

go sports infotagung

LaGYM[®] - Dance Feeling

Das geschützte Trendprogramm

Was bringt das Programm dem Verein?

LaGYM ist ein exklusiv für die DTB-Vereine entwickeltes Programm, das in den kommenden Jahren durch weitere Inhalte ergänzt wird. Die Nutzung dieses geschützten Programms in den DTB-Vereinen ist somit für den Verein eine wichtige Chance und Säule der Vereinsentwicklung. Mit dem Programm selbst und dem entwickelten Gesamtservice verfügt der Verein über ein attraktives, modernes Angebot, was sich im Konsens mit derzeitigen Programmen wie z.B. ZUMBA[®], sehen lassen kann.

Der Verein bekommt durch den ausgebildeten LaGYM Instructor endlich die Möglichkeit auf die Nachfrage nach tänzerischen Angeboten mit „Partycharakter“ zu reagieren.

LaGYM darf nur von ausgebildeten und geschulten Trainern/Instructoren für den Verein angeboten werden.

Zielgruppe

LaGYM – Dance Feeling spricht vor allem Teilnehmer an, die Spaß an tänzerischen Bewegungen und lateinamerikanischer Musik haben.

Die Choreographie-Gestaltung kann je nach Könnens- und Altersstufe von einfach bis komplex differenziert werden, ebenso können auch Musikrichtungen nach den Vorlieben der Teilnehmer angepasst werden.

Somit sind auch Einsteiger in der Lage zu starten und bekommen Zugang zu Gruppentraining.

Trainingskonzept

Auf Grundlage ausgewählter Musiktitel wird ein ganzes Stundenprogramm mit Warm-up, Cardio-Phase, Cool Down und Post-Stretch von einem Entwicklerteam vorkonzipiert. Durch dieses Vorgehen erhält der Instructor die Chance, ein neues Programm persönlich schnell zu erlernen, um es dann mit seinen Teilnehmern zu trainieren. Die persönliche Kreativität des Trainers wird dadurch nicht eingeschränkt, da er jederzeit wählen kann, ob er eigene Schrittkombinationen auf die Musikstücke entwickelt oder auf die vorchoreografierten Vorschläge zurückgreift.

Die Ausbildung

Die Weiterbildung zur/zum LaGYM-Instructorin/Instructor umfasst 20 Lerneinheiten

Voraussetzung: Besitz einer DOSB (Fach-)Übungsleiter/in oder Trainer/in-Lizenz

Nach Abschluss der Weiterbildung erhalten sie das Zertifikat „LaGYM-Instructor“ und die LaGYM-Lizenz, die sie berechtigt, LaGYM-Kurse/Partys/Nights unter diesem Namen in DTB-Vereinen anzubieten.

LaGYM darf nur in Turnvereinen angeboten werden.

Alle Ausbildungsorte und Termine stehen im aktuellen Lehrgangsheft des DTB oder unter www.LaGYM.de

go sports infotagung

LaGYM^{NTJ} - Flashmob 2015

Das geschützte Trendprogramm

- Intro (4x8)** Ausgangsposition: leicht geöffneter Stand
(1-2) Schritt rechts am Platz – rechter Arm kreuzt vor dem Körper
(3-4) Schritt links am Platz – linker Arm kreuzt über dem rechten Arm vor dem Körper
(5-6) Schritt rechts am Platz - rechter Arm auf Schulterhöhe seitlich anheben
(7-8) Schritt links am Platz – linker Arm auf Schulterhöhe seitlich anheben
3 x wiederholen
- Strophe (4x8)** (1-8) 4 Funky Lunges nach vorne, rechts und links im Wechsel
(1-8) 3 Walk and Tap nach rechts, Unterarme kreiseln seitlich nach außen mit abschließendem Händeklatschen, 3 Walk and Tap links, Unterarme kreiseln seitlich nach innen mit abschließendem Händeklatschen
(1-8) 4 Funky Lunges nach vorne, rechts und links im Wechsel
(1-8) 3 Walk and Tap nach rechts, Unterarme kreiseln seitlich nach außen mit abschließendem Händeklatschen, 3 Walk and Tap links, Unterarme kreiseln seitlich nach innen mit abschließendem Händeklatschen
- Bridge (2x8)** (1-3) 3 Jumps mit einer ganzen Drehung nach rechts um die eigene Achse – die Arme in V-Halte
(4) rechter Arm horizontal in der Seithalte – linker Arm horizontal angewinkelt
(5-7) Arme wechseln 3x horizontal vor dem Körper
(8) linker Arm öffnet wieder in die Seithalte

