

## L4 | 7. Klasse

### Bilderreihe Basketballtanz

Bewegte Bilder dieses Tanzes sind auf [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch) zu finden. Dazu im Suchfeld «Basketball» eingeben.

1/8 bis 8/8

1/8 bis 8/8

1/8 bis 8/8

1/8 bis 8/8



8 Mal mit der rechten Hand tief prellen.

8 kleine Sprünge nach links und dabei mit der rechten Hand im Takt prellen. 8 Mal mit der linken Hand tief prellen.

8 kleine Sprünge nach rechts und dabei mit der linken Hand im Takt prellen.

1/8 bis 8/8



8 kleine Schritte nach vorne mit rechts beginnend. Dabei jeweils abwechselnd mit der rechten und der linken Hand prellen.

1/8

2/8

3/8

4/8



Den Ball mit beiden Händen halten und ihn auf den 3. Schlag unter den linken Arm nehmen.

5/8

6/8

7/8

8/8



Auf den 5. und 7. Schlag mit der rechten Hand auf den rechts benachbarten Ball (oder in die Luft) schlagen, auf den 6. und 8. Schlag auf den eigenen Ball schlagen.

## L4 | 7. Klasse

### Bilderreihe Basketballtanz



Auf den 1. Schlag einen Schritt mit dem rechten Bein nach hinten machen und auf den Ball schlagen. Auf den 3. Schlag einen Schritt mit dem linken Bein nach hinten machen und auf den Ball schlagen.



Auf den 5. Schlag einen Schritt mit dem rechten Bein nach hinten und auf den Ball schlagen. Auf den 7. Schlag einen Schritt mit dem linken Bein nach hinten und auf den Ball schlagen.



Auf die Schläge 1-4 ein kleines Kunststück mit dem Ball durchführen (Freestyle) und sich am Schluss gegenüber einander ausrichten.



Auf die Schläge 5-8 den Ball mit der benachbarten/gegenüberstehenden Schülerin tauschen, indem eine Schülerin den Ball via Boden (prellen) und eine Schülerin direkt (Druckpass) passt. Auf den 8. Schlag kontrollieren beide Schülerinnen den Ball wieder.

## L4 | 7. Klasse

### Bilderreihe Basketballtanz

1/8

2/8

3/8

4/8



Auf den 1. Schlag den linken Fuss nach vorne stellen. Auf den 2. Schlag den Ball fallen lassen und ihn auf den 3. Schlag wieder fangen.

5/8

6/8

7/8

8/8



Auf den 5. Schlag den rechten Fuss nach vorne stellen, den Ball auf den 6. Schlag fallen lassen und ihn auf den 7. Schlag wieder fangen.

1/8

2/8

3/8

4/8



Auf den 1. Schlag den linken Fuss nach vorne stellen und auf den 2. Schlag auf den Ball klopfen. Auf «3, 4» sich umdrehen, die Füße bleiben an Ort.

5/8

6/8

7/8

8/8



Auf den 5. Schlag mit dem linken Fuss einen Schritt nach vorne machen und auf den 6. Schlag auf den Ball klopfen. Auf «7, 8» sich umdrehen, die Füße bleiben an Ort. Diese 2 x 8 Schläge wiederholen.

## L4 | 7. Klasse

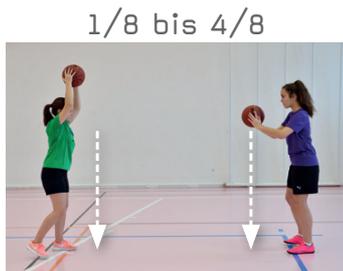
### Bilderreihe Basketballtanz



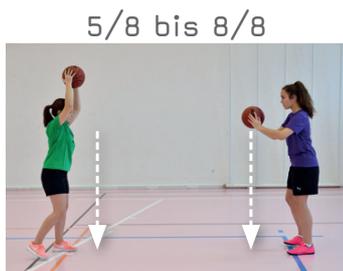
4 Mal im Takt prellen und sich langsam gegenüber ausrichten.



Auf den 5. und 7. Schlag höher (im halben Takt) prellen.



Auf den 1. Schlag den Ball mit beiden Händen stark prellen und ihn beim 4. Schlag wieder abfangen.



