

Referentin: **Herta Wagner**

Intentionen:

- Abwechslung beim Aufwärmen anstelle von üblichem Rundenlauf
- Ausklingen einer anstrengenden Sportstunde
- koordinative Anforderungen
- schnelle Variationen bezüglich des Schwierigkeitsgrades
- Schulung von Kreativität hinsichtlich Aufstellungsformen
- Schaffung von individuellem Körperbewusstsein



Angebote:

- Line Dance im klassischen Country Style und auf moderne Popmusik
- Latino Line Dances
- meditative Tanzformen zum Entspannen
- Platzersparnis bei größeren Gruppen durch das Line Dance-Prinzip (Drehungen)

Tänze:

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| I. Line Dances: | 1. Geronimo |
| | 2. A Bar Song |
| | 3. Runaround Sue |
| II. Meditationstänze: | 4. Born, Never Asked |
| | 5. Let It Be |
| | 6. You've Got a Friend |
| III. Latino Line Dances: | 7. Maria Merengue |
| | 8. Ohhh My God |

Geplanter Stundenablauf:

1) Einstimmung mit Energieübungen

- 1.1 Drehungen im Uhrzeigersinn (ungerade Zahl, max. 21)
- 1.2 Aktivierung myofaszialer Linien (reiben, kneten, schlagen, drücken, streifen)

Musik: Cold Play – „We Pray“

2) Einzelübungen der Schritte für die 3 Line Dances

- 2.1 Side Step (re sw- li an / W ggl.)
- 2.2 Grapevine (re sw – li xh re – re sw – li tipp / W ggl.)
- 2.3 Schritte vw und rw (auch vw mit Pause nach re – li – re – Pause / li – re – li - Pause)
- 2.4 Touch Steps rw (re rw- li tipp – li rw – re tipp)
- 2.5 Touch Steps im X-Carré (re diagonal vw – li tipp / li diagonal vw – re tipp / re diagonal rw – tipp li / li diagonal rw – tipp re)
- 2.6 V-Schritt (re diagonal vw – li diagonal vw – re rw – li rw schließen)
- 2.7 Carré mit Slide (re sw – li slide an – re vw – Pause / li sw – re slide an – li rw - Pause)

Musik: Imagine Dragons – „Bones“

3) Line Dance „Geronimo“

Musik: Sheppard – „Geronimo“

- 6 Schritte vw mit Pause (vgl. 2.3) – ZZ: 1-8
- 4 Touch Steps rw (vgl. 2.4) – ZZ: 1-8
- Grapevine nach re und li (vgl. 2.2); erschwert mit 1/4 LD nach 2. Grapevine – ZZ: 1-8
- 2 x V-Step (vgl. 2.6) – ZZ: 1-8

4) Line Dance „A Bar Song“

Musik: Shaboozey – „A Bar Song (Topsy)“

- Carré mit Slide (vgl. 2.7) – ZZ: 1-8
- Side Steps nach re beginnend (vgl. 2.1) jeweils mit Klatsch beim Schließen – ZZ: 1-4
- Grapevine nach re (vgl. 2.2) – ZZ: 5-8
- Side Steps nach li beginnend (vgl. 2.1) jeweils mit Klatsch beim Schließen – ZZ: 1-4
- Grapevine nach li (vgl. 2.2); erschwert mit 1/4 LD – ZZ: 5-8
- Step re vw (ZZ: 1/2) – Step li vw (ZZ: 3/4) – Ballchange re/li (ZZ: u5) - Pause (ZZ: 6) – Hüftschwung re/li (ZZ: 7/8)

5) Line Dance „Runaround Sue“

Musik: Dion – „Runaround Sue“

- 3 Tipps re (sw – xvli – sw) – Flick re back (= kleiner Kick rw xh li) – ZZ: 1-4
- Grapevine nach re (vgl. 2.2) – ZZ: 5-8
- 3 Tipps li (sw – xvre – sw) – Flick li back – ZZ: 1-4
- Grapevine nach li (vgl. 2.2) – ZZ: 5-8
- Touch Steps im X-Carré (vgl. 2.5) ZZ: 1-8
- Step re vw (ZZ: 1) – Step li vw (ZZ: 2) – 2 x Fersen hoch und ab (ZZ: 3/4) – 1/4 LD mit 4 Steps in „Pinguin-Art“ – ZZ: 5-8

6.1) Meditationstanz „Born, Never Asked“

Musik: Laurie Anderson – „Born, Never Asked“

- a) Grätsche mit Armen in Seithalte: re Arm in Hochhalte führen (ZZ: 1-4) – W mit li Arm (ZZ: 5-8) – beide Arme gleichzeitig langsam zurück in Seithalte führen (ZZ: 1-8) – Kippen nach re sw: Gewicht nach re verlagern und li Bein anheben mit Ausbalancieren der Stellung (ZZ: 1-4) – zurück in Ausgangsposition (ZZ: 5-8) – W Kippen nach li sw (ZZ: 1-4) – zurück in Ausgangsposition (ZZ: 5-8)
- b) re Arm nach unten zu li Fuß führen (ZZ: 1-4) – li Arm in Diagonalhochhalte nach re führen mit 1/4 RD nach re (ZZ 5-8) – 3 x W also im Carré (ZZ: 3 x 1-8)
- c) Arme senken und Wiegeschritt re vw und rw auf li (ZZ: 1-4) – 1/1 RD mit 4 Schritten (ZZ: 5-8) W li beginnend (ZZ: 1-8) – W re (ZZ: 1-8) – W li (ZZ: 1-8)

oder:

