

# Trainingsplan ab 13. September 2010

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
oberer großer Saal						
17:00						<i>Durchführung nach Bedarf:</i> <b>Freies Üben</b> mit Wilfried, Iris und Konny
bis				17:30 - 18:50 Aufbau Show Boogie		
19:00						
19:00	BT Technik Boogie	LT Akro	Aufsteiger B Lindy	18:50 - 20:30 Show Boogie	Aufsteiger B1 Boogie	
bis						
20:30						
20:45	Aufsteiger C Boogie	Aufsteiger A Lindy	BT Technik Lindy	Spezialkurs 1	Aufsteiger B2 Boogie	
bis						
22:15						
unterer großer Saal						
17:00					<i>optional/Zeit festzulegen:</i>	
17:30			Teens Einsteiger Boogie		Teens Aufsteiger Boogie	
bis						
18:45/19:00						
19:00	Einsteiger Boogie	Einsteiger Lindy	Twens/LT Boogie	Basic Intensiv/LT Lindy	BT Hobby Boogie	
bis						
20:30						
20:45	Aufsteiger A Boogie	BT Hobby Lindy	Basic Intensiv Boogie	Show Lindy	Freies/Individuelles Üben mit Trainer	
bis						
22:15						
kleiner oberer Saal						
17:00						Teens Turnierpaare Boogie
bis			Teens Turnierpaare Boogie			
19:00						
19:00						
bis						
20:30						
20:45				20:45 - 22:15 LT Turnierpaare Boogie	<i>Durchführung</i> <i>nach Trainerverfügbarkeit:</i> Spezialkurs 3	
bis						
22:15						

	Boogie
	Lindy
	Boogie/Lindy
	Jugend (Boogie)

# Trainingsplan 2010: **NEU ab 13. September 2010**

## Termine und Themen für Einsteiger, Aufsteiger und Breitensport Technik

### BOOGIE WOOGIE

angegeben sind die Montage der betr. Wochen:	11. Jan. - 22. Feb. 10	1. März - 12. Apr. 10	19. Apr. - 31. Mai 10	7. Juni - 26. Juli 10				13. Sep. - 25. Okt. 10	1. Nov. - 13. Dez. 10	Kursziele
<b>Einsteiger Boogie Montag und/oder Freitag*</b>	<b>Einsteiger Boogie</b>	<b>Einsteiger Boogie</b>	<b>Einsteiger Boogie</b>	<b>Einsteiger Boogie</b>				<b>Einsteiger Boogie</b>	<b>Einsteiger Boogie</b>	6er-GS bis 42 TPM Grundfiguren bis 38 TPM Einsetzen auf die Eins in der Musik
<b>Aufsteiger A Boogie Montag*</b>	<b>Themenblock 1 Schrittvarianten</b>	<b>Themenblock 2 Platzwechsel-Varianten</b>	<b>Themenblock 3 Führung/Spannung/Haltung</b>	<b>Themenblock 4 Drehungen</b>				<b>Themenblock 5 Paarbewegung</b>	<b>Themenblock 6 "Tanzen auf Musik" Takt, Tempo, Stopps</b>	Wechsel zw. 6er-, 8er- und 4er-GS 8er-GS in 2 Bewegungsmustern 8er-GS bis 48 TPM Drehungen bis 42 TPM erste Stopps und Musikinterpretation
<b>Aufsteiger B1 Boogie Freitag*</b>	<b>Themenblock 4 Drehungen</b>	<b>Themenblock 5 Paarbewegung</b>	<b>Themenblock 6 "Tanzen auf Musik" Takt, Tempo, Stopps</b>	<b>Themenblock 1 Schrittvarianten</b>				<b>Themenblock 2 Platzwechsel-Varianten</b>	<b>Themenblock 3 Führung/Spannung/Haltung</b>	Wechsel zw. 6er-, 8er- und 4er-GS 8er-GS in 2 Bewegungsmustern 8er-GS bis 48 TPM Drehungen bis 42 TPM erste Stopps und Musikinterpretation
<b>Aufsteiger B2 Boogie Freitag*</b>					Sommerferienpause			<b>NEU ab 13. September 2010: Themenblock 2 Platzwechsel-Varianten</b> identisch mit Aufsteiger B1	<b>Themenblock 3 Führung/Spannung/Haltung</b> identisch mit Aufsteiger B1	Wechsel zw. 6er-, 8er- und 4er-GS 8er-GS in 2 Bewegungsmustern 8er-GS bis 48 TPM Drehungen bis 42 TPM erste Stopps und Musikinterpretation
<b>Aufsteiger C Boogie Montag*</b>	<b>NEU ab 1. März 2010:</b>	<b>Themenblock 3 Führung/Spannung/Haltung</b>	<b>Themenblock 4 Drehungen</b>	<b>Themenblock 5 Paarbewegung</b>				<b>Themenblock 6 "Tanzen auf Musik" Takt, Tempo, Stopps</b>	<b>Themenblock 1 Schrittvarianten</b>	Wechsel zw. 6er-, 8er- und 4er-GS 8er-GS in 2 Bewegungsmustern 8er-GS bis 48 TPM Drehungen bis 42 TPM erste Stopps und Musikinterpretation
<b>BT Technik Boogie Montag*</b>	<b>Themenblock 1 Schrittvarianten</b>	<b>Themenblock 2 Drehungen</b>	<b>Themenblock 3 Führung/Spannung/Haltung</b>	<b>Themenblock 4 Paarbewegung</b>				<b>Themenblock 5 Kombinationen</b>	<b>Themenblock 6 "Tanzen auf Musik" Tempo, Stopps</b>	Wechsel zw. Grundschriftvarianten im Tanz 8er-GS mit TBC bis 52 TPM komplexere Figuren bis 48 TPM Figurenauswahl, Schrittvarianten und Tanzstil zur Musik Entwicklung von eigenen Figuren bzw. eigenständiges Üben

