

Aufgabe 1 – Gruppe A (ca. 25 – 30 min)

Erarbeite dir die folgende Grundformenkombination mit dieser Bewegungsbeschreibung.

„Achter“	Takt	Grundformen
		Ausgangsposition Aufrechter Stand – frontal Beine: schulterbreit – Gewicht auf dem li Bein, re Fußspitze aufgestellt Arme: beide in Schulterhöhe auf der li Seite Blick: nach li zu den Armen
1.	1-2 3-4 5 + 6 7-8	<u>Schwingen (Arme)</u> Gewichtsverlagerung (beide Beine beugen – demi-plié, wieder strecken – Gewicht auf das andere Bein) von li nach re – Armschwung über unten nach re von re nach li – Armschwung über unten nach li Seitgalopp nach re – 1/1 Armkreis über unten nach li Gewichtsverlagerung nach re – Armschwung über unten nach re
2.	1 + 2 3-4 5-8	<u>Galopp/Drehung</u> Seitgalopp nach li – 1/1 Armkreis über unten nach re Gewichtsverlagerung nach li – Armschwung über unten nach li Schrittdrehung (1 1/8) nach re
3.	1-2 3-4 5-8	<u>Schritte (in Diagonale)</u> re vor – li ran li rück – re ran 4 Schritte rückwärts – re beginnt
4.	1-4 5-8	<u>Hüpfer (in Diagonale)</u> 4 vorwärts – re beginnt 4 rückwärts – re beginnt
5.	1 + 2 + 3-4 5 + 6 7-8	<u>Galopp/Drehung (in Diagonale)</u> 2 Seitgalopp nach re ½ Drehung nach re (Gewichtsverlagerung), Beine schließen 2 Seitgalopp nach li (weiter in die Bewegungsrichtung) 7/8 Drehung nach li (Gewichtsverlagerung), Beine schließen

Aufgabe 1 – Gruppe B (ca. 20 min)

Erstelle für die erlernte Grundformenkombination eine Bewegungsbeschreibung.

„Achter“	Takt	<u>Grundformen</u>
		Ausgangsposition
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		