

Pataman Gym Time



Cheerleaders Tumbling Workshop

18.02.12 von 11.30-17.30h

Ablaufplan:

- 10.00 – 11.30h Registrierung, Einverständniserklärung, Ausweiskopie Eltern,
Bezahlung, umziehen, Location kennenlernen
- 11.30 – 12.00h Begrüßung, Warmup
- 12.00 – 14.30h Basic Akrobatik Übungen
Aufteilung in 5 Gruppen
1) roundoff 2) walkover 3) handspring 4) backtuck 5) fulltwist
Basics/Vorübungen zu den jeweiligen Moves und dann den Move
Jeder macht jede Gruppe/Move
- 14.30 – 15.00h Pause
- 15.00 – 17.00h Aufteilung in 5 Gruppen
1) roundoff 2) walkover 3) handspring 4) backtuck 5) fulltwist
Basics/Vorübungen zu den jeweiligen Moves und dann den Move
Jeder macht jede Gruppe/Move
- 17.00 – 17.30h Showdown
Jeder zeigt das gelernte und/oder seinen Lieblingsmove
Cooldown
Leichtes Abstretchen und kleine Meditation

Bis dann

Euer PGT Team