



## Schulungsangebot 2023

### FSG (Fortgeschrittene Garde)

**Termin:** 02.07.2023

**Veranstaltungsort:** Sporthalle der Erich-Vieweg- Oberschule  
Altenhainer Str. 34  
09669 Frankenberg

**Beginn:** 09:00 Uhr      **Ende:** ca. 18:00 Uhr

**Beschreibung:** Die Schulung findet als Tagesschulung statt und besteht aus einem 7-stündigen Praxisteil und wird durch das Schulungsteam des BDK durchgeführt. Die Grundschrirte und Grundtechniken des Gardetanzes werden in den Aufbauschulungen vorausgesetzt.

### Inhalte der Schulung

#### Allgemeines Aufwärmtraining

- Warm-up
- Herz-, Kreislaufphase
- Dehn- und Kräftigungsphase
- Cool-down

#### Schwierigkeitsgrad

- Einführung
- Vertanzen von Schwierigkeiten



## Schrittvielfalt

- leichte und schwere Schritte
- Variationen, Kombinationen
- Arbeitsgruppen

## Choreographie

- Erarbeiten einer Choreographie
- Visualisierung einer Musik
- Kreative Gardetanzgestaltung

## Voraussetzung:

An der FSG können alle Trainerinnen und Trainer, welche eine Grundschulung Garde in den letzten vergangenen 2 Jahren (Achtung: das Schulungsjahr 2020 und 2021 wird coronabedingt nicht gezählt!) oder eine Aufbauschulung absolviert haben, teilnehmen. Weiterhin muss eine Mitgliedschaft des Vereins im VSC e.V. vorliegen (bei freien Kapazitäten sind auch andere Landesverbände möglich).

## Kosten:

**65,- € pro Teilnehmer**

Jeder Teilnehmende erhält eine Teilnahmebescheinigung. Diese gilt gleichzeitig als Quittung für die bezahlte Teilnahmegebühr.

Der Teilnehmerbetrag ist **vor** der Schulung auf das untenstehende Konto zu überweisen:

**Verband Sächsischer Carneval e.V.**

**IBAN: DE 64870540003612015175**

**BIC: WELADEDI STB** bei der Erzgebirgssparkasse

**Verwendungszweck: Verein, Name Teilnehmer, BDK Schulung FSG 2023**

Es erfolgt keine Rückerstattung der Gebühr bei Nichterscheinen.

**Anmeldung:** ausschließlich Online-Anmeldung über das Mitgliederportal des BDK

**Verpflegung:** Keine Verpflegung vor Ort. Bitte ausreichend Verpflegung und Getränke selbst mitbringen

### **Was wird zur Schulung (FSG) benötigt?**

- Trainingssachen
- geeignete Trainingsschuhe
- Decke oder Matte
- Schreibzeug
- Trainerausweis zur Einsicht (gelber Ausweis oder Chipkarte)

### **Hinweis:**

**Trainer, die noch einen gelben Ausweis besitzen – bitte zwingend mitbringen. Dieser wird vor Ort durch den TTA (VSC) eingezogen und durch den TTA (VSC) über den BDK als Chipkarte neu beantragt.**



### **Ansprechpartner TTA:**

Frau Nebe erreichbar unter 0172/3641089 oder

per E-Mail: [vsc.tanzschulung@web.de](mailto:vsc.tanzschulung@web.de)