\* Uhrzeit und Trainer siehe aktuellen Trainingsplan auf [www.boogie-baeren.de](http://www.boogie-baeren.de) oder im Vereinsheim

# Trainingsplan 2010: Termine und Themen für Einsteiger, Aufsteiger und Breitensport Technik

## LINDY HOP

angegeben sind die Montage der betr. Wochen:	11. Jan. - 22. Feb. 10	1. März - 12. Apr. 10	19. Apr. - 31. Mai 10	7. Juni - 26. Juli 10	Sommerferienpause	13. Sep. - 25. Okt. 10	1. Nov. - 13. Dez. 10	Kursziele	
Einsteiger Lindy Dienstag 19:00 h	Einsteiger Lindy	Einsteiger Lindy	Einsteiger Lindy	Einsteiger Lindy		Einsteiger Lindy	Einsteiger Lindy		Charleston, Single Time bis 42 TPM Grundfiguren bis 38 TPM Einsetzen auf die Eins in der Musik
Aufsteiger A Lindy Dienstag 20:45 h	Themenblock 1 Swingout-Varianten (inkl. Schrittvarianten)	Themenblock 2 Charleston-Varianten (inkl. Schrittvarianten)	Themenblock 3 (Körper-)Führung/ Rahmen/Haltung	Themenblock 4 Drehungen		Themenblock 5 Traditional Jazz	Themenblock 6 "Tanzen auf Musik" Tempo, Rythmus, Breaks		Wechsel zw. 6- und 8-count, Wechsel zw. Single Time, Triple Time, Kick Step bis 48 TPM erste Breaks, Rythmusvarianten und Musikinterpretation Tanzen auf Musik, Be-/Vertanzen Intro Einsetzen auf 8er-Blöcke in der Musik
Aufsteiger B Lindy Mittwoch 19:00 h	Themenblock 4 Drehungen	Themenblock 5 Traditional Jazz	Themenblock 6 "Tanzen auf Musik" Tempo, Rythmus, Breaks	Themenblock 1 Swingout-Varianten (inkl. Schrittvarianten)		Themenblock 2 Charleston-Varianten (inkl. Schrittvarianten)	Themenblock 3 (Körper-)Führung/ Rahmen/Haltung		Wechsel zw. 6- und 8-count, Wechsel zw. Single Time, Triple Time, Kick Step bis 48 TPM erste Breaks, Rythmusvarianten und Musikinterpretation Tanzen auf Musik, Be-/Vertanzen Intro Einsetzen auf 8er-Blöcke in der Musik
BT Technik Lindy*	Themenblock 1 Schrittvarianten Mix-In aus anderen Taenzen	Themenblock 2 Drehungen	Themenblock 3 (Körper-)Führung/ Rahmen/Haltung	Themenblock 4 Paarbewegung Traditional Jazz		Themenblock 5 Kombinationen	Themenblock 6 "Tanzen auf Musik" Tempo, Stopps		Wechsel zw. Single Time, Triple Time, Kick Step bis 52 TPM Figurenauswahl, Schrittvarianten und Tanzstil passend zur Musik Entwicklung von eigenen Figuren bzw. eigenständiges Üben

