

Kursplan BDK Workshop 2026 Samstag 09.05. und Sonntag 10.05.2026

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Theorie 1	Theorie 2	Theorie 3	Videoanalyse
09:00-09:30 Uhr	Allgemeines Warm up mit allen für alle FOR FREE							
09:45-10:45 Uhr	Warum up angepasst an die Altersklassen In diesem Kurs werden wir erfahren, wie das Programm verändert werden muss, um sicherzustellen, dass es für alle Altersklassen geeignet ist. Inhalt: Logische, funktionale und strukturelle Überlegungen und Integrationen in die Choreografie. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Rad* In diesem Kurs wird eine Einführung in den Bewegungstilus "Rad" in die wichtigsten Aspekte einer technischen Ausführung vermittelt. Durch praktische Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitung wird das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Drehungen & Sprünge - Basics sicher beherrschen In diesem Workshop werden die Grundlagen von Drehungen und Sprüngen vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Planvoller Einsatz & richtiges Vertanzen von Requisiten im Schautanz“ In diesem Workshop werden die Grundlagen von Requisiten im Schautanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Aufsichtspflicht Die Aufgaben von Übungsleitern werden im Detail erläutert. In diesem Kurs wird aufgezeigt, welche Aufgaben beim Aufsichtspflicht der Übungsleiter zu beachten sind und welche Verantwortlichkeiten zu beachten sind. Inhalt: Regelungen und Vorschriften Integration in Formations- und Gruppenarbeit Kreative Gestaltung, Effizienz, Überwachungsmaßnahmen und Notfallsituationen Praktische Übungen mit verschiedenen Requisiten Zielgruppen: Personen und Gruppen aus dem Schautanzbereich, die ihre Verantwortung professionell und sicher wahrnehmen wollen.	Tanzturnierordnung BDK In diesem Kurs werden die Aufgaben von Turnierleitern im Detail erläutert. In diesem Kurs wird aufgezeigt, welche Aufgaben beim Aufsichtspflicht der Turnierleiter zu beachten sind und welche Verantwortlichkeiten zu beachten sind. Inhalt: Regelungen und Vorschriften Integration in Formations- und Gruppenarbeit Kreative Gestaltung, Effizienz, Überwachungsmaßnahmen und Notfallsituationen Praktische Übungen mit verschiedenen Requisiten Zielgruppen: Personen und Gruppen aus dem Schautanzbereich, die ihre Verantwortung professionell und sicher wahrnehmen wollen.	„Trainerkompetenzen“ Ein Trainer ist immer ein Vorbild für die Teilnehmer. In diesem Kurs wird aufgezeigt, welche Aufgaben beim Aufsichtspflicht der Trainer zu beachten sind und welche Verantwortlichkeiten zu beachten sind. Inhalt: Regelungen und Vorschriften Integration in Formations- und Gruppenarbeit Kreative Gestaltung, Effizienz, Überwachungsmaßnahmen und Notfallsituationen Praktische Übungen mit verschiedenen Requisiten Zielgruppen: Personen und Gruppen aus dem Schautanzbereich, die ihre Verantwortung professionell und sicher wahrnehmen wollen.	Videoanalyse In diesem Kurs werden verschiedene Filme gemeinsam analysiert und geübt. Optimierungsmöglichkeiten für die Choreografen werden erarbeitet. Hierfür wird gebeten, ein Video des Tanses auf einem Tablet mitzubringen, um dieses gemeinsam anschauen und besprechen zu können.
11:00-12:00 Uhr	Heraufklärung Jugendgarden Marschzanz Basic In diesem Kurs werden die Grundlagen von Marschzanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	freies Rad* In diesem Kurs wird eine Einführung in den Bewegungstilus "freies Rad" in die wichtigsten Aspekte einer technischen Ausführung vermittelt. Durch praktische Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitung wird das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Drehungen und Sprünge / Fortgeschritten In diesem Workshop werden die Grundlagen von Drehungen und Sprüngen vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Schautanz (alles außer humoristisch)“ In diesem Workshop werden die Grundlagen von Schautanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Make-up für Garde- & Schautanz“ In diesem Workshop werden die Grundlagen von Make-up für Garde- und Schautanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Musik im BDK Tanzsport In diesem Kurs werden die Grundlagen von Musik im BDK Tanzsport vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Drehen / kräftigen“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Drehen und kräftigen vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Videoanalyse In diesem Kurs werden verschiedene Filme gemeinsam analysiert und geübt. Optimierungsmöglichkeiten für die Choreografen werden erarbeitet. Hierfür wird gebeten, ein Video des Tanses auf einem Tablet mitzubringen, um dieses gemeinsam anschauen und besprechen zu können.
