info233

universität wien

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 233

FIT AND DANCE | CHEERDANCE

Cheerdance hat seinen Ursprung im American Football und auch in Österreich wird diese Tanzsportart immer beliebter.
Neben speziellen Technikelementen liegt der Schwerpunkt in der Kombination vieler verschiedener Tanzelemente und Pom Dance.
Körperspannung, Rhythmusgefühl, Synchronität in der Gruppe und der strahlende Gesichtsausdruck machen Cheerdance zu diesem unverwechselbaren Tanzsport.
Neben körperlicher Fitness steht der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Jede Einheit hat eine neue, knackige Choreographie zum Inhalt und führt die TeilnehmerInnen step by step an die Technikelemente heran.

Stundenaufbau:
Aerobic Warm Up, kurze Ganzkörperkräftigung und Pre-stretch/Cheerdance Choreographie/Stretching

Für alle Interessierten erste Impressionen und Eindrücke von Cheerdance http://premiumdancers.at!

Wien, im Juli 2011/info233