\* Uhrzeit und Trainer siehe aktuellen Trainingsplan auf [www.boogie-baeren.de](http://www.boogie-baeren.de) oder im Vereinsheim

# Boogie-Bären München

## Trainingskonzept: Optimierung 2010



### Die grundsätzliche Richtung von 2004 bleibt:

- „Nur so viele Änderungen wie nötig, so wenige wie möglich“
- Einteilung der Teilnehmer nach Leistungsvermögen und -willen in einem Breitensportsegment und einem Leistungssegment
- Trainingsangebot in 3 Bereichen:  
Einsteiger-/Aufsteigerbereich – Breitensportbereich – Leistungsbereich
- Förderung für Turniertanz und Show, aber auch von Mitgliedern, die „leistungsorientiert“ auf einem intensiveren Niveau trainieren wollen
- Spaßorientiertes Trainingsangebot für Hobbytänzerinnen und -tänzer

### Ziele und Vorteile der Optimierung 2010:

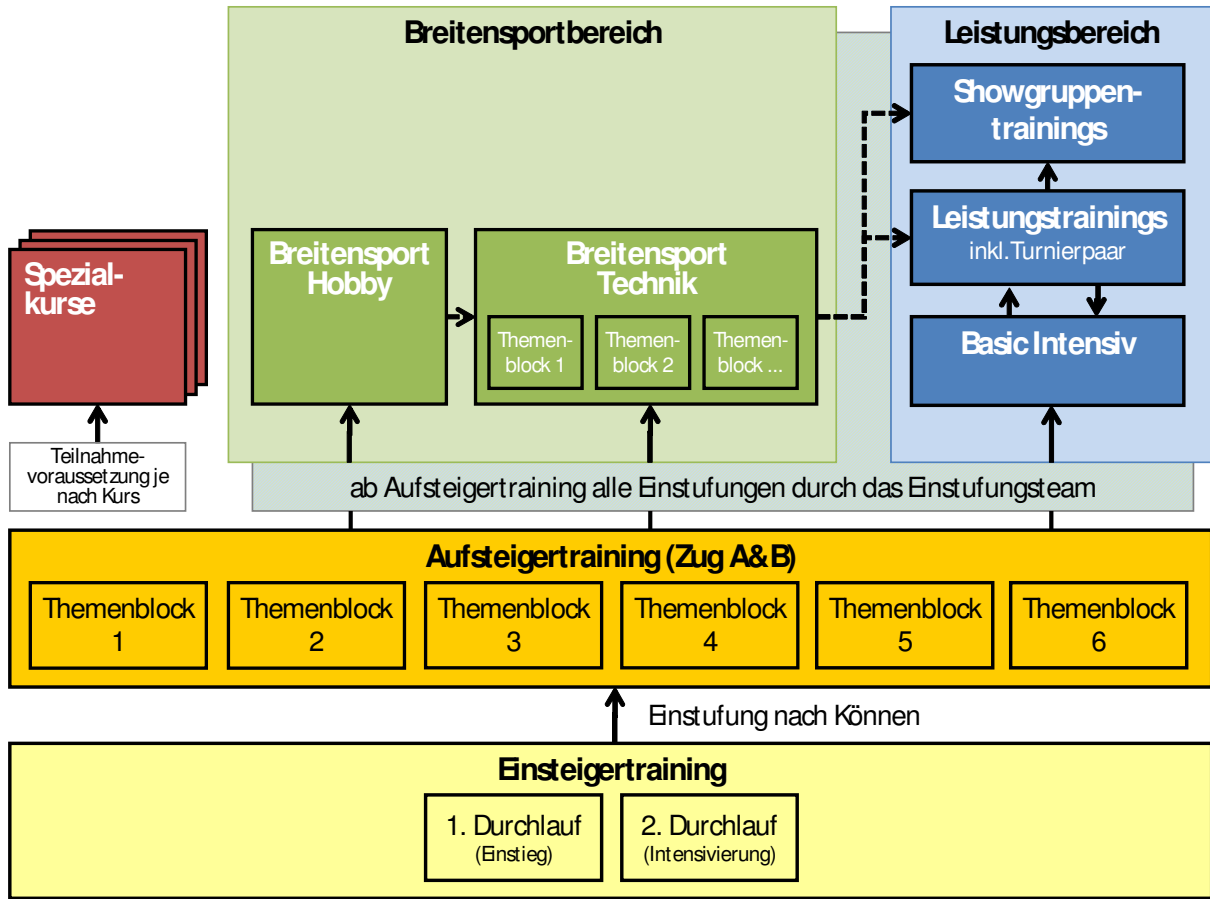
- Noch mehr **Spaß** und Freiraum für Teilnehmer und Trainer
- Anpassung des Trainingskonzepts an die heutige **Trainingsrealität**
- **Einheitliche Kurseinstufung** für harmonisches Niveau in den Trainings
- Gezielte **Talentförderung** für Turniertanz und Show
- Verbesserte Trainings- und Tanzmöglichkeit für reine **Hobbytänzer**
- Entzerrung des überfüllten GK3
- Mehr Möglichkeiten für „Boogie meets Lindy“