12:15-13:15 Uhr	„Neue Impulse im Gardetanz - Schrittvielfalt für Fortgeschrittene“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Gardetanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Bogengang rückwärts* In diesem Kurs werden die Grundlagen von Bogengang vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Schrittkombinationen Tanzpaar In diesem Workshop werden die Grundlagen von Schrittkombinationen vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Jazz“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Jazz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Bühnenpräsenz im Schautanz“ In diesem Workshop werden die Grundlagen von Bühnenpräsenz im Schautanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Uniform im Tanzsport In diesem Workshop werden die Grundlagen von Uniform im Tanzsport vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Schutzkonzept In diesem Kurs werden die Grundlagen von Schutzkonzept vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Videoanalyse In diesem Kurs werden verschiedene Filme gemeinsam analysiert und geübt. Optimierungsmöglichkeiten für die Choreografen werden erarbeitet. Hierfür wird gebeten, ein Video des Tanses auf einem Tablet mitzubringen, um dieses gemeinsam anschauen und besprechen zu können.
Mittagspause								
14:30-15:30 Uhr	Choreographie Gardetanz In diesem Kurs werden die Grundlagen von Choreographie Gardetanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Bogengang vorwärts* In diesem Kurs werden die Grundlagen von Bogengang vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Schrittkombination Solisten Anfänger In diesem Workshop werden die Grundlagen von Schrittkombinationen vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Modern“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Modern vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Nachwuchstraining Jugend In diesem Kurs werden die Grundlagen von Nachwuchstraining Jugend vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Wie wird aus einer Gruppe ein Team? - Teambuilding“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Teambuilding vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Sportverletzungen“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Sportverletzungen vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Videoanalyse In diesem Kurs werden verschiedene Filme gemeinsam analysiert und geübt. Optimierungsmöglichkeiten für die Choreografen werden erarbeitet. Hierfür wird gebeten, ein Video des Tanses auf einem Tablet mitzubringen, um dieses gemeinsam anschauen und besprechen zu können.
15:45-16:45 Uhr	Jugendmarschzanz In diesem Kurs werden die Grundlagen von Jugendmarschzanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	freier Bogengang* In diesem Kurs werden die Grundlagen von freier Bogengang vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Schrittkombination Solisten Fortgeschritten In diesem Workshop werden die Grundlagen von Schrittkombinationen vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Hip Hop“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Hip Hop vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Bühnenfrühen für Garde- & Schautanz“ In diesem Workshop werden die Grundlagen von Bühnenfrühen für Garde- und Schautanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Mit System zu mehr Punkten – Die wichtigsten Basics im karnevalistischen Tanzsport (Marschzanz) In diesem Kurs werden die Grundlagen von Marschzanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	GEMA & Rechtliches In diesem Kurs werden die Grundlagen von GEMA und Rechtliches vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Videoanalyse In diesem Kurs werden verschiedene Filme gemeinsam analysiert und geübt. Optimierungsmöglichkeiten für die Choreografen werden erarbeitet. Hierfür wird gebeten, ein Video des Tanses auf einem Tablet mitzubringen, um dieses gemeinsam anschauen und besprechen zu können.
17:00-18:00 Uhr	„Schwierigkeiten im Gardetanz souverän vertanzten“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Gardetanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Menny Kelly und Flick-Flack* In diesem Kurs werden die Grundlagen von Menny Kelly und Flick-Flack vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Vertanzen von Schwierigkeiten im Solistenbereich: In diesem Workshop werden die Grundlagen von Schwierigkeiten im Solistenbereich vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Choreographie-Workshop Schautanz“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Schautanz vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Motivation In diesem Kurs werden die Grundlagen von Motivation vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Ziele erreicht man im Kopf - Mentales Training im Tanzsport“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Mentales Training im Tanzsport vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	„Anatomie / Beckenboden“ In diesem Kurs werden die Grundlagen von Anatomie und Beckenboden vermittelt. Schritt-für-Schritt-Anleitung wird gegeben, um das Verständnis für die richtige Haltung und die richtige Körperhaltung zu vermitteln. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse im Tanzen.	Videoanalyse In diesem Kurs werden verschiedene Filme gemeinsam analysiert und geübt. Optimierungsmöglichkeiten für die Choreografen werden erarbeitet. Hierfür wird gebeten, ein Video des Tanses auf einem Tablet mitzubringen, um dieses gemeinsam anschauen und besprechen zu können.

*Hinweis zu den Akrobatik-Workshops
Aus Sicherheitsgründen und zum Erlernen der Hilfestellungen, müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Akrobatik-Workshops stets von einer Trainerin oder einem Trainer begleitet werden. Pro drei Tänzer ist mindestens ein Trainer erforderlich, der den Kurs verbindlich mitliefert.