

Erweiterte Figuren

Sind erste Basics einmal gelegt, können erweiterte Figuren gezeigt und zusammengeführt werden.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Erlernen neuer erschwerter Figuren
- Zusammenhängen von Figuren

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	10' Blinde Kuh Person A führt Person B, welche die Augen verbunden hat, durch eine mit Geräten und Material übersäte Halle. Die Führung darf dabei taktil und akustisch erfolgen. → Mehr dazu	Musik
	10' Übungen zum Grundschrift (in 4er Gruppen an den Schultern greifen) Verschiedene Übungen zum Verbessern der Grundschrifttechnik: <ul style="list-style-type: none"> • 4 x Knie 4 x Kick • Knie heben – Kick ohne abstellen – Kick ohne abstellen – abstellen • 4 x Kick rechts 4 x Kick links 2 x rechts 2 x links re li re li • Kick-Ball-Change langsam • Hüpf – hüpf – Kick-Ball-Change 	Musik: 160 bpm
Hauptteil	10' Repetition der erlernten Basisfiguren Bisher erlernte Basisfiguren repetieren. Jeweils 2 Basisfiguren gleichzeitig wiederholen und dann die nächsten beiden hinzu nehmen. Nach jeweils ca. 2 Min. Tanzpartner wechseln.	Musik: 152–164 bpm
	15' Erlernen von erweiterten Figuren Diese beiden Figuren werden mit mehr als einem Grundschrift getanzt und sind daher etwas schwieriger. <ul style="list-style-type: none"> • Grüezifigur Bemerkung: Wenn es klappt, mit Bisherigem zusammenführen. <ul style="list-style-type: none"> • Jo-Jo Bemerkung: Wenn es klappt, mit Bisherigem zusammenführen.	Musik: 152–164 bpm
	10' Eine erste feste Figurenabfolge erlernen Eine Figurenkombination vorgeben, alle starten miteinander: Grundschrift – Damenseitenwechsel – Grundschrift mit Handwechsel – Grüezifigur – Grundschrift. Bemerkung: Wenn es gut klappt, mit 1x 8 zum neuen Tanzpartner und gleich von vorne starten. Tänzer halten Hand nach oben, Tänzerinnen rennen zu neuem Tanzpartner. → Video	Musik: 152–164 bpm
Ausklang	5' Tanzen mit geschlossenen Augen Basisfiguren und neu erlernte Figuren tanzen, wobei die Tänzerin die Augen schliesst und sich führen lässt.	Musik: 152–164 bpm