



Einzelwettkampf in Tanz

Samstag, 2. November 2013

Mehrzweckhalle Schachen

[www.stars-dancecontest.ch](http://www.stars-dancecontest.ch)



## Allgemeines

- Enge Sportkleidung, Körper muss gut sichtbar sein
- Haare zusammengebunden
- Vor jeder Disziplin wird 'an- und abgemeldet'  
rechtes Bein vorne strecken, linker Arm oben
- 4 Level / 3 Disziplinen
- Teilnahmegebühr: Fr. 5.--/pro Teilnehmer
- Plätze 1 – 3 erhalten einen Pokal
- 1/3 der Teilnehmer erhalten eine Auszeichnung
- Alle Teilnehmer erhalten ein Teilnahmediplom
- Wettkampfzeit wird nach Anmeldeschluss mitgeteilt
- CD mit den entsprechenden Musikwahlstücken kann auf Wunsch bestellt werden
- Anmeldeschluss: 30. September 2013  
[contest@studio-solero.ch](mailto:contest@studio-solero.ch)



## Level-Bezeichnung

Level 1	bis max. 8 J.
Level 2	bis max. 12 J.
Level 3	bis max. 16 J.
Level 4	keine Altersbeschränkung



## Disziplin 1 – Beweglichkeit / Balance

Wettkampfäche 4 m x 4 m

Pflichtteile gemäss separater Beschreibung pro Level

→ Wichtig: Ruhe, Haltung, Spannung, Beweglichkeit, Fluss



## Disziplin 2 – Posing

Wettkampfäche 4 m x 4 m

In allen 4 Ecken Posing (5 sec. halten)

Style-Mix in den Ecken (Ballett, Jazz, Modern, HipHop etc.)

Style-Mix beim Wechsel der Ecken

keine Beweglichkeits- oder Balanceposen (kein Spagat etc.)

➔ Wichtig: Ausstrahlung, Spannung, Haltung, Vielfalt



## Disziplin 3 – Variation

Wettkampfäche 4 m x 4 m

Eigene Choreographie

Eigener Style

2 Musikwahlstücke gemäss Levelbeschreibung  
CD kann bestellt werden

→ Wichtig: Musikgehör, Ausstrahlung, Spannung, Haltung



## Level 1 – Beginners

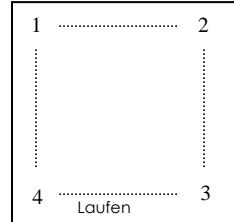
### Beweglichkeit / Balance



1. Einbeinstand, Armhaltung frei wählbar
  2. Beine schliessen, Vorbeuge mit gestreckten Beinen, Kopf Richtung Knie
  3. Ausfallschritt nach hinten, vorderes Bein rechter Winkel, Kopf oben
  4. Vorderes Knie ablegen, hinteres Bein hoch strecken, Arme gestreckt, Kopf oben
  5. Beine schliessen, aufstehen
- Alle Posen 3 Sekunden halten, fliessend von einer Pose zur anderen wechseln

### Posing

- Wettkampffläche 4 m x 4 m
  - In allen 4 Ecken Posing (5 sec. halten)
  - Verschiedene Arten beim Wechsel der Ecken
  - Style-Mix (Ballett, Jazz, Modern, HipHop etc.)
- Ausstrahlung, Spannung, Haltung, Vielfalt



### Variation

- Wettkampffläche 4 m x 4 m
  - Eigene Choreographie
  - Eigener Style
  - Musikwahlstück 1: Mandy Moore – Only Hope (bis 1.15 min.)
  - Musikwahlstück 2: The Overtones – Gambling Man (bis 1.05 min.)
- Musikgehör, Ausstrahlung, Spannung, Haltung



