.

Liebe Tanzsportbegeisterte,

es geht wieder los und wir freuen uns, Alina Wagner als Dozentin im Schautanzbereich begrüßen zu dürfen. Einige von euch werden sie als @dancingwithalina mit ihrem florierenden Instagramaccount kennen. Als diplomierte Tanzpädagogin und Choreografin hat Alina bereits zahlreiche Workshops, Performances und Projekte geleitet. Ihre Schwerpunkte liegen im (Funky) Jazz, Commercial und Zeitgenössischen Tanz (Contemporary). Zudem beherrscht sie weitere Tanzstile und Techniken wie Ballett oder HipHop. Sie bringt also frischen Wind in eure Choreographie.

Außerdem können wir stolz verkünden, dass Robin Ahmann und Liana Wolf vom KC Röttenbach – Die Besenbinder unsere Tanztage mit höchster Kompetenz abrunden. Während Liana den tänzerischen Input gestaltet, richten sich Robins Kurse an Trainerinnen, Trainer und alle, die es gerne werden wollen. Beide legen dabei den Fokus auf eine BDK-konforme Ausrichtung und geben euch Tipps und Tricks, damit ihr auf den Turnierbühnen euer Bestes geben könnt.

Sichert euch eure Kursteilnahme online unter www.ltkev.de/termine.
Wir wünschen viel Erfolg und bleibende Eindrücke bei den Thüringer Tanztagen 2025!

Tanz- und Turnierausschuss des LTK

Anlagen:

Seite 2 – Kursplan Samstag Aktive, 14.06.2025
Seite 3 – Kursplan Samstag Trainerinnen und Tainer, 14.06.2025
Seite 4 – Kursplan Sonntag Aktive, 15.06.2025
Seite 5 – Kursplan Sonntag Trainerinnen und Tainer, 15.06.2025

Allgemeine Hinweise:

Die Anreise erfolgt individuell auf eigene Kosten. Bei Personen unter 18 Jahren setzen wir das Einverständnis der Eltern und entsprechend durch den Verein legitimierte Begleitpersonen voraus. Wir bitten darum, pünktlich zu erscheinen und die entsprechenden Lehrgangsunterlagen bzw. Utensilien bereitzuhalten. Auf das Mitführen von Wertgegenständen sollte verzichtet werden, für das Abhandenkommen von Sachen in den Schulungsräumen wird keine Haftung übernommen. Es ist für Ordnung beim Verlassen der Ausbildungsräume zu sorgen! Änderungen in dieser Ausschreibung bleiben vorbehalten.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer stimmen der Anfertigung von Fotos und Videos zur Verwendung für die Öffentlichkeitsarbeit des Landesverband Thüringer Karnevalvereine e.V., der Partnerverbände (u. a. BDK), Fördermittelgeber und Sponsoren uneingeschränkt zu.

Am Veranstaltungstag bitte die ausgefüllte Fotoerlaubnis (<https://s.ltkev.de/FEü18>) mitbringen - bei Minderjährigen inkl. der Unterschrift der Erziehungsberechtigten (<https://s.ltkev.de/FEu18>).