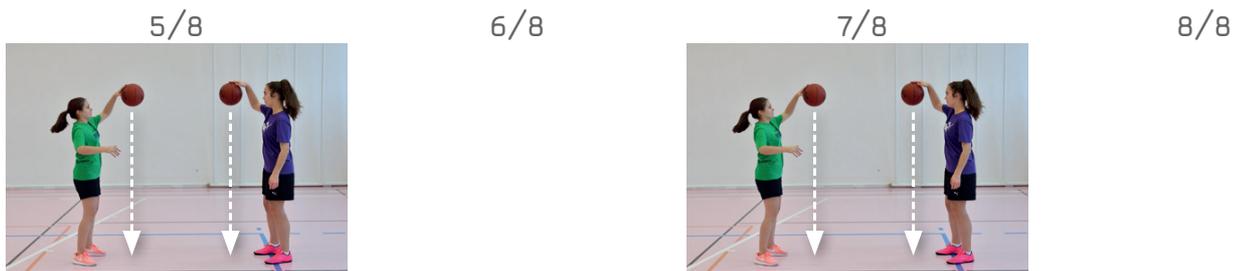
Auf den 5. Schlag den Ball mit beiden Händen stark prellen und ihn beim 8. Schlag wieder abfangen.

## L4 | 7. Klasse

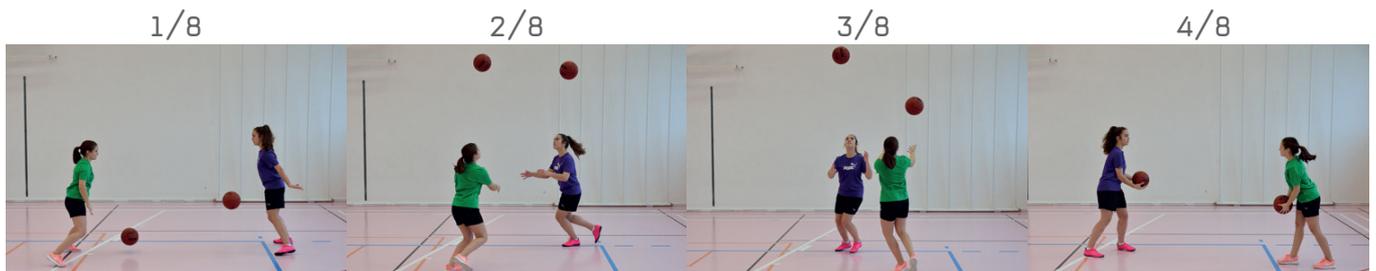
### Bilderreihe Basketballtanz



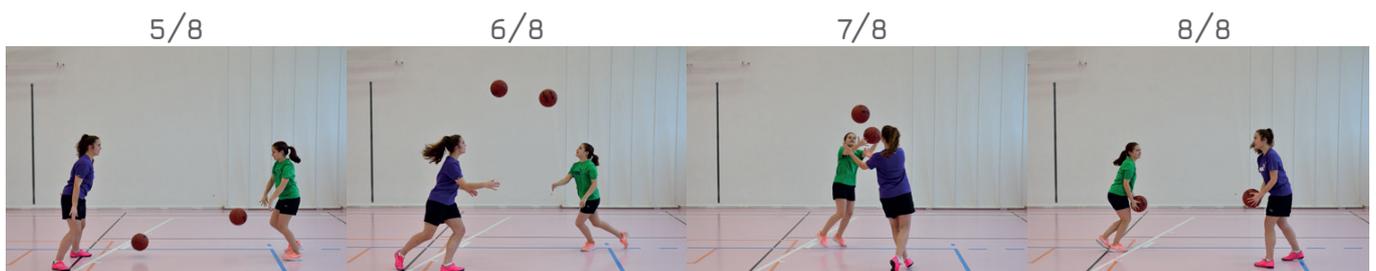
Sich gegenüberstehend 4 Mal im Takt prellen.



Auf den 5. und 7. Schlag höher (im halben Takt) prellen.



Auf den 1. Schlag den Ball mit beiden Händen stark prellen. Anschliessend sofort die Seiten mit dem Gegenüber wechseln und den anderen Ball beim 4. Schlag wieder abfangen.



Auf den 5. Schlag den Ball mit beiden Händen stark prellen. Anschliessend sofort wieder in die Ausgangsposition und den anderen Ball beim 8. Schlag wieder abfangen. Diese 2 x 8 Schläge einmal wiederholen.



Schlusspose 1-8