

Tanzesingia

Bewegungsbeschreibungen für die Ballett- und Tanzschulen letzte Aktualisierung am 07.11.2014

4. Lustige und traurige Puppen

0:01 Frei im Raum laufen, Hände locker lassen.

0:14 Erste Position, Plies, dabei in die Hände klatschen.

0:22 Zweite Position, Schaukel (seitliche Gewichtsverlagerung), die Verse geht abwechselnd hoch-tief, Fußspitze bleibt am Boden.

Ab 0:54 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

8. Sonne (Plie 1)

Mit dem Ball. Aus der 1. oder 3. Fussposition.

0:04 demi Plie – schließen. Ball liegt vorne am Boden.

0:08 demi Plie, Oberkörper nach vorne abrollen, Ball in die Hände nehmen.

0:12 Sich langsam aufrollen, Arme gehen mit dem Ball nach oben in die 5. Arm-Position.

0:18 Releve und absetzen (mit Wiederholung).

0:26 Mit gestreckten Beinen den Ball von oben über vorne in die Ausgangsposition bringen.

Ab 0:37 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

9. Glocken (Plie 2)

0:00 Wandern (große Schritte mit gestreckten Beinen) in der 2. Position.

0:15 Plies auf zwei Zählzeiten, Arme schwingen nach vorne - hinten.

0:31 Weiter Plies, Arme schwingen seitlich - kreuz.

Ab 0:47 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

10. Maulwurf (Tendus)

0:08 Aus der 1. Position nach vorne: Hacke – Spitze, zweimal mit der Fußspitze klopfen, schließen. Wiederholung mit linkem Fuß.

0:16 Tendues (langsam) zur Seite, schließen. Wiederholung mit linkem Fuß.

0:33 Plie und Balance (Passe mit angelegter Verse).

0:41 Oberkörper nach vorne beugen, Hände zum Boden bringen, Beine gestreckt lassen.

0:45 Oberkörper aufrichten.

Ab 0:52 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

12. Rikki-tikki-ta

Paarweise, gegenüber stehend.

0:00 3 -mal klatschen, drei Schritte rückwärtsgehen.
0:06 3 -mal klatschen, drei Schritte vorwärts gehen,
Wiederholung der Bewegung vom Anfang an.
0:20 Hände anfassen, sich zu zweit in der Kreisbahn drehen.

Ab 0:30 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

13. Freunde

Paarweise, nebeneinander stehend.

0:00 Zu zweit federnd gehen, innen Hände gefasst, außen – schwingen lassen.
0:06 Rechte Hände heben, die Handflächen aneinander legen, in der Kreisbahn gehen.
0:12 Linke Hände heben, die Handflächen aneinander legen, in der Kreisbahn gehen.
0:19 Rechter Fuß tippt zur Seite, schließen, drei Schritte vorwärts, das Gleiche mit links.
0:27 Rechter Fuß tippt nach vorne - hinten, drei Schritte vorwärts, das Gleiche mit links.
0:34 Kreuzschritte nach rechts: Seite-Kreuz-Seite-Schließen, das Gleiche nach links.

Ab 0:42 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

14. Sterne

Auf dem Boden sitzen im Fersensitz.

0:07 Hände über dem Kopf in Form eines Zeltes halten.
0:12 Arme nach vorne strecken, dabei zeigen die Handflächen nach oben (Sterne halten).
Ab 0:16 dem Text des Liedes nach wird ein Stern - Hand mit ausgespreizten Fingern – von oben zum entsprechenden Körperteil gebracht.
0:52 „der fünfte Stern“ beide Hände ausgespreizt und mit Fingerspitzen auf einander legen.
1:01 Arme über dem Kopf in Form eines Kreises halten.
1:06 Arme lösen und von unten mit kreisenden Unterarmbewegungen (Sterne wieder nach oben in den Himmel bringen).
1:20 Wiederholung des Bewegungsablaufes
2:28 Arme nach oben strecken, Finger ausspreizen und die Hände schnell hin und her drehen.