KURSPLAN SAMSTAG, 14.06.2025 – AKTIVE

Zeit	Halle 1	Halle 2
Warm-up 09:00 – 09:15		
09:30 – 10:30	<p style="text-align: center;">[01] Intensives Dehnen</p> <p>Gezieltes Dehnen ist essenziell für Tänzerinnen und Tänzer! Du lernst effektive Dehnmethode, die speziell auf tänzerische Anforderungen abgestimmt sind.</p>	<p style="text-align: center;">[02] Schautanz für Kids und Teens</p> <p>In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam, wie du deine Gruppe mit Spaß und Struktur förderst, Schrittabfolgen verständlich vermittelst und für Begeisterung im Training sorgst.</p>
10:45 – 11:45	<p style="text-align: center;">[03] Schwierigkeiten Gardetanz</p> <p>Hier lernst du keine komplette Choreografie, sondern gezielte Schrittkombinationen, mit denen du verschiedene Schwierigkeiten im Gardetanz meistern kannst.</p>	<p style="text-align: center;">[04] Mehr als nur ein Accessoire</p> <p>In diesem Kurs lernst du, Fächer, Hut oder Regenschirm gezielt als Ausdrucksmittel einzusetzen. Wir erarbeiten Techniken, die die Dynamik und Wirkung deiner Tänze verstärken und entdecken kreative Möglichkeiten, um Requisiten harmonisch in die Choreografie zu integrieren.</p>
Mittagspause 11:45 – 12:30		
12:30 – 13:30	<p style="text-align: center;">[05] Sprünge im Garde- & Schautanz</p> <p>Du erarbeitest verschiedene Sprungvarianten und bekommst gezielte Übungen für mehr Dynamik und Sprungkraft. Egal, ob klassischer Spagatsprung oder kreative Schautanzsprünge – hier lernst du, wie du deine Sprünge kraftvoll und sauber ausführst.</p>	<p style="text-align: center;">[06] Die Kraft des Floorwork</p> <p>In diesem Kurs lernst du, den Boden bewusst als tänzerisches Element zu nutzen, Übergänge geschmeidig zu gestalten und deine Bewegungsqualität zu verbessern.</p>
13:45 – 14:45	<p style="text-align: center;">[07] Schautanzschritte like BDK</p> <p>Hier lernst du, welche Schrittkombinationen, Techniken und Bewegungsmuster BDK-konform sind. Wir zeigen dir, wie du typische Schautanzschritte in deine Choreografien integrierst, auf eine präzise Technik achtest und fließende Übergänge gestaltest.</p>	<p style="text-align: center;">[08] Funky Jazz – Jazz mit Energie & Flow</p> <p>In diesem Kurs lernst du kraftvolle Schritte und rhythmische Akzente, die deinen Tanzstil auf das nächste Level heben. Durch gezielte Technikübungen, Musikalität und Raumgefühl arbeiten wir an einer mitreißenden Choreografie, die Groove und Ausdruck vereint.</p>
15:00 – 16:00	<p style="text-align: center;">[09] Gardetanzschritte Anfänger</p> <p>Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen des Gardetanzes erlernen oder festigen möchten. Du wirst verschiedene Schrittkombinationen kennenlernen und direkt in einer kleinen Choreografie umsetzen. Ideal für Anfänger, die Spaß am Tanzen haben und erste Gardetanz-Erfahrungen sammeln möchten.</p>	<p style="text-align: center;">[10] MenPower</p> <p>Perfekt für alle, die ihre Männertanzgruppe tänzerisch weiterentwickeln und ihren Schautanz noch eindrucksvoller gestalten möchten. Du erarbeitest choreografische Strukturen und passende Schrittkombinationen, um Bewegungen kraftvoll und synchron umzusetzen.</p>
16:15 – 17:15	<p style="text-align: center;">[11] Gardetanzschritte Fortgeschrittene</p> <p>Wenn du bereits über Gardetanz-Grundlagen verfügst und deine Schrittvierfalt weiterentwickeln möchtest, bist du hier genau richtig. Du lernst anspruchsvollere Schrittkombinationen und setzt sie direkt in einer mitreißenden Choreografie um.</p>	<p style="text-align: center;">[12] Von der Seele auf die Bühne</p> <p>Ein guter Schautanz erzählt eine Geschichte, weckt Emotionen und fesselt das Publikum. In diesem Kurs lernst du, deine Ausdruckskraft gezielt einzusetzen und Bewegungen mit echter Emotion zu füllen. Perfekt für alle, die ihre tänzerische Präsenz vertiefen und ihrem Schautanz mehr Ausdruck und Tiefe verleihen möchten.</p>



KURSPLAN SAMSTAG, 14.06.2025 – TRAINERINNEN UND TAINER

Zeit	Halle 3
------	---------

Warm-up 09:00 – 09:15

09:30 – 11:45 inkl. Pause	<p style="text-align: center;">[A] Schritt für Schritt zur mitreißenden Marschchoreo</p> <p>In diesem Kurs erhältst du Einblicke, wie du eine durchdachte und spannende Choreo aufbaust. Von der Schrittauswahl über Formationswechsel bis hin zu kreativen Akzenten – hier bekommst du praktische Tipps und Methoden, um Bewegung, Raum und Musik perfekt aufeinander abzustimmen.</p>
---	---

