

## Musik einleitung

- Auf 1 immer noch in Ausgangsstellung
- Auf 2 Kopf hoch
- Auf 3 Kopf nach links drehen
- Auf 4 Kopf nach rechts drehen



4 Zeiten Armkreisen mit angewinkelten Armen, Kopf nach vorne Finger gespreizt

4 " Laufen vorwärts Armbewegung wie oben am schluss auf dem linken Bein zum stand, Rechtes Bein nach vorne hoch ziehen Füße gestreckt, Arme angewinkelt in gegen gesetzter richtung

8 Zeiten auf 1 gerade stehen dann auf 2 l. Bein nach vorne hoch ziehen Arme angewinkelt und Handfläche nach innen gegen das Gesicht, dann schrittwechsel und Arme auch nur Handfläche gegeneinander.

8 Zeiten nächststell hüpfen Rückwärts mit den Armen gegenstossbewegung auf 5 1/4 Drehung auf schluss direkter schritt zum stand

8 Zeiten Auf 1 Linker Arm auf den Rücken Arm angewinkelt Rechter Arm bz. Hand seitwärts zum Kopf finger gespreizt mit Kopf schräg nach links hinten schauen und dazu leicht nach hinten kippen dann gegenseitiger Wechsel

4 Zeiten Kreuzschritt nach l. zum stand die Arme in stütz auf 4 ist linker Arm nach links ausgestreckt oder Rechte nach vorne Kopf schaut nach links bez. nach Recht

4 Zeiten an Ort schrittwechsel abwechselnd

4 Zeiten Wiederholen Kreuzschritt nach Rechts

4 Zeiten an Ort schrittwechsel auf 4 Hände auf linie leicht geschrägte Beine

4 Zeiten Armbewegung mit angewinkelten Armen auf 4 Arme Hände auf linie leichte Hochstellung

4 Zeiten vortsetzung von oben mit Arme und Oberkörper nach links drehen dann auf linie dann nach rechts drehen

8 Zeiten ~~mit Arme nach links + rechts kippen die ersten 4 mit nach kippen die 2 vier zeiten direkter schrittwechsel~~

8 Zeiten a Arme ausgestreckt seitwärts auf 4 untere arm an winkeln, auf 2 Arme nach unten angewinkelt auf 3 Arme hochhaltung ausstossen auf 4 Arme seitwärts ausgestreckt, Dazu laufen 4 zeiten Rückwärts, das ganze wiederholen Dazu laufen 4 zeiten Vorwärts

8 Zeiten seitwärts hüpfen mit Drehungen, Hände in stütz, auf 1+2 Hüpfen nach links dann 1/2 Drehung nach innen auf 3+4 Hüpfen nach rechts 5+6 Hüpfen nach links 1/4 Drehung nach innen 7+8 Hüpfen nach rechts mit 1/2 Drehung Rückwärts

8 Zeiten

Bild ungefähr  
9

auf 1 Rechte Hand zum Boden Linke Hand angewinkelt zurück ziehen ganzer Körper in tiefer Hockstellung  
auf 2 Linke Hand zu Boden auf 3 R. Hand auf Rechtes Knie  
auf 4 Linke Hand aufs Knie auf 5 Rechte Hand nach Rechts neben dem Körper anwinkeln Links dasselbe auf 6 auf 7 Rechter Arm nach schräg unten ausgespreizt Links dasselbe auf 8

4 Zeiten

Seitliches nachwippen nach links Füße bleiben fest am Boden Arme drehen sich aus bleiben gestreckt Oberkörper auch abdrehen  
Wiederholung nach Recht



4 Zeiten

Direktes Wippen Kopfhaltung wie Füße

8 Zeiten

Auf 1 Rechter Arm anwinkeln Handfläche nach innen auf 2 dasselbe mit dem linken Arm auf 3 Rechter Arm ausdrehen nach Rechts und strecken  
Kopf nach schauen dasselbe auf mit linken Arm  
auf 5+6+7+8 direktes wippen wie Bild 8 mit Musik ausblenden

4 Zeiten

Vorbereitung im Zive auf 1 ausfallschritt nach links in Hockstellung  
Rechter Arm gerade aus strecken Finger gespreizt, auf 2 Rechter Arm nach Rechts mit Kopf nach schauen, auf 3 aufrecht stehen Füße zusammen in der gleichen Zeit geht Rechte Hand zum Bauch mit Kopf gerade schauen auf 4 Linke Hand auf zum Bauch gut auf Musik hören Bewegungen kommen plötzlich dann wieder kleine Pause aus

