

Aufgabe 4 – Gruppe A

Erstelle für die erlernten Achtersequenzen der Grundformenkombination eine Bewegungsbeschreibung.

6.		
7.		
8.		

Aufgabe 4 – Gruppe B

Erarbeite dir die folgenden Achtersequenzen der Grundformenkombination mit dieser Bewegungsbeschreibung.

6.	1,2 3-4 5 + 6 7-8	<u>Schritte</u> re vw – li Fußbleibt hinten – Position halten li vw – re vw li vw – re vw – li vw re vor ½ Drehung li (Gewicht auf dem vorderen linken Bein – re jetzt hinten „unbelastet“)
7.	1 + 2 + 3 + 4 + 5 – 8	<u>Galoppieren/Hüpfen</u> Chassé – re (Absprung vom re Bein – li hinten landen) und Hüpfen – re (Absprung re, landen re) Chassé – li und Hüpfen – li 4 Hüpfen auf der Stelle – re beginnend – mit ½ Drehung rechts
8.	1-4 + 5-8 +	<u>Laufen zum Ausgangspunkt</u> 7 Laufschr. vw, re beginnt ½ Drehung auf li Fuß nach li 7 Laufschr. rw, re beginnt 3/8 Drehung auf re Fuß nach li, Gewichtsverlagerung auf li Ausgangsposition