## Level 2 – Basics

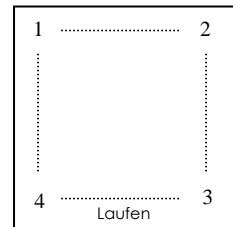
### Beweglichkeit / Balance



1. Einbeinstand, Armhaltung frei wählbar
  2. Standwaage, Oberkörper höher halten als Bein, Arme seitlich
  3. Beine schliessen, Vorbeuge mit gestreckten Beinen, Kopf Richtung Knie
  4. Ausfallschritt nach hinten, vorderes Bein rechter Winkel, Kopf oben
  5. Vorderes Knie ablegen, hinteres Bein hoch strecken, Arme gestreckt, Kopf oben
  6. Bein hinten gestreckt abstellen, seitlich absitzen, 2. Bein strecken, seitliche Grätsche, beide Arme oben
  7. Beine schliessen, sitzende Vorbeuge, Kopf Richtung Knie
  8. Beine zusammenziehen, aufstehen
- Alle Posen 3 Sekunden halten, fliessend von einer Pose zur anderen wechseln

### Posing

- Wettkampffläche 4 m x 4 m
  - In allen 4 Ecken Posing (5 sec. halten)
  - Verschiedene Arten beim Wechsel der Ecken
  - Style-Mix (Ballett, Jazz, Modern, HipHop etc.)
- Ausstrahlung, Spannung, Haltung, Vielfalt



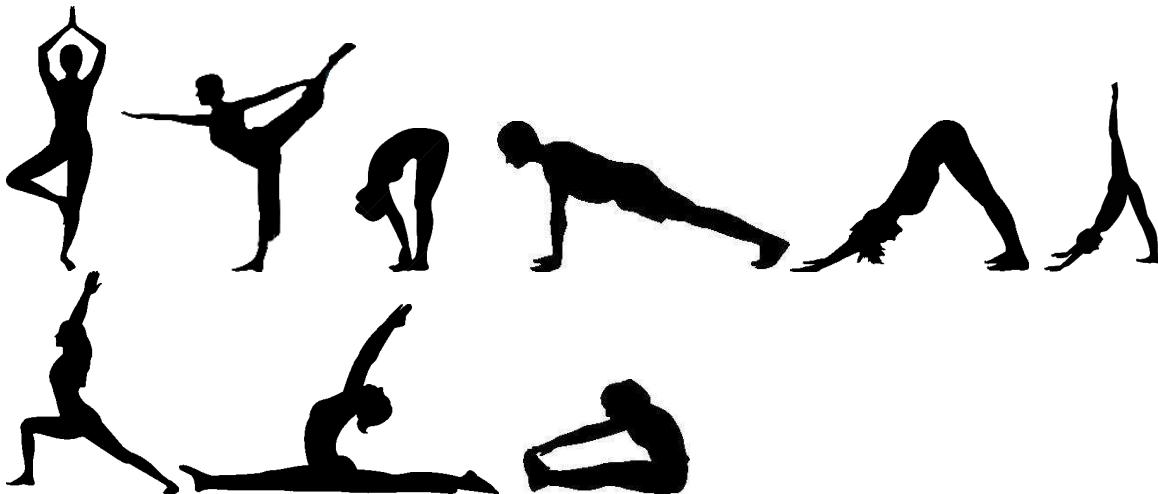
### Variation

- Wettkampffläche 4 m x 4 m
  - Eigene Choreographie
  - Eigener Style
  - Musikwahlstück 1: Karlien Van Jaarsveld – Halleluja (bis 1.00 min.)
  - Musikwahlstück 2: DJ Bobo – Somebody Dance with me (bis 1.17 min.)
- Musikgehör, Ausstrahlung, Spannung, Haltung



## Level 3 – Advanced

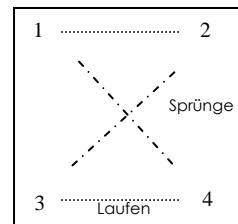
### Beweglichkeit / Balance



1. Einbeinstand, Armhaltung frei wählbar
  2. Bein nicht abstellen, Übergang zum Tänzer, Bein leicht gebückt hinten, 1 Arm vorne gestreckt, andere Hand hält das Bein
  3. Beine schliessen, Vorbeuge mit gestreckten Beinen, Kopf Richtung Knie
  5. Beide Beine einzeln nach hinten zum Brett
  6. Körper-A, Versen zu Boden, Arme gestreckt
  7. Ein Bein nach oben strecken, schliessen
  4. Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein rechter Winkel, anschliessend Arme oben
  8. nach hinten rutschen bis Spagat, 1 Arm oben, Kopf gerade halten
  9. hinteres Bein nach vorne nehmen, sitzende Vorbeuge, Kopf Richtung Knie
  10. Beine zusammen ziehen, aufstehen
- Alle Posen 3 Sekunden halten, fliessend von einer Pose zur anderen wechseln

