

Technik-Training mit Lennart

Technik-Training 1 | 07.09.2025 | 14:00 - 15:30

Kopfbewegungen in Standard- & Lateintänzen

👉 Gezielte Kopfbewegungen beeinflussen Balance, Koordination und Ausdruckskraft.

Im Technik-Training zum Thema Kopfbewegungen entdecken Sie, wie gezielte Blickrichtungen Ihr Tanzen in Standard- und Lateintänzen verändern können. Erfahren Sie, wie der Kopf – als eines der schwersten Körperteile – Ihre Balance, Koordination und Ausdruckskraft unterstützt. So gewinnen Sie mehr Stabilität, Eleganz und Ausstrahlung auf der Tanzfläche.

Technik-Training 2 | 14.09.2025 | 14:00 - 15:30

Armbewegungen in den Lateintänzen

👉 Die Arme sind ein wichtiges Ausdruckselement im Tanz und unterstützen die Körperbewegung harmonisch.

In diesem Technik-Training vertiefen Sie die Bewegung der Arme in den Lateintänzen. Ob als Führende oder Folgende – die Arme sind ein wichtiges Ausdruckselement und unterstützen die Körperbewegung auf harmonische Weise.

Technik-Training 3 | 21.09.2025 | 14:00 - 15:30

Heben & Senken in den Standardtänzen

👉 Heben und Senken ist ein zentrales Prinzip im Standard – und doch in jedem Tanz anders.

Eines der wichtigsten Elemente im englischen Standardtänzen ist das Heben und Senken. Dabei zeigen alle Standardtänze unterschiedliche Arten dieses Grundprinzips. In diesem Technik-Training entdecken Sie die Unterschiede und lernen, wie Sie sie gezielt einsetzen können.

Technik-Training 4 | 28.09.2025 | 14:00 - 15:30

Kontakt im Paar

👉 Kontakt ist die Grundlage jeder Führung im Tanz – in Standard und Latein unterschiedlich ausgeprägt.

Das Schönste und Wichtigste im Gesellschaftstänzen ist der Kontakt zum Partner oder zur Partnerin. Doch dieser unterscheidet sich in den Latein- und Standardtänzen stark voneinander – auch wenn er die gleiche Funktion erfüllt. In diesem Technik-Training erfahren Sie, wie genau der Kontakt im Paar aussieht und wie er gezielt für die Führung genutzt werden kann.

Technik-Training 5 | 05.10.2025 | 14:00 - 15:30

Ausweichfiguren auf vollen Tanzflächen

👉 Mit speziellen Figuren meistern Sie jede volle Tanzfläche sicher und elegant.

In diesem Technik-Training erhalten Sie hilfreiche Figuren zum Ausweichen für volle Tanzflächen. Gerade für die Führenden ist es – wie etwa auf einem Ball – oft eine Herausforderung, sich in der Kürze des Moments passende Ausweichfiguren zu überlegen. In diesem Technik-Training lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, die Ihnen Sicherheit und Flexibilität auf der Tanzfläche geben.

FÄLLT AUS - Technik-Training 6 | 12.10.2025 | 14:00 - 15:30

Bewegungen im Körper in den Lateintänzen

👉 Hüft- und Körperbewegungen machen die lateinamerikanischen Tänze lebendig.

Die lateinamerikanischen Tänze zeichnen sich besonders durch Hüft- und binnenkörperliche Bewegungen aus. Um diese zu erlernen, braucht es Zeit und gezielte Grundübungen. In diesem Technik-Training lernen Sie solche Übungen kennen und entwickeln ein besseres Körperverständnis für die lateinamerikanischen Tänze.

FÄLLT AUS - Technik-Training 7 | 19.10.2025 | 14:00 - 15:30

Drehungen & Balance in den Lateintänzen

👉 Drehungen gelingen nur mit guter Balance – dann werden sie schnell und präzise.

Spot Turn, Spirale, Alemana – die Lateintänze kennen viele verschiedene Dreharten. Egal welche, eines ist entscheidend: eine gute Balance, um Geschwindigkeit und Präzision zu erreichen. In diesem Technik-Training erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Balance und Körperhaltung verbessern können.

Technik-Training 8 | 02.11.2025 | 14:00 - 15:30

Schwung in den Standardtänzen

👉 Vier Standardtänze haben Schwung – einer nicht. Finden Sie heraus, warum.

Im Standardtänzen gibt es vier Schwungtänze und einen Tanz ohne Schwung. Doch woher kommt der Schwung eigentlich – und warum zählt ein Tanz nicht zu den Schwungtänzen? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in diesem Technik-Training.