### Die wichtigsten Änderungen:

- Zusammenführung von GK2 und GK3 zu einem mehrmals wöchentlich angebotenen **„Aufsteiger“-Training**
- Neue Ausrichtung im **Breitensportbereich**: „BT Hobby“ und „BT Technik“
- Unterricht in rund **6-wöchigen Themenblöcken** in folgenden Trainings:  
Einsteiger, Aufsteiger, Breitensport Technik
- **Jahrespläne** der Themenblöcke für Aufsteiger und Breitensport Technik und rechtzeitige öffentliche Information darüber
- **Differenzierung** im **Leistungsbereich**: „Basic Intensiv“ und darauf aufbauend Trainings für Leistungsorientierte sowie speziell für Turnier, Show, Akros
- **Ein- bzw. Weiterstufung** nicht mehr durch die einzelnen Trainer, sondern durch ein **Einstufungsteam** aus erfahrenen Boogie-Bären-Trainern (Ausnahme: Einsteiger)
- Einstufungen in die neuen Trainings ab ca. Mitte November 2009
- **Teilnehmerbegrenzung** in den Einsteiger- und Aufsteiger-Trainings
- **Einfachere Teilnehmerlisten**, nach Trainings sortiert
- Neue **Kurskarten**, die Ihr im Dezember 2009 bekommt

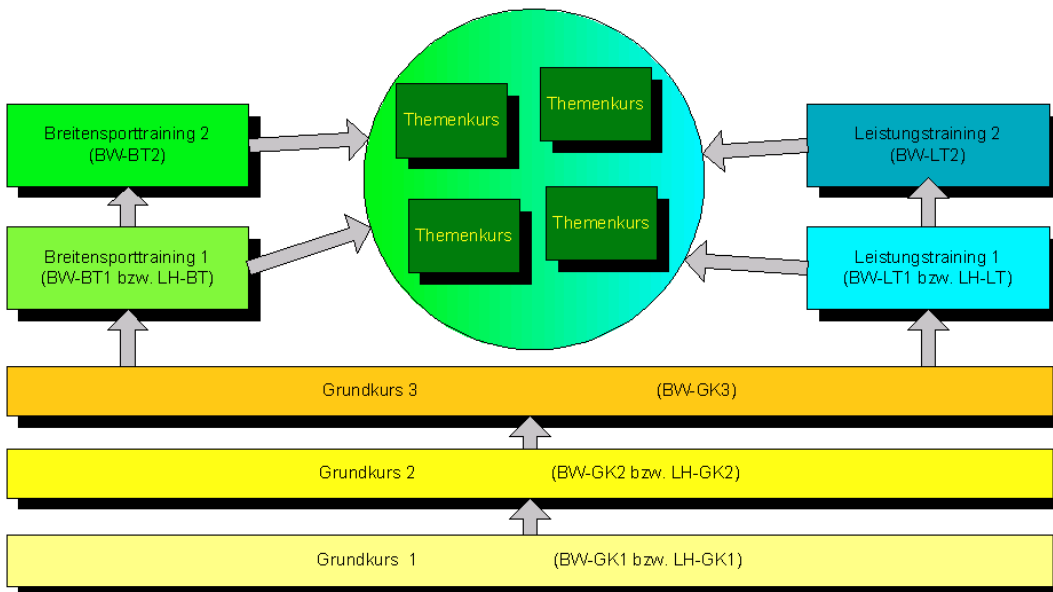
**Ihr habt noch Fragen? – Das Konzeptteam und der Vorstand beantworten sie Euch gern.**

