

## Trainer C-Lizenz

Unterrichtseinheiten: 120 Lerneinheiten (LE je 45 min)

Teilnehmer: mind. 15

Voraussetzungen: Grundschulung Gardetanz  
Grundschulung Schautanz

Inhalte: Grundkenntnisse der Musiktheorie  
Musikalische Grundbewegungsformen  
Gardetanz  
Aufmarsch, Grundstellung, Schwierigkeitsgrad,  
Schrittvielfalt, Choreographie, Darstellung d. Disziplin  
Schautanz  
Einführung, Training, Stilrichtungen, Kostüme und  
Schminke  
Einsatz von Requisiten, Aufbau eines Schautanzes  
Altersgerechter Schautanz  
Sonstiges  
Gymnastik, Ballett, Aerobic, Kondition, Alters-  
gerechte Einführung in Gardetanz, Kondition,  
Motivation, Pädagogik, Trainerverhalten  
Theorie  
Tanzturnierordnung  
Bewertungskriterien  
Prüfungsvorbereitung



Bundesverband  
für karnevalistischen  
Tanzsport in Deutschland



**Bund Deutscher Karneval e.V.**  
**...an Tradition und Fortschritt  
gleichermaßen orientierte  
Brauchtumpflege.**

**Der karnevalistische Tanzsport  
gehört dazu.**

Die Jugendlichen voller Begeisterung selbst sind es, die sich mit ihren Darstellungen in schmecken Uniformen, fantasievollen Kostümen, tänzerischem Können, mitreißender Musik voller Rhythmus und Bewegung, in der Pflege von Tradition und Fortschritt hohe Anerkennung und Zustimmung ertanzt haben.

Über 80.000 Kinder und Jugendliche messen sich Jahr um Jahr, nicht zuletzt als Ansporn zur Leistungssteigerung, im Wettbewerb der BDK-Qualifikationsturniere bis hin zu den Deutschen Meisterschaften im karnevalistischen Tanzsport und erleben in der Gemeinschaft von über zehntausend Aktiven und begeisterten Zuschauern ein Fest der Sonderklasse.

## Trainer C-Lizenerhalt

Unterrichtseinheiten: 20 Lerneinheiten (LE je 45 min)

Teilnehmer: max. 80 (Gruppeneinteilung)

Voraussetzungen bzgl. Anerkennung: Verlängerung der Lizenz nach 3 - 4 Jahren. Danach zusätzliche Stunden.

Inhalte: Gardetanz - Schautanz - Akrobatik - Aufwärmen  
Theorie

**Tänzer sind  
Leistungssportler**

**Ausgebildete  
Trainerinnen  
und Trainer  
sind die  
Grundlage  
erfolgreichen  
Tanzsports**

Ansprechpartner:

Lizenz:

Raimund Isphording  
Tel. 02722/ 3332  
Raimund.Isphording@t-online.de  
Daniela Schafarik  
Tel. 0173-5473126  
DanielaSchafarik@icloud.com

Schulungen:

Marietta Heid-Gensheimer  
Tel. 06348/ 95 99 00  
mariettahelau@web.de  
Daniela Schafarik  
Tel. 0173-5473126  
DanielaSchafarik@icloud.com  
Laurence Quirin  
Tel. 06348/ 97 29 24  
l.quirin@web.de

Schulungstermine unter  
[www.karnevaldeutschland.de](http://www.karnevaldeutschland.de)  
Tanzturnierausschuss >schulungen



SCHULUNG  
KARNEVALISTISCHER  
TANZSPORT

# SCHULUNGEN



Aus- und Weiterbildung sind eine Grundvoraussetzung für neue Ideen und Erfolg.

Individuell angepasst an die Leistungsstufen der karnevalistischen Tänzerinnen und Tänzer sind die Schulungen des Bundes Deutscher Karneval e.V. bewährte Gelegenheiten, die tänzerischen Leistungen zu intensivieren und für erfolgreichen Tanzsport zu verbessern.