15. Wasserblume

Auf dem Rücken am Boden liegen, Knie zum Brustbein, Hände umfassen die Knie.

0:00 Seitliches Schaukeln.
0:08 Beide Beine und Arme langsam in die Höhe strecken (Blume wächst).
0:15 Beide Beine und Arme zur Seite öffnen und in der Luft halten.
0:21 Nach oben schließen.
0:28 Öffnen.
0:35 Schließen.
0:39 Knie beugen, in die Ausgangsposition kommen.

Ab 0:45 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

16. Füße schlafen/tanzen

Auf dem Boden sitzen, Beine zusammen nach vorne gestreckt.

0:00 Langsam sich nach vorne beugen, Hände krabbeln zu den Fusspitzen

0:07 Sich aufrollen.

0:14 Wiederholung der Bewegung wie vom Anfang an.

0:27 Beide Füße flexen und strecken.

0:35 Füße nacheinander strecken - flexen.

Ab 0:45 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

17. Dicke Henne

Auf dem Boden sitzen, Knie ausgedreht, Fußsohlen aneinander

0:04 Sich nach vorne beugen - Kopf zu den Füßen.

0:08 Sich aufrichten.

0:11 Wiederholung der Bewegung vom Anfang an.

0:17 Mit dem Kopf wackeln rechts-links und die Beine seitlich auseinanderstrecken.

0:23 Die Fußspitzen mit den Händen umfassen, dreimal federnd strecken, beim Aufrichten Hände kurz in die Hüften legen.

0:29 Wiederholung der Bewegung von 0:23

0:36 Beide Arme in die Höhe strecken, über die Seiten nach unten bringen.

0:42 Zur Ausgangsposition.

Ab 0:46 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

18. Neckerei

Zwei Reihen an den gegenüberliegenden Wänden bilden. Jeder aus der ersten Reihe hat eine Papierrolle in der Hand, jeder aus der zweiten Reihe ein Tuch.

0:00 In den Reihen Richtung Raummitte marschieren.

0:09 Nur die Ersten: Nachstellschritte seitlich: Plie in der 2. Position nachstellen in die 1. Position, Papierrolle in andere Hand übergeben, 2-mal rechts, 2-mal links.

0:18 Nur die Zweiten: Drehung um die eigene Achse, das Tuch an zwei Ecken halten und eine liegende 8 „malen“.

0:27 Beide Gruppen marschieren frei im Raum.

0:36 Nur die Ersten: drei mal federn ein Sprung, Wiederholung, 0:40 Plie – Releve (ins Fernrohr gucken).

0:45 Nur die Zweiten: Tuch heben auf einem Bein springen, Tuch senken auf anderem Bein springen, 0:49 laufen und Galoppsprung, 2-mal.

0:53 Beide Gruppen: marschieren frei im Raum.

1:03 Jeder Erste verfolgt (laufend) einen Zweiten.

1:09 Mit dem Partner am Platz stampfen.

1:11 Geräte tauschen.

1:16 Neben einander gehen.

19. Zaubersee

- 0:00 Einzel, wellenartige Arm- und Körperbewegung, frei im Raum.
- 0:11 Sich in kleinen Gruppen finden, Kette bilden: sich an den Händen anfassen.
- 0:15 In der Kette in die Hocke gehen.
- 0:19 Erste Welle: der erste in der Kette steht schnell auf (Arme nach oben nehmen), kehrt fließend in die Hocke zurück, die Kette übernimmt die Bewegung.
- 0:22 Zweite Welle.
- 0:25 Dritte Welle.
- 0:29 Vorbereitung.
- 0:32 Vierte Welle.
- 0:35 Fünfte Welle.
- 0:38 Sechste Welle.
- 0:42 Lange Sprünge mit Stopp (auf die Seerosenblätter springen).

Ab 0:58 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

20. Kinder Charleston

In einer Reihe stehen, Füße parallel.