Wiederholung der Jumps mit Drehung nach links
- Break (1-4)** Stand und beide Arme beschreiben einen horizontalen Kreis von innen nach außen
- Refrain A (4x8)** (1-4) Schritt rechts und links im Wechsel in leicht geöffneter Position dabei rechten und linken Arm vor dem Körper kreuzen, rechten und linken Arm in die Seithalte anheben (gleiche Bewegung wie beim Intro – nur im schnellen Tempo)
(5-6) Cha-Cha-Cha rechts, dabei beide Hände in die rechte Diagonale über Kopfhöhe anheben
(7-8) Cha-Cha-Cha links, dabei beide Hände in die linke Diagonale über Kopfhöhe anheben
Insgesamt 3x wiederholen dann

(1-8) Quarter Turn links mit Hüfte
- Refrain B (4x8)** (1-4) 4 Walk nach vorne – Arme winken beide gleichzeitig nach rechts und links - über dem Kopf
(5-8) Walk nach hinten – Oberkörper leicht nach vorne abgesenkt – Arme winken beide gleichzeitig nach rechts und links – Fingerspitzen zeigen zum Boden
(1-8) wiederholen

go sports infotagung

(1-4) Schritt rechts und links im Wechsel in leicht geöffneter Position dabei rechten und linken Arm vor dem Körper kreuzen, rechten und linken Arm in die Seithalte anheben (gleiche Bewegung wie beim Intro – nur im schnellen Tempo)
(5-6) Cha-Cha-Cha rechts, dabei beide Hände in die rechte Diagonale über Kopfhöhe anheben
(7-8) Cha-Cha-Cha links, dabei beide Hände in die linke Diagonale über Kopfhöhe anheben
(1-8) wiederholen

Strophe (4x8) s.o.

Bridge (2x8) s.o.

Break (1-4) s.o.

Refrain A (4x8) s.o.

Refrain B (4x8) s.o.

Intermezzo (4x8) (1-6) Claps – (1) seitliche Ausholbewegung der Arme
(2) Hände klatschen über dem Kopf
insgesamt 3x wiederholen, dabei 6 kleine Schritte nach vorne machen
(7-8) 2 Jumps zurück mit Armbewegung – Arme horizontal vor dem Körper angewinkelt – Unterarme machen pro Jump eine schnelle Kreisbewegung Richtung Körper
Insgesamt 3 x

Bei der 4. Wiederholung: Claps bis zum Schluss, dabei 4 Schritte nach vorne, 4 Schritte wieder zurück an den Ausgangspunkt

Break (1-4) s.o.

Refrain A s.o.

Refrain B s.o.

Refrain Variation (1-4) 4 Walk nach vorne – Arme winken beide gleichzeitig nach rechts und links - über dem Kopf
(5-8) Walk nach hinten – Oberkörper leicht nach vorne abgesenkt – Arme winken beide gleichzeitig nach rechts und links – Fingerspitzen zeigen zum Boden
(1-8) wiederholen
(1-8) 3 Walk and Tap nach rechts, Unterarme kreiseln seitlich nach außen mit abschließendem Händeklatschen, 3 Walk and Tap links, Unterarme kreiseln seitlich nach innen mit abschließendem Händeklatschen
(1-8) wiederholen

Refrain B s.o. ...nach dem Turn mit Pose enden

Der Song „enjoy your rhythm“ von Diana Babalola ist ab dem 4. Juli 2015 in allen Online-Musikstores, wie zum Beispiel I-Tunes, als Download erhältlich. Weitere Informationen sowie ein Video zur Choreografie finden sie unter www.LaGYM.de