## Grundschulung Gardetanz (GSG)

Unterrichtseinheiten:	Theorie 4 Stunden Praxis 4 Stunden				
Teilnehmer:	max. 70 ( 35 / 35 )				
Voraussetzungen:	keine				
Inhalte:	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Theorie:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertungskriterien Gardetanz</li> <li>• Tanzturnierordnung des BDK</li> <li>• Motivation der Gruppe</li> <li>• Choreographie in der Theorie</li> <li>• Musikbearbeitung</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Praxis:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken des Gardetanzes</li> <li>• Spezielles Aufwärmtraining</li> <li>• Einführung Grundschr. Gardetanz</li> <li>• Variation Grundschr. Gardetanz</li> <li>• Erstellen kleiner Choreographie</li> </ul> </td> </tr> </table>	Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertungskriterien Gardetanz</li> <li>• Tanzturnierordnung des BDK</li> <li>• Motivation der Gruppe</li> <li>• Choreographie in der Theorie</li> <li>• Musikbearbeitung</li> </ul>	Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken des Gardetanzes</li> <li>• Spezielles Aufwärmtraining</li> <li>• Einführung Grundschr. Gardetanz</li> <li>• Variation Grundschr. Gardetanz</li> <li>• Erstellen kleiner Choreographie</li> </ul>
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertungskriterien Gardetanz</li> <li>• Tanzturnierordnung des BDK</li> <li>• Motivation der Gruppe</li> <li>• Choreographie in der Theorie</li> <li>• Musikbearbeitung</li> </ul>				
Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken des Gardetanzes</li> <li>• Spezielles Aufwärmtraining</li> <li>• Einführung Grundschr. Gardetanz</li> <li>• Variation Grundschr. Gardetanz</li> <li>• Erstellen kleiner Choreographie</li> </ul>				

## Fortgeschrittenen Schulung Gardetanz (FSG)

Unterrichtseinheiten:	Praxis 7 Stunden		
Teilnehmer:	min. 15 / max. 35		
Voraussetzungen:	Grundschulung Gardetanz		
Inhalte:	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Praxis:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Aufwärmtraining</li> <li>• Warm-up</li> <li>• Herz-, Kreislaufphase</li> <li>• Dehn- und Kräftigungsphase</li> <li>• Cool-down</li> <li>• Schwierigkeitsgrad</li> <li>• Einführung</li> <li>• Vertanzen von Schwierigkeiten</li> <li>• Schrittvierelfalt</li> <li>• leichte und schwere Schritte</li> <li>• Variationen, Kombinationen</li> <li>• Arbeitsgruppen</li> <li>• Choreographie</li> <li>• Erarbeiten einer Choreographie</li> <li>• Visualisierung einer Musik</li> <li>• Kreative Gardetanzgestaltung</li> </ul> </td> </tr> </table>	Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Aufwärmtraining</li> <li>• Warm-up</li> <li>• Herz-, Kreislaufphase</li> <li>• Dehn- und Kräftigungsphase</li> <li>• Cool-down</li> <li>• Schwierigkeitsgrad</li> <li>• Einführung</li> <li>• Vertanzen von Schwierigkeiten</li> <li>• Schrittvierelfalt</li> <li>• leichte und schwere Schritte</li> <li>• Variationen, Kombinationen</li> <li>• Arbeitsgruppen</li> <li>• Choreographie</li> <li>• Erarbeiten einer Choreographie</li> <li>• Visualisierung einer Musik</li> <li>• Kreative Gardetanzgestaltung</li> </ul>
Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Aufwärmtraining</li> <li>• Warm-up</li> <li>• Herz-, Kreislaufphase</li> <li>• Dehn- und Kräftigungsphase</li> <li>• Cool-down</li> <li>• Schwierigkeitsgrad</li> <li>• Einführung</li> <li>• Vertanzen von Schwierigkeiten</li> <li>• Schrittvierelfalt</li> <li>• leichte und schwere Schritte</li> <li>• Variationen, Kombinationen</li> <li>• Arbeitsgruppen</li> <li>• Choreographie</li> <li>• Erarbeiten einer Choreographie</li> <li>• Visualisierung einer Musik</li> <li>• Kreative Gardetanzgestaltung</li> </ul>		

