



Poptanz Basics

- 1. Einleitung**
- 2. Musikauswahl**
- 3. Bausteine Aerobic-Schritte**
- 4. Schrittkombinationen (Beispiele)**
- 5. Armbewegungen**
- 6. Tanz: YMCA**
- 7. Tanz: Let's Get Loud**
- 8. Tanz: Crying At The Discotheque**
- 9. Geeignete Musiktitel zum Vertanzen**
- 10. Inhalt der Audio-CD**

Side to Side

Beim Side to Side bleiben beide Füße am Boden. Das Körpergewicht wird von rechts nach links verlagert wie bei dem bekannten Wiegeschritt (Abb. 10).

Der freie Fuß (ohne Gewicht) tippt einmal leicht auf der Stelle auf (Abb. 11). Dann wird das Körpergewicht wieder nach links verlagert und der freie Fuß – diesmal links – tippt auch einmal auf der Stelle auf (Abb. 12, 13).

Weitere Variationen entstehen, wenn man den Schritt – statt zur Seite – nach vorne und hinten tanzt.

Siehe DVD „Schrittkombinationen“ – Nr. 6

Step-Touch

Beim Step-Touch machen wir einen Schritt nach rechts (Abb. 15). Der linke Fuß stellt an den rechten Fuß nur mit dem Fußballen ran (Abb. 16). Dann macht der linke Fuß einen Schritt nach links und der rechte Fuß stellt an den linken Fuß mit dem Fußballen ran (Abb. 17, 18).

Weitere Variationen erreicht man durch den Schritt nach vorne und hinten getanzt.

Hebt man anstelle des „Ranstellens“ das Knie, spricht man vom Knee-Lift.

Hebt man anstelle des „Ranstellens“ die Ferse nach hinten zum Po, heißt der Schritt „Leg-Curl“ (Abb. 21).

Siehe DVD „Schrittkombinationen“ – Nr. 1





Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12



Abb. 13

MUSTER

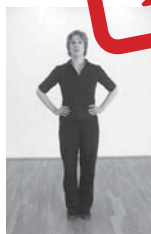


Abb. 14



Abb. 15



Abb. 16



Abb. 17



Abb. 18



Abb. 19



Abb. 20



Abb. 21



Abb. 22



Abb. 23

6. Tanz: YMCA

Village People: YMCA
126 beats per minute

MUSTER

ZZ Musikteil

Texterkennung

Bewegungsbeschreibung

8 8 8 8	Intro	Beats	Alle Kinder tanzen frei am Platz.
8 8 8 8	Intro	Trompeten	Alle Kinder tanzen frei am Platz.
8 8 8 8	Strophe	Young man ... Young man ... Young man need to be un ha ppy ...	8 Schritte n. re, re Arm zeigt ausgestreckt in Gehrichtung, li Arm eingestützt 8 Schritte n. li, li Arm zeigt ausgestreckt in Gehrichtung, re Arm eingestützt 8 Schritte n. re, re Arm zeigt ausgestreckt in Gehrichtung, li Arm eingestützt Fester Stand, nur die Arme machen beim abgehackten Singen need-to-be-un-ha-ppy
8 8 8 8	Strophe	Young man ... Young man ... stay there ... ways to have ...	s. Strophe
8	Break	... it's fun to stay	Freies Tanzen am Platz



ZZ Musikteil		Texterkennung	Bewegungsbeschreibung
8	Refrain	YMCA ...	Y M C A  ... it's fun to stay ... Beuge dich nach vorne und deine Arme rollen umeinander herum, roll dich auf 
8		YMCA ...	s. Refrain
8		They love	3 Schritte n. re, der 4. kickt, dabei
8		everything ...	klatschen
		... hang up with all	3 Schritte n. li, der 4. kickt, dabei klatschen wiederholen
8	Refrain	YMCA ...	s. Refrain
8		YMCA ...	
8		You can get ...	
8		You can do ...	
8	Strophe	Young man ...	s. Strophe
8		Young man ...	
8		Young man ...	
8		... got to know	
			(Video bis hier)
8	Strophe	No man ...	s. Strophe
8		Young man ...	
8		Go there ...	
8		they can help ...	
8	Break	... it's fun to stay	s. Break
8			
8			
8			
8	Refrain	YMCA	s. Refrain
8			
8			
8			

MUSTER