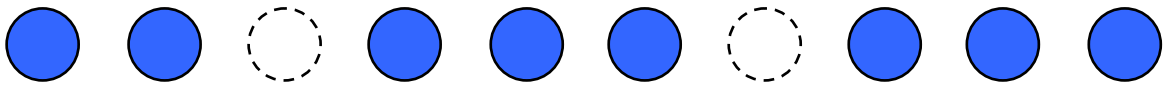
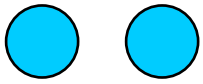
Demoprogramm für die Sportgala 2009

Zeitrahmen der Demo sind 8 min. 7 min für die Demo und 1 min für Abbau und Kehren. Wir sitzen alle im Schneidersitz in einer Reihe relativ dicht beieinander. Derjenige oder Diejenigen, die etwas vorführen stehen auf und gehen ein paar Schritte nach vorne und halten ihr Programm ab. Danach wieder hinsetzen. Diesmal habe ich zur Demo einen 7 min Song produziert. Dieser Song besteht aus einzeln zusammen geschnittenen Songs, die exakt so lang sind, wie die einzelnen Programmpunkte (die Zeit hatten wir vorher gestoppt). Jeder Song ist anders, beim Programmpunkt Stretching eher ruhig und beim Bruchtest mehr Beats. Jeder Song beginnt mit dem Vocal des jeweiligen Programmpunktes. Ist Bruchtest an der Reihe, so spricht jemand Bruchtest. Natürlich mit Effekten versehen, das hört sich auf jeden Fall cool an. Jeder Song endet mit einem markanten Effekt und es beginnt der nächste Song wieder mit einer Vocal-Ansage. Somit wissen wir immer was als nächstes kommt. Da die Songlänge festgelegt ist müssen wir absolut im Timing bleiben. Es bleibt kein Spielraum für grobe Fehler. Alles muss zügig und routiniert ablaufen. Endet ein Song und der nächste beginnt, so steht derjenige auf und fängt mit dem Programmpunkt an, auch wenn der vorherige noch nicht ganz durch ist. Nach Ablauf der 7 min endet die Musik. Dann haben wir noch 1 min um die Porenbeton-Bruchstücke einzusammeln und wegzutragen. Die großen Bruchstücke kommen in den Einkaufswagen. Anschließendem säubern mit einem Handfeger. Der Aufbau erfolgt in der Sportgala-Pause danach sind wir direkt dran.



Alle sitzen im Schneidersitz nebeneinander.



Die, die vorführen stehen auf, gehen ein paar Schritte nach vorne und absolvieren ihr Programm.

Jemand von uns filmt mit meinem Camcorder.

Publikum

1. **EINMARSCHIEREN: 0:20 min**

Alle: Hintereinander einmarschieren (joggen/90°/mit Equipment) und angrüßen.

2. **KOMBOS: 1 min**

Michel, Alex W: Abwechselnd 3er-Fußtechnik-Kombinationen mit Dreh und Sprungtechniken so schnell wie möglich: **1.**Dubaldangsan pandal chagi. **2.**Dubaldangsan pandal chago dwit chagi. **3.**Pandal chago dwit chago ap chagi. **4.**Pandal chago momdollyo pandal chago dwit chagi. **5.**Pandal chago momdollyo pandal chago momdollyo huryo chagi.

3. **BEWEGUNGSFORM: 1 min**

Alex S: Koryo Poomse.

4. **STRETCHING: 1 min**

Michel, Alex W, David: Michel Grätsche (ein Helfer drückt runter), Alex W und David werden rechts und links neben Michel in Spagat hochgehoben (2 Helfer ziehen an den Beinen, einer dahinter für das Gleichgewicht).

5. **BRUCHTEST PORENBETON, BRETT, DOSE: 2 min**

Michel, David, Michael, Roman, Simona, Dominik, Dima: **1.**Simona, Dominik und Dima gleichzeitig: Brett mit Faust oder Ellbogen. **2.**David: Getränkedose mit Momdollyo huryo chagi. **3.**Roman: Bretter mit Pandal- und momdollyo pandal chagis. **4.**Michael: 5cm Porenbeton mit Dungjumok bakkat chigi. **5.**Michel: 2x 5cm Porenbeton mit Dubaldangsan ap chagi. **6.**Michel: 7,5cm Porenbeton mit Twio dwit chagi.

6. **BRUCHTEST PORENBETON-STAPEL: 1 min**

Michel, Alex W, David: **1.**David: 6er 5cm Porenbeton-Stapel mit Sonnal chigi. **2.**David: 8er 5cm Porenbeton-Stapel mit Sonnaldung chigi. **3.**David: 10er 5cm Porenbeton-Stapel mit Sonnaldung chigi.

7. **ABGRÜßEN UND AUSMARSCHIEREN: 0:40 min**

Alle: Alle Helfer grüßen gemeinsam. Alle die, die etwas vorgeführt haben verbeugen sich zügig einzeln. Equipment nehmen und so wie wir stehen hintereinander ausmarschieren (hintereinander/joggen/90°). Dann alles abbauen und kehren.

Verwendetes Material: Porenbetonplatten auch Gasbeton genannt der Firma Ytong. LängexBreitexDicke = 60x20x5cm für Handbruchtests 1€/Stück und 60x20x7,5cm für Twio dwit chagi 1,40€/Stück. Ytong-Planblocksteine als Säulen für die Porenbetonstapel: 25x25x18cm 1,60€/Stück. Quadratische Holzleiste als Zwischenstücke für die Porenbetonstapel: 1,4x1,4x100cm auf 20 cm Lange zuschneiden 1,10€/Stück. Leimholz Fichte 100x40x2cm auf 25x40x2cm geschnitten ergibt 5 Holz-Platten 3,50 €/Stück. 3x Gebügelte Küchenhandtücher zur Auflage bei den Porenbetonstapeln. 3 große weiße Badehandtücher als Unterlage bei den Porenbetonstapeln. Etwas Mehl auf die Porenbetonplatten für mehr Showeffekt. Besen, Handfeger, Putzlappen, leere Getränkedose.

© 29.6.2009 by Michel Pougin

Anregungen und Testdurchlauf: Alexander Willamowski