

Rock'n'Roll Tanztage 2018

Trainingsplan Samstag/*Training schedule Saturday*

Zeit/ Time	Halle 1: Große 3-Fach Sporthalle						Halle 2: Kleine Halle	
	Teil 1		Teil 2		Teil 3		Teil 4	Teil 5
	(A) Longe	(B)	(C)	(D)	(E)	(F) Trampolin	(G) Longe	(H)
08:15 - 09:00	Check-In im Foyer							
09:00 - 09:15	Begrüßung/ <i>Welcome</i> in Halle 1							
09:15 - 09:45	Aufwärmen/ <i>Warm-up</i> in Halle 1							
09:45 - 10:00	Wechselpause/ <i>Break</i>							
10:00 - 10:45 Basic-Block	Special-A Jacek	Gruppe2 Hebetechnik, turn. Grundlagen VW Lennart	Gruppe1 Sprung- & Lande- technik, Spannungs- übungen Johnny	Gruppe4 Girls-Camp Spannungsübungen & turner. Grundl. RW Tim	GEBLOCKT!	GEBLOCKT! Trampolin Achim	Special-B Filip	Gruppe3 Körperwellentechnik, turn. Grundlagen RW Philipp & Antje
10:45 - 12:15 Block I	Special-A Jacek	Gruppe2 Valentino/Diego Lennart	Gruppe1 Grundlagen Bettarini Johnny	Gruppe4 Girls-Camp Münchener/Sagi Tim	GEBLOCKT!	Special-B (Damen/ <i>Ladies</i>) Trampolin Achim	Special-B (Herren/ <i>Men's</i>) Filip	Gruppe3 Kombi: Grätsche- Schalom-Käfer- Twist Philipp & Antje
12:15 - 12:30	Wechselpause/ <i>Break</i>							
12:30 - 14:00 Block II	Special-A Jacek	Gruppe2 Kerze-Todes/ Todes-Kominationen Antje	Gruppe1 Rotationen Philipp	Gruppe4 Girls-Camp Grundtechnik & Haltungstechnik Johnny		Gruppe3 (Damen/ <i>Ladies</i>) Trampolin Achim	Special-B Filip	Gruppe3 (Herren/ <i>Men's</i>) Techniktraining Lennart & Tim
14:00 - 15:15	Mittagspause/ <i>Lunch</i>							
15:15 - 16:45 Block III	Special-A Jacek	Gruppe2 (Herren/ <i>Men's</i>) Techniktraining Philipp	Gruppe1 Eigene Fußtechnik: Wichtiges, Aufbau & Beispiele Tim	Gruppe4 Girls-Camp kleine Showfolge auf Musik Antje		Gruppe2 (Damen/ <i>Ladies</i>) Trampolin Lennart	Special-B Filip	Gruppe3 Handsalto Johnny & Harald
16:45 - 17:00	Wechselpause/ <i>Break</i>							
17:00 - 18:30 Tanzspecial	TANZSPECIAL 1 Salsa Claudia Voß						TANZSPECIAL 2 Boogie Woogie Andrea D. Pantaleo	
ab 19:45	Abendessen/ <i>Evening Meal</i> (Café Solo - extern!!!)							
ab 22:15	gemeinsamer Ausklang - kleine Tanzparty mit Spaßfaktor/Jack'n'Jill (Foyer Halle1)							