8 Zeiten

Laufen vorwärts mit Armbewegung auf und zu ev nach 4 Zeiten richtungsänderung

8 Zeiten

Knie heben ev nach 4 Zeiten drehen nach links

4 Zeiten

Vorwärts laufe

4 Zeiten

Pendel nachstellhüpfen seitwärts mit Armegegenseitig mit pendeln

4 Zeiten

Rückwärts laufe

4 Zeiten

Pendel hüpfen Arme in stütze

4 Zeiten

Laufen vorwärts

4 Zeiten

Laufen seitwärts mit Händen in stütze l. Rechts

4 Zeiten

Laufen vorwärts mit Armbewegung

4 Zeiten

Laufen seitwärts Links Hände in stütze

2 Zeiten

Rassiges direktes Pendel hüpfen seitwärts an Ort

2 Zeiten

Beinsoanklappen im aufstehen

4 Zeiten

Wiederholung wie oben

4 Zeiten

Leichtes Hopser hüpfen Arme leicht an gezogen, leicht in die Knie und ganzer Körper nach L + R ausdrehen dazu Leichtes vorwärtshüpfen

4 Zeiten

Hopser hüpfen an Ort auf 4 nach Rechts drehen mit Übergang zum Wulzer

# Übergang von Jive in Walzer

4 Zeiten - <sup>R Arm zurück</sup> ~~Ausfall~~ Arm ~~schwingen~~ auf 2 Rechter Arm vorwärts in gleiche Höhe wie linker Arm auf 3 Arm schwingen - linker Arm nach links Rechter nach Recht über zuerst zum den Beinen dann seitwärts hoch das linke Bein mit dem schwing nach links auf 4 Arme wieder verhaltung linkes Bein zum stand

4 Zeiten Walzer schritt mit einer ganzen Drehung auf 1 Rechtes Bein gestreckt nach hint - ausstossen Rechter Arm geht mit R. Bein linker Arm nach vorne schwingen - dazu ganzer Körper 1/3 nach Links Drehen auf 2 schrittwechsel mit Armschwingen - 1/4 auf 3 wieder schrittwechsel zum stand linker Armschwingen bleibt vorne der Rechte Arm wird nach gezogen in gleiche Höhe wieder linke

4 Zeiten auf 1 Tief schwingen vorwärts Arme verhaltung auf 2 Ausfallschritt vorwärts gleichzeitig gehen Arme nach links auf 3 Rechter Arm nach Rechts beide Arme werden gleichzeitig seitwärts hoch gezogen auf 4 zum zehen stand mit Kopf nach schau - und Armschwingen beenden in dem man in die Hoche geht Arme verhaltung

8 Zeiten Bodenteil von Alter Übung Rolle vorwärts aus.

8 Zeiten auf 1 mit Beiden Händen nach links zum Boden greifen auf 2 Rumpfbauclage Arme gestreckt auf 3 Ausstossen zur liesestütze auf 4+5 Linkes Bein Hoch und Tief auf 6+7 Rechtes Bein Hoch und Tief mit Liegestütze auf 8 auf stehen Arme rückschwingen machen

4 Zeiten Walzer schritt mit Drehungen wiederholung

4 Zeiten auf 1+2 Armschwingen Rückwärts ganzer kreis machen auf 3+4 Armschwingen Vorwärts ganzer kreis machen auf 4 langsam in die Hoche Hände gehen zu Boden Übergang in Tango musik

## Übergang zur Tango musik

8 Zeiten zusammenhängender teil Ausgangsstellung Kauerstellung Hände vor den Knien am Boden auf 1 mit Knie nach links zuerst dann nach Rechts auf 2 Knie wieder nach links zuerst dann nach Recht auf 3 zur Mitte auf 4 zum Eräsch beugestand auf 5 Hoche winkelstand auf 6 mit Rechten Arm Linken Arm in der gleichen Zeit zum stand

8 Zeiten auf 1 Rechter Arm gestreckt nach schlag - wunden - be nach hint - halten Rechtes Bein ein schritt nach vorne, auf 2 in Kauerstellung dann 6 zeiten Kauerlauf an Ort auf 8 zum stand Kurzer unter bruch am schluss