6.2) Meditationstanz „Let it Be“

Musik: Beatles – „Let it Be“

Schritte:

Step touch: re sw – li an – li sw – re an (ZZ: 1-4) – 1/1 gegangene RD mit 4 Schritten (ZZ: 5-8) – W ggl. li beginnend nach links (ZZ: 1-8)

Raumvariationen:

Frontaufstellung – Kreislaufstellung: in Tanzrichtung (li Schulter zur Kreismitte), im Uhrzeigersinn (re Schulter zur Kreismitte), Innenstirnkreis, Außenstirnkreis

7) Einzelübungen der Schritte für die 2 Latino Line Dances

- 7.1 Mambo sw: re sw nach re – li am Ort – re schließen – Pause – W ggl. mit li sw nach li – re am Ort – li schließen – Pause
- 7.2 Mambo vw und rw: re vw – li am Ort – re schließen – Pause – li rw – re am Ort – li schließen – Pause
- 7.3 Kombination Mambo sw und Mambo vw /rw (vgl. 7.1 und 7.2)
- 7.4 Mambo vw überkreuzt: re vw vor li gekreuzt – li am Ort – re schließen – Pause – W ggl. mit li
- 7.5 Chassés (= Wechselschritte) vw: re vw – li an – re vw (ZZ: 1u2) – W ggl. li vw-re an-li vw(3u4)
- 7.6 Kombination 2 Chassés vw (vgl. 7.5) und Mambo vw überkreuzt (vgl. 7.4)
- 7.7 Bachata (= Nachstellschritt) sw: re sw nach re – li an – re sw nach re – li Tipp an mit Hüfte – W ggl. li beginnend nach li
- 7.8 Rocking Chair (= „Schaukelstuhl“) re vw – li rw geschaukelt; auch re vw auf Ferse mit 1/4 RD
- 7.9 Kombination Rocking Chair re (vgl. 7.8) und Chassé re sw (vgl. 7.5) – W ggl. mit li beginnend
- 7.10 Carré mit Slide 2 x vw (vgl. 2.7 nur li vw statt rw)

Musik: TOKE D KEDA – „Lamento Boliviano“ und Camidoh – „Sugarcane“

8) Latino Line Dance „Maria Merengue“

Musik: AKORD – „Maria“

- 2 x Bachata nach re sw (vgl. 7.7), also 7 Nachstellschritte nach re sw (ZZ: 1u2u3u4u5u6u7) – li Tipp neben re (ZZ: u8)
- 2 x Bachata nach li sw (vgl. 7.7), mit 1/4 LD (bei ZZ 7) – re Tipp an (ZZ: u8)
- Mambo sw (vgl. 7.1) – ZZ: 1-8
- Kombination Rocking Chair re und Chassé re sw (ZZ: 1/2 – 3u4) – Chassé li mit 1/2 RD (ZZ: 5u6) – Rocking Chair re (vgl. 7.8)

9) Latino Line Dance „Ohhh My God“

Musik langsam: Shawn Mendes, Camila Cabello – „Senorita“

Originalmusik: Candelita, Pitbull, Silvestre Dangond, J. Danny – „OMG-Remix“

- Kombination Mambo sw und Mambo vw/rw (vgl. 7.3) in doppelter Zeit – ZZ: 1u2 – 3u4 – 5u6 – 7u8
- Kombination 2 Chassés vw und 2 x Mambo überkreuzt (vgl. 7.6), aber mit 3/4 LD bei den Chassés – ZZ: 1u2 – 3u4 – 5u6 – 7u8
- 4 Schritte am Ort mit Hüftschwung: re – li – re – li – ZZ: 1-4
- Carré mit Slide 2x vw (vgl. 7.10) – ZZ: 5u6 – 7u8
- Rocking Chair 2 x re Ferse (vgl. 7.8), aber mit 1/4 RD beim 2. Rocking Chair – ZZ: 1/2 – 3/4
- 2 Schritte vw: re – li – re Tipp an – 2 x Klatsch – ZZ: 5 – 6 – 7 – u8

10) Meditationstanz „You’ve Got a Friend“

Musik: Carole King – „You’ve Got a Friend“

Schritte:

Rocking Chair sw (vgl. 7.8), d.h. Gewichtsverlagerung nach re und nach li (ZZ: 1/2 – 3/4) – re vw (ZZ: 5/6) – li vw (ZZ: 7/8)

Aufstellungsform:

Geschlossener Kreis mit Schulterfassung der äußeren Hand am vorderen Tanzpartner (z.B. Tanzrichtung mit li Schulter zur Kreismitte und re Hand am Vordermann) – 1/2 LD und W ggl. im Uhrzeigersinn mit re Schulter zur Kreismitte und li Hand am Vordermann

Zusatzaufgabe: Augen schließen! Vordermann leicht mitschaukeln!

„Tanzen ist die Poesie des Fußes.“ (John Dryden)