# Boogie-Bären Trainingskonzept: Optimierung 2010



## Trainingskonzept bisher

### Trainingskonzept 2004



Gelb = Grundkurse  
 Grün = Breitensportsegment (Wechsel in Leistungstrainings nur in Absprache möglich!)  
 Blau = Leistungssegment (Teilnahme an allen Breitensport Segmenten möglich)

# Trainingsangebot der Boogie-Bären München



Boogie Woogie und Lindy Hop stammen beide aus der Familie der Swingtänze der 30er- bis 50er-Jahre. Der Grundschrift basiert auf dem 4/4-Takt, also nix Ungewöhnliches. Außergewöhnlich ist, dass die Musik in der Regel so mitreißend ist und du dabei automatisch Spaß im Training und auf der Tanzfläche hast. Um Boogie Woogie oder Lindy Hop zu lernen, bieten wir Trainings für Einsteiger und Aufsteiger an. Darauf aufbauend, gibt es Breitensport- und Leistungstrainings, zu denen auch spezielle Turnierpaar- und Showtrainings gehören.

## Boogie Woogie



### Boogie Einsteiger

Wenn du Rock `n` Roll-Musik hörst, kannst du nicht mehr still sitzen? Dann ist es für dich an der Zeit, richtig Boogie-Woogie-Tanzen zu lernen!

Im Einsteigertraining bringen wir dir den Grundschrift und die ersten einfachen Figuren bei, mit denen du auf der Tanzfläche schon eine recht gute Figur machen kannst. Bevor es in das nächste Training geht, sollen der Grundschrift und die gelernten Figuren auf mittleres Tempo sicher „sitzen“. Für die Herren gilt: Es soll erkennbar sein, dass du deine Dame führst. Für die Damen gilt: Du sollst „führbar“ sein. Alle sollten mit viel Spaß, aber auch schon kontrolliert tanzen und dabei mit unterschiedlichen Partner/innen zurechtkommen.

### Boogie Aufsteiger

Im Aufsteigertraining geht es weiter mit Grundschriftvarianten und einer größeren Figurenvielfalt. Das Musiktempo wird etwas schneller, wir legen mehr Gewicht auf gute Führung und Haltung, und du fühlst dich beim Tanzen immer mehr in deinem Körper „daheim“.

Die Musik spielt von nun ab eine immer wichtigere Rolle, denn es gilt auch, erste Stopps und Breaks zu erkennen und zu „vertanzen“. Die schon etwas komplexeren Bewegungen und Figuren funktionieren mit jedem/r Partner/in, wenn du regelmäßig in den verschiedenen Themenblöcken trainierst.

Übrigens: Im Aufsteiger ist die Klientel bunt gemischt. Hier treffen die Newcomer, die gerade dem Einsteiger entsprungen sind, auf etwas erfahrenere Tänzerinnen und Tänzer. Denn das Schöne am Aufsteiger ist eben das: Hier kann man an seinen Grundlagen feilen, ohne sich zu langweilen, da in jedem Themenblock etwas Neues auf dem Programm steht!

### Boogie Breitensport (BT) Hobby

Boogie tanzen – das ist für dich Lebensfreude, Spaß, Musik vom Feinsten und vor allem Geselligkeit! Du liebst es, im Training in einer tollen Gruppe mit netten Trainern neue Ideen für dein Tanzrepertoire zu bekommen. In Stress soll das Ganze aber nicht ausarten. Daher wünschst du dir ein Training, in dem du viele Anregungen bekommst, die du dann aber in deinem Tempo und nach deinen Vorstellungen umsetzen kannst. Vielleicht hast du auch beruflich nicht die Möglichkeit,

immer regelmäßig zu erscheinen oder über das Training hinaus noch zu üben. Dann wird dir das BT Hobby gefallen: ein Spezialitäten-Angebot, aus dem du nach Lust und Laune auswählen kannst!