4 Zeiten Lauf - vorwärts im Takt von der Musik auf 4 zum schlussprung

4 Zeiten Pendel hüften nach links Arme in stütz auf 4 kleiner schlussprung

- 8 Zeiten Katzenpuddel auf 1 @trichten auf 8 aufstehen - Armverhaltungsstütze
- 4 Zeiten auf 1 Rumpf beugen Gröschstellung auf Arm seitwärts Hochhaltung auf 3 in Kauerstellung auf 4 aufstehen mit 1/8 Drehung um Ort und Arme Hochschräg
- 4 Zeiten Pendel hüpfen nach links
- 8 Zeiten Katzenpuddel auf 8 aufstehen Arme gestreckt in Vorhaltung
- 4 Zeiten Rumpf beugen vorwärts auf 1 ausfallschritt seitwärts nach links zur gleichen Zeit gehen Hände zu Boden auf 2 schräg hochhaltung auf 3 zu Boden auf 4 Hochhaltung
- 4 Zeiten Hohes Rumpf beugen seitwärts Handfläche gegen innen
- 2 Zeiten Hopschhüpfen mit Armkreisen nach Rechts Armschwung ca. Augenhöhe
- 2 Zeiten " " " " Links " " " "
- 2 Zeiten " " " " " " " "
- 6 Zeiten In Rumpf beugehaltung auf 1 Armschwinger nach Rechts ca. Kopfhöhe auf 2 Armschwung nach links auf 3 schräg hochhaltung Rechts Beine gespreizt auf 4 zum stand zurück auf 5 schräg hochhaltung dann auf 6 zurück zum stand
- 5 Zeiten laufen Vorwärts nach Takt von Musik Hände auf Brust auf 4 Arme nach vorne schräg unten ausstossen 1/2 gestreckt Handfläche nach oben Finger gespreizt
- 8 Zeiten Zusammenhängende Übungsteil auf 1 Arme gestreckt auf Waagrechte Höhe anheben auf 2 kleines Trichterkreisen auf 3 grosses Trichterkreisen auf 4 ausschwingen auf 5 Tiefschwung auf 6 ausschwingen auf 7 ansetzen zum strechtsprung oder Gröschsprung auf 8 ausschwingen
- 4 Zeiten Armkreisen Rückwärts dann Vorwärts mit ausfallschritt am anfang am schluss Hände in stütz
- 4 Zeiten Auslaufen im kreuzschritt vorwärts am schluss im ofiacke
- 8 Zeiten Zusammenhängender Teil ausgangsstellung Hocke Arme vorhaltung Hände übereinander und zusammen drücken auf 1 Armbewegung schnell hoch rechts auf 2 schnell nach links auf 3 mit den Beinen nach links mit Arme gegenseitig auf 4 mit den Beinen nach rechts mit Arme gegenseitig auf 5 zum Hampelmann springen auf 6 zusammenklappen - auf 7 zum Hampelmann auf 8 zusammenklappen
- 4 Zeiten laufen vorwärts auf 4 schlusssprung
- 4 Zeiten auf 1 Arme in stütz ausfallschritt nach vorne oder nach links seitwärts auf 2 nach wippen auf 3 halbe Drehung nach Recht mit nachwippen bein 3 + 4
- 4 Zeiten Lauf - vorwärts
- 4 Zeiten Pendel rückstellhüpfen
- 4 Zeiten leichtes Hopschhüpfen - auf 1 Arme ausgestreckt knie anheben abwechselnd mit 1/4 Drehung nach links
- 4 Zeiten Lauf vorwärts

8 Zeiten Beine spielen

4 Zeiten Lauf vorwärts mit schlusprung in die tiefe Arme ausschlags

4 Zeiten Hockstellung Arme auf Brusthöhe und gegenseitiges Pendeln am schluss auf stehen dazu kommt noch  $\frac{1}{4}$  Dr. nach Recht

4 Zeiten Laufen vorwärts mit Armbewegung nach schräg unten auf und zu

4 Zeiten Laufen " " " " nach schräg oben auf und zu

4 Zeiten Knie heben mit Drehung nach Recht gegen die Mitte

4 Zeiten zum schluss leichtes Hopschritt mit laufe vorwärts und langsam  
auf nach rechts schauen  
zur schlusstellung eventual leicht nach links abdrehen