

L3 | 6. Klasse

Bilderreihe Dance Basics Kombi2

Bewegte Bilder dieses Tanzes sind auf www.dance360-school.ch zu finden. Dazu im Suchfeld «Kombi2» ohne Abstand zwischen Wort und Zahl eingeben und die Dance Basics Kombi auswählen.



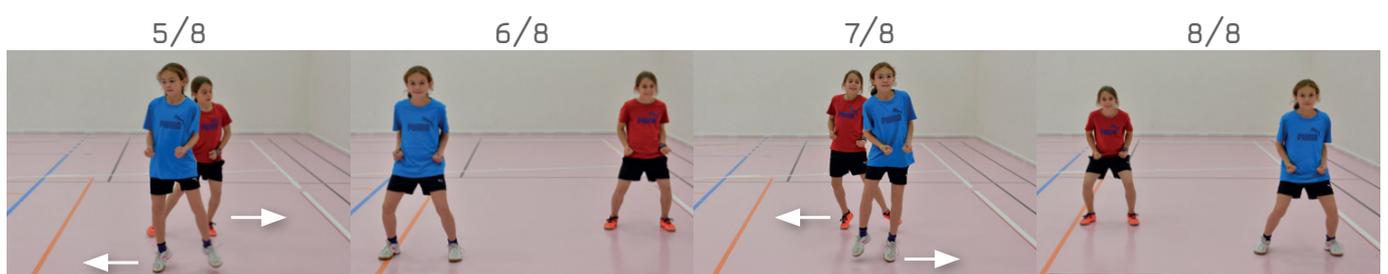
Auf die Schläge 1 bis 4 mit dem rechten Bein beginnend 4 Schritte nach vorne laufen.



Auf den 5. Schlag in eine gegrätschte Position springen. Auf den 6. Schlag eine halbe Drehung nach links, auf den 7. Schlag eine halbe nach rechts ausführen und Beinposition behalten. Auf «und» Beine kurz überkreuzen und auf den 8. Schlag wieder gegrätscht stehen.



Auf den 1. Schlag mit dem linken Handrücken über die rechte Schulter streichen. Auf den 2. Schlag mit dem rechten Handrücken über die linke Schulter streichen. Auf den 3. Schlag leicht den Oberkörper nach vorne lehnen und die Unterarme überkreuzen. Auf «4» die Fäuste zur Hüfte ziehen. Der linke Schüler springt gleichzeitig nach vorne und der rechte nach hinten.



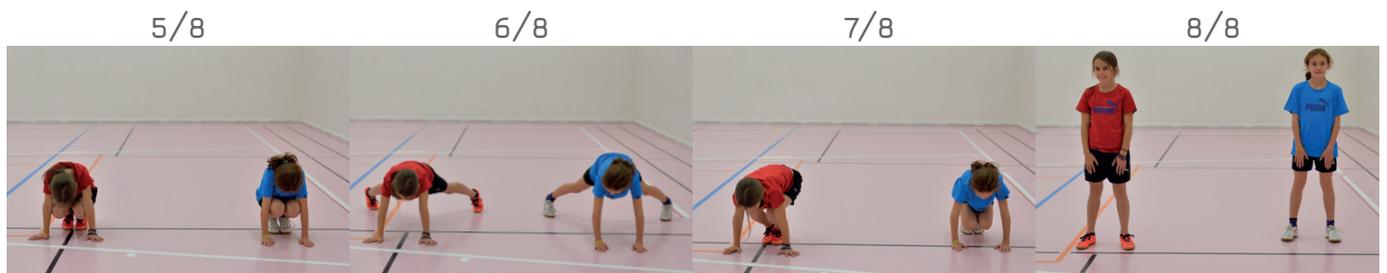
Auf «5, 6» durch 2 seitliche Sprünge Seitenwechsel aneinander vorbei. Auf «7, 8» die Positionen seitlich wieder zurückwechseln.

L3 | 6. Klasse

Bilderreihe Dance Basics Kombi2



Mit beiden Händen das T-Shirt nach unten spannen und auf die Schläge 1 bis 4 sich abwechselnd zuerst nach rechts und dann nach links ausrichten und mit dem entsprechenden Fuss einen kleinen Schritt nach vorne bzw. hinten machen. Beim 4. Schlag befinden sich die beiden Schüler wieder nebeneinander.



Auf den 5. Schlag kauern und auf den 6. die Beine gegrätscht nach hinten strecken in Liegestützposition. Auf den 7. Schlag die Füße wieder zwischen die Hände bringen und auf den 8. wieder aufstehen.



Den rechten Arm nach oben strecken und auf den 2. Schlag den linken Arm hinzunehmen. Auf den 3. Schlag in gebückter Position 2 Mal mit den Fäusten auf die Knie klopfen. Auf den 4. Schlag leicht nach rechts ausrichten und klatschen.



Auf «5 und 6» in 3 Sprüngen einmal um die eigene Achse drehen und auf 6 einfrieren. Auf «7 und 8» in 3 Sprüngen in der Gegenrichtung einmal um die eigene Achse drehen und auf 8 einfrieren in der Schlussposition.