FÄLLT AUS - Technik-Training 9 | 09.11.2025 | 14:00 - 15:30

Takt & Rhythmus verstehen

👉 Takt und Rhythmus sind nicht dasselbe – und machen im Tanz den Unterschied.

Tanzen bedeutet, sich zur Musik zu bewegen. Doch auch hier gibt es einiges zu beachten. In diesem Technik-Training lernen Sie den Unterschied zwischen Takt und Rhythmus in Latein- und Standardtänzen kennen – veranschaulicht durch beispielhafte Figuren.

Technik-Training 10 | 16.11.2025 | 14:00 - 15:30

Geschlossene Tanzhaltung in den Standardtänzen

👉 Auch in enger Haltung kann sich Tanzen frei und flexibel anfühlen.

Die geschlossene Tanzhaltung im Standard fühlt sich oft zu eng an – besonders beim Wechsel in verschiedene Positionen, wie etwa in die Promenadenposition. In diesem Technik-Training erfahren Sie Tipps und Tricks, wie sich die Haltung dennoch frei, komfortabel und flexibel anfühlen kann.

FÄLLT AUS - Technik-Training 11 | 23.11.2025 | 14:00 - 15:30

Innen- & Außenkreis-Prinzip

👉 Wenn der Partner im Weg steht, liegt es oft am Innen- und Außenkreisen.

Ein häufiges Problem im Standardtanzen – und teilweise auch im Latein – lautet: ‚Ich komme nicht um dich herum!‘ oder ‚Du stehst mir im Weg!‘. Oft liegt das am Innen- und Außenkreisen. Was genau dahintersteckt und wie Sie es im Paar meistern, lernen Sie in diesem Technik-Training.

Technik-Training 12 | 30.11.2025 | 14:00 - 15:30

Aufrechte Haltung & Körperspannung

👉 Haltung und Körperspannung schaffen Stabilität und Ausdruckskraft.

Eine gute Haltung ist die Grundlage für jede Bewegung im Tanzen. Doch wie stehe ich eigentlich gerade – und wie fühlt sich echte Körperspannung an? In diesem Technik-Training erhalten Sie praktische Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Haltung zu verbessern und mehr Stabilität sowie Ausdruck in Ihr Tanzen zu bringen.

Technik-Training 13 | 07.12.2025 | 14:00 - 15:30

Konstruktive Partner-Kritik

👉 Feedback kann fördern statt hemmen – wenn es richtig gegeben wird.

Gemeinsam tanzen heißt auch, miteinander zu kommunizieren. Doch wie gebe ich meinem Partner oder meiner Partnerin hilfreiches Feedback – ohne zu kritisieren? In diesem Technik-Training lernen Sie, wie konstruktive Rückmeldungen die gemeinsame Entwicklung fördern und wie Sie Kritik so formulieren, dass sie motiviert und nicht bremst.

Technik-Training 14 | 14.12.2025 | 14:00 - 15:30

Effektives Training im Paartanz

👉 Mit klaren Zielen und Struktur machen Sie beim Training schneller Fortschritte.

Effektiv trainieren heißt: klare Ziele setzen und Schritt für Schritt vorgehen. Statt alles gleichzeitig zu üben, konzentrieren Sie sich auf ein Thema pro Tanz – und stimmen dieses vorher mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ab. In diesem Technik-Training erfahren Sie, wie Sie Ihre Trainingszeit sinnvoll nutzen und dabei sichtbare Fortschritte erzielen.

Technik-Training 15 | 21.12.2025 | 14:00 - 15:30

Tango – kein Schwungtanz

👉 Der Tango lebt von Dynamik – aber ohne Schwungprinzip.

Im Standard gibt es die Schwungtänze – der Tango gehört nicht dazu. Aber warum eigentlich? In diesem Technik-Training entdecken Sie die besonderen Prinzipien des Tangos, die ohne Schwung auskommen und ihm dennoch seine charakteristische Dynamik verleihen.

Technik-Training 16 | 04.01.2026 | 14:00 - 15:30

Umgang miteinander auf der Tanzfläche

👉 Gute Tanzpartnerschaft heißt: GO's kennen – und NO GO's vermeiden.

Tanzen macht nur Spaß, wenn beide Partner sich wohlfühlen. Doch was gehört zu einem guten Miteinander – und was sollte man unbedingt vermeiden? In diesem Technik-Training erhalten Sie klare GO's und NO GO's für den Umgang mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner im Gesellschaftstanz.