## Praxisschulung Gardetanz (PSG)

Unterrichtseinheiten:	je 1 Zeitstunde pro Gruppe
Teilnehmer:	max. 8 Gruppen/Tag
Inhalte:	je ein Theorie- und ein Praxisdozent arbeiten gemeinsam mit dem Trainer und der Gruppe am eigenen Tanz und geben Tipps, Anregungen und Verbesserungsvorschläge

Aus den Reihen unserer sieggewohnten karnevalistischen Tanzsportler und Meistermacher sind es die Besten, die gerne ihr Können und Wissen zur Leistungssteigerung tanzbegeisterter Schulungsteilnehmer vermitteln und lehren.

Wer wüsste wohl besser worauf es ankommt, als diese großartigen und erfolgreichen Tänzer und Trainer im BDK, die in der Verbindung von sportlichem Ehrgeiz und ihrer Leidenschaft für Fastnacht und Karneval, siegreich auf den BDK-Turnieren viel Spaß und Freude ausstrahlen? Gerne geben sie in lebendigen Trainer-schulungen ihre Erfahrungen sowie auch neue Inspirationen zur Unterstützung von eigener Kreativität für Erfolge im karnevalistischen Tanzsport an alle tanzbegeisterten Garde- und Schautanztrainer weiter. Einzelne Schulungseinheiten sind dabei optimal kombiniert mit themenbezogener, turnierspezifischer Theorie durch kompetente Dozenten aus dem BDK-Schulungsteam.

## Grundschulung Schautanz (GSS)

Unterrichtseinheiten:	Theorie 4 Stunden Praxis 4 Stunden				
Teilnehmer:	max. 70 ( 35 / 35 )				
Voraussetzungen:	keine				
Inhalte:	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Theorie:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertungskriterien Schautanz</li> <li>• Tanzturnierordnung des BDK</li> <li>• Motivation der Gruppe</li> <li>• Arbeitsgruppen zur Erarbeitung eines Schautanzes</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Praxis:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining</li> <li>• Elemente/Bestandteile Aerobic</li> <li>• Grundelemente Jazz-Dance</li> <li>• Grundelemente Hip Hop</li> <li>• Schauspielersische Fähigkeiten</li> </ul> </td> </tr> </table>	Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertungskriterien Schautanz</li> <li>• Tanzturnierordnung des BDK</li> <li>• Motivation der Gruppe</li> <li>• Arbeitsgruppen zur Erarbeitung eines Schautanzes</li> </ul>	Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining</li> <li>• Elemente/Bestandteile Aerobic</li> <li>• Grundelemente Jazz-Dance</li> <li>• Grundelemente Hip Hop</li> <li>• Schauspielersische Fähigkeiten</li> </ul>
Theorie:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewertungskriterien Schautanz</li> <li>• Tanzturnierordnung des BDK</li> <li>• Motivation der Gruppe</li> <li>• Arbeitsgruppen zur Erarbeitung eines Schautanzes</li> </ul>				
Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining</li> <li>• Elemente/Bestandteile Aerobic</li> <li>• Grundelemente Jazz-Dance</li> <li>• Grundelemente Hip Hop</li> <li>• Schauspielersische Fähigkeiten</li> </ul>				

