# Stundenplan "Boogie & Swing 2015"

**Samstag, 14.03.2015**

**Stand: 01.02.2015**

| Von | Bis | Länge | Forum<br>Gruppe Grün | Sporthalle Landwehr<br>Gruppe Blau | Bewegungshalle<br>Gruppe Gelb | Aula Realschule<br>Gruppe Rot |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:15 | 09:00 | 00:45 | Check-In im Foyer | | | |
| 09:00 | 09:30 | 00:30 | Begrüßung | | | |
| 09:30 | 10:00 | 00:30 | gemeinsames Aufwärmen (in der Sporthalle Landwehr) | | | |
| 10:00 | 11:30 | 01:30 | 1. Einheit<br>Olivia Rietze & Felix Becker<br>**Dynamisches Tanzen** | 1. Einheit<br>Sabine & Marco Rissmann<br>**Nicht immer die selben Stopps & Breaks** | 1. Einheit<br>Veronika Pfeffer & Florian Pogats<br>**Dynamische Figuren** | 1. Einheit<br>Jessica Kaiser & Markus Kakuska<br>**Boogie Basics & Technik** |
| 11:30 | 11:45 | 00:15 | Pause - 15 min. | | | |
| 11:45 | 12:45 | 01:00 | 2. Einheit - "Spezialstunde" (in der Sporthalle Landwehr)<br>Olivia Rietze & Felix Becker<br>**Vom "Warm up" bis zum "Cool down" - Wie baue ich eine Trainingseinheit am besten auf** | | 2. Einheit - "Spezialstunde" (in der Bewegungshalle)<br>Jessica Kaiser & Markus Kakuska<br>**Charleston-Jazz-Routine** | |
| 12:45 | 13:45 | 01:00 | Mittagspause - 60 min. | | | |
| 13:45 | 15:15 | 01:30 | 3. Einheit<br>Veronika Pfeffer & Florian Pogats<br>**Intro-Interpretationen (Wie "nutze" ich ein Song-Intro zum Tanzen/Interpretieren)** | 3. Einheit<br>Olivia Rietze & Felix Becker<br>**Promenade mal anders** | 3. Einheit<br>Jessica Kaiser & Markus Kakuska<br>**Kreative Posen (für Stopps/Breaks - insbesondere asymmetrische)** | 3. Einheit<br>Sabine & Marco Rissmann<br>**Lead & Follow** |
| 15:15 | 15:30 | 00:15 | Pause - 15 min. | | | |
| 15:30 | 17:00 | 01:30 | 4. Einheit<br>Jessica Kaiser & Markus Kakuska<br>**Wo bin ich in der Musik? (Figuren meets Phrasierung)** | 4. Einheit<br>Veronika Pfeffer & Florian Pogats<br>**Kreative Figuren** | 4. Einheit<br>Sabine & Marco Rissmann<br>**Funny & Cool Moves** | 4. Einheit<br>Olivia Rietze & Felix Becker<br>**Klein aber "Oho" (einfache Figuren mit großer Wirkung)** |
| **ab 19:30** | | | **PARTY!!! …in der Mensa des Gymnasiums (Poststraße)** | | | |

# Stundenplan "Boogie & Swing 2015"

**Sonntag, 15.03.2015**

**Stand: 01.02.2015**

| Von | Bis | Länge | Forum<br>Gruppe Grün | Sporthalle Landwehr<br>Gruppe Blau | Bewegungshalle<br>Gruppe Gelb | Aula Realschule<br>Gruppe Rot |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:30 | 10:00 | 00:30 | gemeinsames Aufwärmen | | | |
| 10:00 | 11:00 | 01:00 | 5. Einheit - "Spezialstunde" (in der Bewegungshalle)<br>Veronika Pfeffer & Florian Pogats<br>**Boogie-Jazz** | | 5. Einheit - "Spezialstunde" (in der Sporthalle Landwehr)<br>Jessica Kaiser & Markus Kakuska<br>**"Chicken-Aerials" - einfache Akrobatiken** | |
| 11:00 | 11:15 | 00:15 | Pause - 15 min. | | | |
| 11:15 | 12:45 | 01:30 | 6. Einheit<br>Sabine & Marco Rissmann<br>**Wirkungsvolle Figuren für Show & Turnier** | 6. Einheit<br>Jessica Kaiser & Markus Kakuska<br>**Schrittvariationen** | 6. Einheit<br>Olivia Rietze & Felix Becker<br>**Schritt- & Figurenvariationen** | 6. Einheit<br>Veronika Pfeffer & Florian Pogats<br>**einfache Kombinationsfiguren** |
| 12:45 | 13:45 | 01:00 | Mittagspause - 60 min. | | | |
| 13:45 | 14:45 | 01:00 | 7. Einheit - "Spezialstunde" (in der Bewegungshalle)<br>Veronika Pfeffer & Florian Pogats<br>**Boogie-Woogie-Solo-Charleston-Routine** | | 7. Einheit - "Spezialstunde" (in der Sporthalle Landwehr)<br>Sabine & Marco Rissmann<br>**Easy Boogie - einfache aber wirkungsvolle Kleinigkeiten, die das Tanzen abwechslungsreicher machen** | |
| 14:45 | 15:00 | 00:15 | Pause - 15 min. | | | |
| 15:00 | 16:30 | 01:30 | 8. Einheit<br>Jessica Kaiser & Markus Kakuska<br>**Swing-Out-Variationen** | 8. Einheit<br>Veronika Pfeffer & Florian Pogats<br>**Führungstechniken** | 8. Einheit<br>Sabine & Marco Rissmann<br>**"Eyecatcher"** | 8. Einheit<br>Olivia Rietze & Felix Becker<br>**Platzwechselvariationen** |
| 16:30 | 16:45 | 00:15 | Verabschiedung | | | |