

USI - Information Übungsbetrieb

CHEERDANCE

Du tanzt gerne oder bist motiviert es zu lernen?

Übungsleiterin:

Sarah Sos

Zeit:

Donnerstag, 19:30-20:30 Uhr
BORG Honauerstr.

Equipment:

Trinkflasche,
Sportschuhe/Hallenschuhe



Die motivierenden Moves zu moderner Musik sind perfekt, um sich nach einem langen Tag auszupeinern und heben die Stimmung ab der ersten Minute. Wir kombinieren im Kurs typische Cheer-Armpositionen sogenannte „Motions“ mit leichten Sprüngen, Kicks und Formationen. Außerdem liegt der Fokus auch auf Beweglichkeitssteigerung z.B. einen Spagat lernen.

Du brauchst hierfür **keine Vorerfahrung!** Wir starten bei den Basics und erlernen Bewegungsabfolgen, die leicht zu merken sind.

Nach einem Warm Up folgen je nach Fortschritt des Kurses das Erlernen und Üben von:

- Pirouetten (Drehungen)
- Einfachen Tanz- oder Cheer Sprüngen
- Cross the Floors (Bewegungsfolge über eine definierte Stecke)
- Kicks / Kick-Reihen
- Cheer-Armpositionen
- kurze Choreografien
- Beweglichkeit

In diesem Kurs steht der Spaß am Tanzen an erster Stelle, also zögere nicht und melde dich gleich an! Lass uns Cheerdance in Linz größer machen.

Ich freue mich auf dein Kommen! 😊