## Fortbildung Schautanz (FSS)

Unterrichtseinheiten:	Praxis 7 Stunden		
Teilnehmer:	min. 15 / max. 35		
Voraussetzungen:	Grundschulung Schautanz		
Inhalte:	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Praxis:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Aufwärmtraining</li> <li>• Warm-up</li> <li>• Herz-, Kreislaufphase</li> <li>• Dehn- und Kräftigungsphase</li> <li>• Cool-down</li> <li>• Tanzstile</li> <li>• Folkloristisch</li> <li>• Humoristisch</li> <li>• Modern</li> <li>• Elemente des karneval. Schautanzes</li> <li>• Aufbau eines Schautanzes</li> <li>• Drei Aufgaben für die Teilnehmer</li> <li>• Requisiten und Kostümveränderung</li> </ul> </td> </tr> </table>	Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Aufwärmtraining</li> <li>• Warm-up</li> <li>• Herz-, Kreislaufphase</li> <li>• Dehn- und Kräftigungsphase</li> <li>• Cool-down</li> <li>• Tanzstile</li> <li>• Folkloristisch</li> <li>• Humoristisch</li> <li>• Modern</li> <li>• Elemente des karneval. Schautanzes</li> <li>• Aufbau eines Schautanzes</li> <li>• Drei Aufgaben für die Teilnehmer</li> <li>• Requisiten und Kostümveränderung</li> </ul>
Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Aufwärmtraining</li> <li>• Warm-up</li> <li>• Herz-, Kreislaufphase</li> <li>• Dehn- und Kräftigungsphase</li> <li>• Cool-down</li> <li>• Tanzstile</li> <li>• Folkloristisch</li> <li>• Humoristisch</li> <li>• Modern</li> <li>• Elemente des karneval. Schautanzes</li> <li>• Aufbau eines Schautanzes</li> <li>• Drei Aufgaben für die Teilnehmer</li> <li>• Requisiten und Kostümveränderung</li> </ul>		



## Kinderaufbauschulung (KAS)

Unterrichtseinheiten:	Praxis 7 Stunden, davon ca. 2 Stunden mit Kindern
Teilnehmer:	mind. 15 / max. 35
Voraussetzungen:	Grundschulung Gardetanz
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining für Kinder</li> <li>• Pädagogik</li> <li>• Rhythmik</li> <li>• Gardetanz • Schautanz • Solisten</li> </ul>



## Aufbauschulung Solisten (ASS)

Unterrichtseinheiten:	Praxis 7 Stunden		
Teilnehmer:	max. 35		
Voraussetzungen:	Trainer + Solist oder Tanzpaar Grundschulung Gardetanz		
Inhalte:	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Praxis:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining</li> <li>• Schwierigkeiten</li> <li>• Vertanzen von Schwierigkeiten</li> <li>• Sprünge und Drehungen</li> <li>• Schrittvierelfalt</li> <li>• Darstellung der Disziplin</li> <li>• Choreographie</li> </ul> </td> </tr> </table>	Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining</li> <li>• Schwierigkeiten</li> <li>• Vertanzen von Schwierigkeiten</li> <li>• Sprünge und Drehungen</li> <li>• Schrittvierelfalt</li> <li>• Darstellung der Disziplin</li> <li>• Choreographie</li> </ul>
Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining</li> <li>• Schwierigkeiten</li> <li>• Vertanzen von Schwierigkeiten</li> <li>• Sprünge und Drehungen</li> <li>• Schrittvierelfalt</li> <li>• Darstellung der Disziplin</li> <li>• Choreographie</li> </ul>		



## Schulung Tanzpaare (STP)

Spezierschulung Tanzpaare			
Unterrichtseinheiten:	Praxis 7 Stunden		
Teilnehmer:	max. 30 / Trainer + Tanzpaar		
Voraussetzungen:	Grundschulung Gardetanz Aufbauschulung Solisten		
Inhalte:	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Praxis:</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining speziell für Tanzpaare</li> <li>• Hebungen (versch. Leistungsstufen)</li> <li>• Darstellung der Disziplin Tanzpaare</li> </ul> </td> </tr> </table>	Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining speziell für Tanzpaare</li> <li>• Hebungen (versch. Leistungsstufen)</li> <li>• Darstellung der Disziplin Tanzpaare</li> </ul>
Praxis:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining speziell für Tanzpaare</li> <li>• Hebungen (versch. Leistungsstufen)</li> <li>• Darstellung der Disziplin Tanzpaare</li> </ul>		



## Praxisschulung Solisten (PSS)

Unterrichtseinheiten:	je 1 Zeitstunde pro Solist
Teilnehmer:	max. 8 Solisten/Tag
Inhalte:	je ein Theorie- und ein Praxisdozent arbeiten gemeinsam mit dem Trainer und dem Solisten/Pair am eigenen Tanz und geben Tipps, Anregungen und Verbesserungsvorschläge