Mittagspause 11:45 – 12:30

12:30 – 13:30	<p style="text-align: center;">[B] Trainingsplanung</p> <p>Ein effektives Training braucht eine durchdachte Planung! In diesem Kurs lernst du, wie du dein Training über das Jahr hinweg sinnvoll strukturierst – von der Jahres- und Monatsplanung bis hin zur gezielten Vorbereitung auf Auftritte und Wettkämpfe. Wir besprechen, wie du realistische Ziele setzt, Fortschritte im Blick behältst und dein Training abwechslungsreich gestaltest, um Motivation und Leistungsfähigkeit zu steigern.</p>
13:45 – 14:45	<p style="text-align: center;">[C] Bühnenreifes Aussehen</p> <p>Ein beeindruckender Bühnenauftritt lebt nicht nur von der Choreografie, sondern auch von einem stimmigen Gesamtbild. In diesem Kurs erfährst du, wie altersgerechtes Make-up dezent betont oder ausdrucksstark wirkt, welche Passform und Details eine Uniform perfekt in Szene setzen und wie du mit einfachen, praxisnahen Tipps für ein stimmiges Gesamtbild sorgst</p>
15:00 – 17:15 inkl. Pause	<p style="text-align: center;">[D] Schritt für Schritt zur mitreißenden Schautanzchoreo</p> <p>In diesem Kurs erhältst du Einblicke, wie du altersgerechte Themen für deinen Schautanz findest und diese in eine durchdachte Choreografie verwandelst. Von der Schrittauswahl über Formationen bis hin zum choreografischen Gesamtaufbau – hier bekommst du wertvolle Methoden, um Bewegungen, Musik und Ausdruck stimmig miteinander zu verbinden.</p>



KURSPLAN SONNTAG, 15.06.2025 – AKTIVE

Zeit	Halle 1	Halle 2
------	---------	---------

Warm-up 09:00 – 09:15

09:30 – 10:30	[21] Intensives Dehnen Gezieltes Dehnen ist essenziell für Tänzerinnen und Tänzer! Du lernst effektive Dehnmethode, die speziell auf tänzerische Anforderungen abgestimmt sind.	[22] Schautanz für Kids und Teens In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam, wie du deine Gruppe mit Spaß und Struktur förderst, Schrittabfolgen verständlich vermittelst und für Begeisterung im Training sorgst.
10:45 – 11:45	[23] Schwierigkeiten Gardetanz Hier lernst du keine komplette Choreografie, sondern gezielte Schrittkombinationen, mit denen du verschiedene Schwierigkeiten im Gardetanz meistern kannst. Neben kreativen Übergängen und Kombinationen beschäftigen wir uns intensiv mit der Technik.	[24] Mehr als nur ein Accessoire In diesem Kurs lernst du, Fächer, Hut oder Regenschirm gezielt als Ausdrucksmittel einzusetzen. Wir erarbeiten Techniken, die die Dynamik und Wirkung deiner Tänze verstärken und entdecken kreative Möglichkeiten, um Requisiten harmonisch in die Choreografie zu integrieren.