### Boogie Breitensport (BT) Technik

Dich lässt der Boogie nicht mehr los! Die verschiedenen Grundschriftvarianten und die Figuren aus dem Aufsteiger gelingen dir ohne Mühe, und du kombinierst schon die ersten eigenen. Du genießt das Boogie-Training als Freizeitbeschäftigung, willst aber jetzt kniffligere Figuren und Kombinationen lernen – und dabei richtig gut aussehen. Dann bist du im BT Technik richtig!

Hier wird in unterschiedlichen Themenblöcken an deiner Tanztechnik, den Schrittvarianten und der Führung bzw. Führbarkeit gefeilt. Hier kannst du aber auch dein Gespür für die Musik, die passende Figurenauswahl und deinen eigenen Tanzstil weiterentwickeln. Das heißt, die Musik wird mal schneller, mal langsamer sein, es werden neue Figuren unterrichtet, bekannte verfeinert, und du lernst, deine eigenen zu entwickeln.

### Boogie Basic Intensiv

„Back to the Basics!“ – das ist die Devise in diesem Training. Es ist der ideale Einstieg für alle, die so richtig der Ehrgeiz gepackt hat. Hier werden die Grundlagen gelegt für erstklassige Tänzer, die sich bekanntlich weniger durch ihr Figurenrepertoire als durch ihre Technik unterscheiden. Genüsslich geschwoft wird in diesem Training also weniger, dafür wird fein und genau geübt, alles Bekannte wieder von vorne aufgerollt und neu betrachtet. Das kann auf langsames, mittleres oder hohes Tempo geschehen, auch mühsam sein und verlangt auf jeden Fall eine gute Portion Geduld! Aber das Ergebnis ist dafür wirklich umwerfend: Ein völlig neues Tanzgefühl – mühelos, harmonisch, (fast) wie von selbst!

### Boogie Leistungstraining (LT)

Hier geht's ans Eingemachte! Im Leistungstraining wirst du richtig gefordert, es ist für ambitionierte Tänzer gedacht, die „mehr“ wollen. Du gehörst in dieses Training, wenn du dich bereitwillig auch mal „schindest“, stundenlang Grundschrift auf unterschiedlichste Geschwindigkeiten übst und immer wieder an deiner Grundtechnik zu feilen bereit bist.

Das ist das Training für die Tänzer/innen, die sich vorstellen können, selbst einmal als Trainer aktiv zu werden, Turniere und Shows zu tanzen – oder sich auf der Tanzfläche so richtig präsentieren wollen! Es ist klar, dass das nicht ohne gute Kondition und intensives Training klappt. Teilnahmevoraussetzungen sind deshalb absolut regelmäßiges Erscheinen und ein/e feste/r Partner/in, mit dem/der du Figuren aller Schwierigkeitsgrade, auch selbst kreierte, in größtmöglicher Paarharmonie tanzen lernst.

# Trainingsangebot der Boogie-Bären München

## Lindy Hop



### Lindy Einsteiger

Wenn du Swing-Musik hörst, beginnst du zu wippen und auf deinem Stuhl hin- und herzurutschen ... O.k., o.k., es ist an der Zeit, dir deinen Platz auf der Tanzfläche zu sichern! Wir zeigen dir, wie das geht: Wie man vom Wippen zum Bouncen kommt, wie man seine Tanzwut in coole Jazzmoves transformiert und – natürlich – wie man die ersten Schritte zu zweit unternimmt, ohne sich danach noch Wochen feind sein zu müssen. Was du dazu brauchst? Lust auf Bewegung und die Fähigkeit, den rechten vom linken Fuß zu unterscheiden.

### Lindy Aufsteiger

„It don't mean a thing if it ain't got that swing" - hier bist du mit Duke Ellington einer Meinung! Auch mit den Damen/ Herren, mit denen du deinen Swing-Out aufs Parkett legst, klappt es gut? Kein Wunder, du beherrschst deine Basics im Six- und im Eight-Count, dazu Lindy Turn, Lindy Circle oder Charleston-Variationen. Aber jetzt muss Abwechslung her! Outside- und Inside-Turn, Mini-Dip, Texas Tommy, Suzie-Q, Shorty George, und wie sie noch alle heißen, die Klassiker des Lindy Hop.

Übrigens: Im Aufsteiger ist die Klientel bunt gemischt. Hier treffen die Newcomer, die gerade dem Einsteiger entsprungen sind, auf erfahrenere Tänzerinnen und Tänzer. Denn das Schöne am Aufsteiger ist eben das: Hier kann man an seinen Grundlagen feilen, ohne sich zu langweilen, da in jedem Themenkurs etwas Neues auf dem Programm steht!

