

Verschiedene Musikstile (Macarena, Ballett, Tango, Hiphop), freies Tanzen

Klatschen: Ganze Noten, Halbe, Viertel, Achtel mit Zählen

Im Kreis in Kleingruppen aufteilen und in den verschiedenen Notenwerten klatschen lassen)

Im Sitzen: rechtes Bein viertel, linkes Bein halbe, Hände klatschen auf ganze Note

Musik: everybody dance now:

Klatschen links, rechts

Kopf links, rechts

Arme zur Seite strecken, seitlich bewegen

Hüfte vor zurück, im Viereck eckig kreisen

In die Knie, linkes nach innen wenden, rechtes nach innen wenden, langsam, schneller, jeweils zweimal

Klatsch, Welle Oberkörper mit Kopf nach rechts, das Gleiche nach links

Großer Schritt nach hinten im Wechsel

Step, überkreuzen, step, anstellen mit Klatsch (Grapevine)

Footwork Übung: Blu Cantrell - Hit 'em up style (oops!)

Schritt zurück, beide Hände geöffnet vor Hüfte, mit Schrittwechsel drehende Bewegung der einen Hand nach oben bis diese wieder geöffnet nach vorne zeigt, Wechsel der Hand bei Beinwechsel

Side step, mit Hüpfen anstellen, Arme weit geöffnet zu Seiten

Step, nach hinten step über Kreuz, linke Hand bei Linksstep streicht von rechter Schulter über Brust zur linken Schulter

WarmUp: Birdy - Start again

Kopfdehnung: Hand an Kopf, ziehen, anderer Arm gerade nach unten

Rechtsstreckung, Arm an Bein

Langer Rücken nach rechts, Arme nach vorne strecken, Oberkörper Rücken lang nach vorne, ... nach links

Nach unten auf Boden nach links Mitte rechts

Bein nach hinten strecken, Hände auf Knie, dann Arme nach oben strecken, über Mitte tief zur anderen Seite

Aufrichten, auf einem Bein stehen, Hand hält hinten anderes Bein, anderer Arm in die Höhe, Beinwechsel

DJ Tomek - Ich lebe für Hip Hop

5 Reihen nebeneinander:

Im Takt laufen, auf 1 rechter Fuß, vier Schritte, auf 5-6-7-8 Slide nach rechts und links

1. Person in der Reihe läuft los, 2. auf die nächste Zählzeit 8, 3. auf nächste 8 usw. in geraden Linien

Variante1: Schritte weiterhin auf 1-2-3-4, bei 5-6-7-8 eigene Bewegung finden

Variante2: wie Variante 1 aber quer durch den Raum, nicht mehr in geraden Linien

Variante3: wie 2, aber bei eigener Bewegung mit anderen interagieren (z.B. High Five etc.)

Choreo Streetdance: Afro Bros Boomshakalaka

Rechter Fuß zurück, Hände rollen sich abwechselnd nach oben, bis Handfläche nach oben schaut und auf dem gleichen Weg wieder runter

Rechts öffnen und Kreuz, rechte Hand von Schulter links zu Schulter rechts und tief

Snake nach rechts, snake nach links (

Tanzworkshop 27.02.2025 LAG

In Hocke: Knie rechts nach innen drehen auf 5 und, dann linkes Knie auf 6 und, zweimal rechts nach innen 7 und 8 acht

Rechts über links turnaround nach vorne

Slide rechts, slide links

Grapevine nach rechts, nach links

Rechte Hand nach oben (Party) winken, linke Hand

Staub von Schulter streichen rechts, dann links

Auf vier Zählzeiten nach unten in Hocke mit angewinkelten Händen auf und Schulterkreisen

Sprung nach hinten in Grätsche

Choreo auf

Imany – No more fight left in me

anwenden

Mayko – Femme like u

Körperhaltung: Bauchnabel nach innen, Schultern tief

Teil1:

Oberkörper an der Seite beugen, Arm streicht an der Seite entlang rechts, links, rechts, über vorne

Oberkörperdrehung wieder nach oben

Wiederholung auf anderer Seite (Schulter links, Oberkörperdrehung...)

Rechter Arm zur Seite lang mit rechtem Schritt, Drehung nach rechts mit gestreckten Armen

Arme nach oben, nach unten schwingen 2x

Komplett wiederholen seitenverkehrt

Nochmals Wiederholung wie Anfang

Teil2:

Plié (in die Knie gehen)

Arme von oben nach unten und über Seite wieder nach oben gestreckt,

auf Zehenspitzen gehen

Arme fallen lassen

Füße absetzen, in tiefes Plié

Teil 3:

Streichen von linker Schulter nach rechts in gestreckten Arm mit Schritt rechts und Neigung

Oberkörper rechts

Drehung über rechts mit gestreckten Armen

Arme nach oben, nach unten schwingen 2x

Rechter Arm in „flamenco“ kreisenden Bewegungen nach oben, danach linker Arm

Arme an Brust, „Schmerz“ nach innen, Rundrücken, Kopf nach vorne, Blick nach unten

Release nach außen, Hände nach vorne, Hohlkreuz, Kopf nach hinten, Blick nach oben

Hände gegriffen über Kopf streichen („Haare machen“)

Schritt nach rechts, mit Körperdrehung nach rechts, Hände hinten an Gesäß

Fuß wieder anstellen

Kreisende Schultern nach unten in die Knie gehen

Spiel: Disco fangen

Zwei Fänger, wer gefangen ist, muss stehen bleiben und einen Move aus Disco machen, kann befreit werden, wenn einer kommt und den Move spiegelt

Meute - Peace

Rhythmischer Raumlaf passend zur Musik, bei Begegnung Berührung der Handflächen auf verschiedenen Ebenen, kurzes Freeze 2-3 Sek., dann weiterlaufen

Variante: mit mehreren Personen in die Begegnung gehen

Variante: nach Berührung gemeinsam weiterbewegen

Variante: weiter in Berührungen gehen, bis die ganze Gruppe verbunden ist

Foule sentimentale

Durchzählen, Kleingruppen bilden mit Gruppenchef

Im Kreis, Gruppenchef startet Bewegung, andere spiegeln, immer gleich, nach und nach kommt eine kleine Veränderung dazu, zeitgleich also verschiedene Bewegungen in den Kleingruppen

Variante: Alle machen Bewegung der Einser, dann alle Bewegung des Zweierchefs, des Dreierchefs...

In den Kreis legen, Hände halten die Knöchel des Nebenmenschen fest; auf Kommando ziehen sich die Körper zusammen: Knie an Brust ziehen, Arme anwinkeln

Redewendung in Bewegung transformieren:

Redewendungen mit „Hand“ (eine Hand wäscht die andere, sich nicht die Hände schmutzig machen, von der Hand in den Mund...)

In Kleingruppen Choreographie zur Musik von Laurent Dury erarbeiten

Redewendungen abstrahieren und mit erlernten Bewegungen umsetzen

Gemafreie Musik:

Musicfox

Premiumbeats.com

Spotify Playlist: Tanz im Theater 25 jasmin.krueger