Mittagspause 11:45 – 12:30

12:30 – 13:30	[25] Sprünge im Garde- & Schautanz Du erarbeitest verschiedene Sprungvarianten und bekommst gezielte Übungen für mehr Dynamik und Sprungkraft. Egal, ob klassischer Spagatsprung oder kreative Schautanzsprünge – hier lernst du, wie du deine Sprünge kraftvoll und sauber ausführst.	[26] Die Kraft des Floorwork In diesem Kurs lernst du, den Boden bewusst als tänzerisches Element zu nutzen, Übergänge geschmeidig zu gestalten und deine Bewegungsqualität zu verbessern.
13:45 – 14:45	[27] Schautanzschritte like BDK Hier lernst du, welche Schrittkombinationen, Techniken und Bewegungsmuster BDK-konform sind. Wir zeigen dir, wie du typische Schautanzschritte in deine Choreografien integrierst, auf eine präzise Technik achtest und fließende Übergänge gestaltest.	[28] Funky Jazz – Jazz mit Energie & Flow In diesem Kurs lernst du kraftvolle Schritte und rhythmische Akzente, die deinen Tanzstil auf das nächste Level heben. Durch gezielte Technikübungen, Musikalität und Raumgefühl arbeiten wir an einer mitreißenden Choreografie, die Groove und Ausdruck vereint.
15:00 – 16:00	[29] Gardetanzschritte Anfänger Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen des Gardetanzes erlernen oder festigen möchten. Du wirst verschiedene Schrittkombinationen kennenlernen und direkt in einer kleinen Choreografie umsetzen. Ideal für Anfänger, die Spaß am Tanzen haben und erste Gardetanz-Erfahrungen sammeln möchten.	[30] MenPower Perfekt für alle, die ihre Männertanzgruppe tänzerisch weiterentwickeln und ihren Schautanz noch eindrucksvoller gestalten möchten. Du erarbeitest choreografische Strukturen und passende Schrittkombinationen, um Bewegungen kraftvoll und synchron umzusetzen.
16:15 – 17:15	[31] Gardetanzschritte Fortgeschrittene Wenn du bereits über Gardetanz-Grundlagen verfügst und deine Schrittvierfalt weiterentwickeln möchtest, bist du hier genau richtig. Du lernst anspruchsvollere Schrittkombinationen und setzt sie direkt in einer mitreißenden Choreografie um.	[32] Von der Seele auf die Bühne Ein guter Schautanz erzählt eine Geschichte, weckt Emotionen und fesselt das Publikum. In diesem Kurs lernst du, deine Ausdruckskraft gezielt einzusetzen und Bewegungen mit echter Emotion zu füllen. Perfekt für alle, die ihre tänzerische Präsenz vertiefen und ihrem Schautanz mehr Ausdruck und Tiefe verleihen möchten.

KURSPLAN SONNTAG, 15.06.2025 – TRAINERINNEN UND TAINER

Zeit	Halle 3
------	---------

Warm-up 09:00 – 09:15

<p>09:30 – 11:45 inkl. Pause</p>	<p>[E] Schritt für Schritt zur mitreißenden Marschchoreo</p>
<p>In diesem Kurs erhältst du Einblicke, wie du eine durchdachte und spannende Choreo aufbaust. Von der Schrittauswahl über Formationswechsel bis hin zu kreativen Akzenten – hier bekommst du praktische Tipps und Methoden, um Bewegung, Raum und Musik perfekt aufeinander abzustimmen.</p>	

Mittagspause 11:45 – 12:30

<p>12:30 – 13:30</p>	<p>[F] Trainingsplanung</p>
<p>Ein effektives Training braucht eine durchdachte Planung! In diesem Kurs lernst du, wie du dein Training über das Jahr hinweg sinnvoll strukturierst – von der Jahres- und Monatsplanung bis hin zur gezielten Vorbereitung auf Auftritte und Wettkämpfe. Wir besprechen, wie du realistische Ziele setzt, Fortschritte im Blick behältst und dein Training abwechslungsreich gestaltest, um Motivation und Leistungsfähigkeit zu steigern.</p>	

<p>13:45 – 14:45</p>	<p>[G] Bühnenreifes Aussehen</p>
<p>Ein beeindruckender Bühnenauftritt lebt nicht nur von der Choreografie, sondern auch von einem stimmigen Gesamtbild. In diesem Kurs erfährst du, wie altersgerechtes Make-up dezent betont oder ausdrucksstark wirkt, welche Passform und Details eine Uniform perfekt in Szene setzen und wie du mit einfachen, praxisnahen Tipps für ein stimmiges Gesamtbild sorgst.</p>	

<p>15:00 – 17:15 inkl. Pause</p>	<p>[H] Schritt für Schritt zur mitreißenden Schautanzchoreo</p>
<p>In diesem Kurs erhältst du Einblicke, wie du altersgerechte Themen für deinen Schautanz findest und diese in eine durchdachte Choreografie verwandelst. Von der Schrittauswahl über Formationen bis hin zum choreografischen Gesamtaufbau – hier bekommst du wertvolle Methoden, um Bewegungen, Musik und Ausdruck stimmig miteinander zu verbinden.</p>	