### Lindy Breitensport (BT) Hobby

Swing tanzen – das ist für dich Lebensfreude, Humor, Musik vom Feinsten und Geselligkeit, mit einem Wort: der pure Genuss! Du findest es wunderbar, im Training immer wieder mit einer netten Gruppe und witzigen Trainern zusammenzukommen und neue Ideen für dein Tanzrepertoire zu bekommen. In Stress soll das Ganze aber nicht ausarten. Daher wünschst du dir ein Training, in dem du eine Vielfalt an Anregungen bekommst, die du dann aber in deinem Tempo und nach deinen Maßgaben umsetzen kannst. Vielleicht hast du auch beruflich nicht die Möglichkeit, immer regelmäßig zu erscheinen, geschweige denn, über das Training hinaus auch noch zu üben. Dann wird dir das BT Hobby gefallen: ein Spezialitäten-Angebot, aus dem du ganz nach Lust und Laune auswählen kannst!

### Lindy Breitensport (BT) Technik

Du kannst nicht genug kriegen, stimmt's? Dir reicht es nicht, jede Woche einmal schwofen zu gehen, du willst dich auch richtig fordern. Du willst trickreiche Figures, komplexe Rhythmen, schnelle Beats, Stilvarianten und die Technik, die dazuehört. Und es macht dir nichts aus, wenn du dabei ordentlich ins Schwitzen gerätst, im Gegenteil! In diesem Fall: Herzlich willkommen im BT Technik!

### Lindy Basic Intensiv / Lindy Leistungstraining (LT)

„Back to the Basics!“ – so heißt die Devise in diesem Training. Dies ist der ideale Einstieg für alle, die der Ehrgeiz gepackt hat. Hier werden die Grundlagen gelegt für erstklassige Tänzer, die sich bekanntlich weniger durch ihr Figurenrepertoire als durch ihre Technik unterscheiden. Genüsslich geschwoft wird in diesem Training also weniger, dafür wird genau in sich hineingehorcht und -geföhlt, es wird fein und genau geübt, alles Bekannte wieder von vorne aufgerollt und noch einmal neu betrachtet. Das kann mühsam sein und verlangt auf jeden Fall eine gute Portion Geduld! Aber das Ergebnis ist dafür auch wirklich umwerfend: Ein völlig neues Tanzgefühl – so mühelos, harmonisch und ausbalanciert!

Wenn es ein **Leistungstraining** gibt, dann wird's dort knackig! In diesem Training triffst du auf die Tänzerinnen und Tänzer, die hart an sich arbeiten. Dies ist der Ort für alle, die irgendwann in höhere Sphären des Tanzens gelangen möchten – seien es Show-Auftritte, Turniertanz oder einfach das Gefühl, auf der Tanzfläche so richtig abzuheben! Und eines hast du schon verstanden: Ohne Technik, Kondition und regelmäßiges Training klappt das nicht. Aber du hast gerne was zu beißen, und es macht dir Spaß, zusammen mit einer sympathischen Gruppe so richtig zur Sache zu kommen. Voraussetzung zur Teilnahme sind dann ein absolut regelmäßiges Erscheinen und ein/e feste/r Partner/in.

### Lindy Showgruppen-Training: BB Swing & The Spinning Pumpkins

There's no business like .... Naja, ein „Business“ ist es nicht unbedingt, unser Showtraining, denn als Dank für deine Mühe erhältst du hier eher einen (allerdings wirklich) feuchten Händedruck von unseren Trainern – aber wer wird denn immer gleich ans Geld denken? Einmal im Rampenlicht stehen und endlich allen zeigen, was in dir steckt - ist das etwa nichts? Und eines muss man unseren Pumpkin-Chefs Horst und Claudia lassen: So sehr sie einen schinden, so viel wird mit ihnen auch gelacht!

Und nicht nur mit ihnen: Die Pumpkins sind ein fröhliches Völkchen, das durch das gemeinsame Training mehr und mehr zusammengewachsen ist. Aber das heißt nicht, dass sie nicht Lust auf Frischfleisch hätten! Wenn du dir also vorstellen könntest, die Boogie-Bären-Swing-Sektion durch deine glamouröse Anwesenheit zu bereichern - umso besser! A propos Anwesenheit: Die sollte paarweise und absolut regelmäßig erfolgen.