Teil A 0:05 Füße langsam nach innendrehen und parallel stellen, 4-mal

0:15 Beim innendrehen den Fuß anheben, rechts-links, 8-mal

0:25 Nachstellschritte seitlich: Plie in der 2. Position nachstellen, in die 1. Position, 2-mal rechts, 2-mal links.

0:35 „Charlie Chaplin-Gang“: gehen mit ausgedrehten Füßen, sich zu zweit finden, neue Platzierung: versetzt im Raum, mit Gesicht zu einander.

0:45 Wiederholung Teil A.

1:05 Tippen mit der Fußspitze: vorne-seitlich-vorne-schließen, rechts-links mit Wiederholung, 4-mal insgesamt.

21. Ukrainischer Tanz

Einen Kreis bilden, Hände angefasst.

0:00 Auf der Kreisbahn langsam gehen.

0:16 Zur Mitte gehen, Arme „streicheln“ die Luft und zurückkehren, Wiederholung.

0:32 Rückwärtsschritte: auf „eins“ und „drei“ Standbein beugen, Spielbein mit gebeugtem Knie anheben, dabei die Hände in die Hüften legen.

0:37 Gleiche Bewegung wie bei 0:32 nur vorwärts.

0:41 Rechter Fuß: Spitze (Fuß innendrehen), Verse (Fuß ausdrehen), drei Stampfschritte am Platz, Wiederholung mit links.

Ab 0:52 Wiederholung des Bewegungsablaufes.

22. Japanischer Tanz

Zwei Gruppen aus zwei Raumecken, geöffneter Fächer in der rechten Hand.

0:00 Vier kleine Schritte auf „eins - zwei“, Plie auf „drei-vier“, Schrittfolge 3 mal wiederholen,

0:14 Bewegung anhalten.

0:18 Mit der gleichen Schrittfolge weiter Richtung Mitte, eine Reihe bilden.
0:26 In der Reihe: Arm mit dem Fächer hoch heben nach rechts drehen, Fächer schließen.
0:37 Acht „Reiterschritte“: auf „eins“ mit dem linken Bein Schritt machen, gleichzeitig Knie des rechten Beines beugen und anheben, Fächer mit beiden Händen vorne halten, Kreis bilden.
0:46 Im Kreis: acht Schritte gegen den Uhrzeigersinn gehen, rechten Fuss auf „eins“ immer mit der Verse nach außen setzen, Kopf und rechte Hand mit geschlossenem Fächer begleiten die Fußbewegung.
0:51 Kreis öffnen, zwei Gruppen bilden, Blick zu einander.
0:55 Ausfallschritt Richtung andere Gruppe - schließen, gleichzeitig Arme kreisförmig nach vorne und zurück bewegen, Fächer öffnen.
0:59 zwei Nachstellschritte in die Rauntiefe.
1:01 Sich mit 2. Nachstellschritten zum Publikum drehen.
1:04 Ausfallschritt nach vorne-schließen, Arme kreisförmig bewegen, Plie - Blick zu einander.
1:08 zwei Nachstellschritte nach rechts, Knicks nach links.

23. Walzer

im Kreis sitzend, Versensitz, in jeder Hand ein Tuch.

Teil A: 0:00 Arme weich gleichzeitig seitlich hin und her bewegen.

Teil B: 0:17 Mit einem Akzent in den Kniestand kommen, ein Arm hoch heben, langsam sich zurücksetzen.

0:21 Gleiche Bewegung wie bei 0:17 mit linkem Arm.

0:25 Gleiche Bewegung wie bei 0:17 mit beiden Armen.

0:29 Wiederholung wie bei 0:25.

0:33 mit dem Akzent aufstehen.

Teil A: 0:38 Füße in der 1.Position, leichte Knieschwünge, Arme schwingen nach vorne-hinten.

Teil C: 0:55 Laufen, auf den Halbenspitzen „einfrieren“- Arme oben, mit Wiederholung.

1:03 Langsames Drehen um eigene Achse, Arme zur Seite gestreckt.

1:11 Übergang: Tücher „schütteln“.

Teil A: 1:14 Füße in der 2.Position, Knie- und Armschwünge: Seite-Kreuz.