### Posing

- Wettkampffläche 4 m x 4 m
  - In allen 4 Ecken Posing (5 sec. halten)
  - Verschiedene Arten beim Wechsel der Ecken
  - 2 Sprünge diagonal frei wählbar
  - Style-Mix (Ballett, Jazz, Modern, HipHop etc.)
- Ausstrahlung, Spannung, Haltung, Vielfalt



### Variation

- Wettkampffläche 4 m x 4 m
  - Eigene Choreographie
  - Eigener Style
  - Musikwahlstück 1: Gloria Estefan – Reach (bis 1.20 min.)
  - Musikwahlstück 2: Marina and the Diamonds – Primadonna (bis 1.18 min.)
- Musikgehör, Ausstrahlung, Spannung, Haltung



## Level 4 – Bestclass

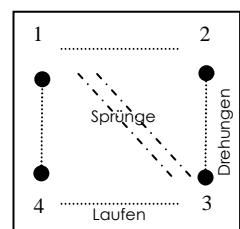
### Beweglichkeit / Balance



1. Einbeinstand, Armhaltung frei wählbar
2. Bein nicht abstellen, Übergang zum Tänzer, Bein leicht gebückt hinten,  
1 Arm vorne gestreckt, andere Hand hält das Bein, anschliessend loslassen und kurz halten
3. Beine schliessen, Bein seitwärts hoch heben, beide Beine gestreckt, mit Hand halten,  
anderer Arm frei wählbar
4. Beine schliessen, Vorbeuge mit gestreckten Beinen, Kopf Richtung Knie
5. Ausfallschritt nach hinten, vorderes Bein rechter Winkel, anschliessend Arme oben
6. Arme runter, 2. Bein nach hinten zum Brett
7. Körper-A, Versen zu Boden, Arme gestreckt
8. Ein Bein nach oben strecken
9. Oberes Bein unten durch ziehen bis Spagat, beide Arme oben, Kopf gerade halten
10. Arme oben halten, hinteres Bein nach vorne nehmen, sitzende Vorbeuge,  
Kopf Richtung Knie
11. Beine zusammen ziehen, freihändig aufstehen  
→ Alle Posen 3 Sekunden halten, fliessend von einer Pose zur anderen wechseln

### Posing

- Wettkampffläche 4 m x 4 m
- In allen 4 Ecken Posing (5 sec. halten) Haupt-Posing besteht aus 3 fliessenden kleinen Posings
- Beim Wechsel der Ecken 2 x mit Drehungen, 2 x ohne Drehungen
- 2 Sprünge diagonal
- Style-Mix (Ballett, Jazz, Modern, HipHop etc.)
- Ausstrahlung, Spannung, Haltung, Vielfalt



### Variation

- Wettkampffläche 4 m x 4 m
- Eigene Choreographie
- Eigener Style
- Musikwahlstück 1: Pink – Just give me a Reason (bis 1.12 min.)
- Musikwahlstück 2: Rihanna feat. Calvin Harris – We found love (bis 1.22 min.)
- Musikgehör, Ausstrahlung, Spannung, Haltung



## Anmeldung

Nr.	Name/Vorname	Geb.-Datum	Level	Musik-Nr.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Total \_\_\_\_\_ Teilnehmer à Fr. 5.--

→ Fr. \_\_\_\_\_

Anmeldeschluss: 30. September 2013 → [contest@studio-solero.ch](mailto:contest@studio-solero.ch)  
Rechnung wird nach Anmeldung zugestellt. Zahlbar 10 Tage vor Wettkampfbeginn.

---

Tanzschule/Bezeichnung/Ort

---

Leitung

---

Adresse

---

Ort

---

Natel-Nummer

---

e-Mail



## Kontakt

**Stars Dance Contest**

Sabine Fuchs-Bucher

Bodenmättli

6105 Schachen

079 359 08 61

[contest@studio-solero.ch](mailto:contest@studio-solero.ch)

[www.stars-dancecontest.ch](http://www.stars-dancecontest.ch)