

EINLEITUNG

6

DOUDLEBSKA POLKA

Paartanz im Doppelkreis

10

Die lebhaftes „Doudlebska Polka“ verbindet Seitgalopp, Promenadenschritte und rhythmisches Klatschen zu einem abwechslungsreichen Bewegungserlebnis. Richtungswechsel, Kreisformationen und der optionale Einsatz von Tüchern sorgen für jede Menge gemeinsamen Tanzspaß.

COTTON EYE JOE

Paartanz mit Partner*innenwechsel

14

„Cotton Eye Joe“ bringt mit schwungvollen Richtungswechseln und Partneraktionen jede Menge Energie in den Musikunterricht. Besonders der spielerische Partnerwechsel sorgt für Motivation, Koordination und großen Tanzspaß.

VALENKI

Kreistanz zu zweit mit Innen- und Außenkreis

18

Der mitreißende Kreistanz „Valenki“ begeistert durch seine abwechslungsreichen Figuren mit Innen- und Außenkreis, bei denen sich Paare spielerisch begegnen, Körbchen „flechten“ und durch Tore tanzen. Besonders die schwungvollen Hackschritte und das gemeinsame Bewegen im Kreis sorgen für Spaß, Dynamik und ein echtes Gemeinschaftsgefühl in der Grundschule.

CINE ARE, NOROC ARE

Kreistanz mit wechselnden Formationen

Einprägsame Schrittfolgen und dynamische Richtungswechsel machen „Cine Are“ zu einem mitreißenden Gruppentanz. Stampfer, Pendelschritte und Drehungen sorgen für Abwechslung, fördern das Rhythmusgefühl und machen den Tanz besonders motivierend.

22

JESSIE POLKA

Tanz in Dreiergruppen mit Rückenkreuzfassung

26

Die „Jessie Polka“ begeistert mit schwungvollen Sprüngen und rhythmischen Wechselschritten, die schnell ins Ohr und in die Beine gehen. In der besonderen Rückenkreuzfassung zu dritt entsteht ein lebendiger Gruppentanz, der Koordination, Rhythmusgefühl und gemeinsames Tanzen auf spielerische Weise verbindet.

ZODIAC

Formationstanz in Reihen

30

„Zodiac“ verbindet herausfordernde Schrittfolgen mit ausdrucksstarken Armbewegungen und schafft so ein eindrucksvolles Gesamtbild in der Gruppe. Durch die besondere Arbeit in Reihen und mit Raumrichtungen entsteht ein herausfordernder Gruppentanz, der sich auch für Aufführungen eignet.

WILLOW TREE

Gassentanz mit Paaraufstellung und Partneraktionen

38

„Willow Tree“ begeistert als lebendiger Gassentanz mit abwechslungsreichen Figuren und vielen Aktionen zu zweit. Vom Seitgalopp über das „Spindeln“ bis zum Schmetterlingslauf entsteht ein kommunikatives Tanzerlebnis, das die Gruppe spielerisch zusammenbringt.

VALENKI

Kreistanz zu zweit mit Innen- und Außenkreis



Hörbeispiele

- HB07 Valenki (Mnje bjes walenok bjeda)
(Cover) im Originaltempo
- HB08 Valenki (Mnje bjes walenok bjeda)
(Cover) in mittlerem Tempo
- HB09 Valenki (Mnje bjes walenok bjeda)
(Cover) in langsamem Tempo

Videos

- V01 Vereinfachte Form ohne Partner*in
im großen Kreis mit Musik
- V02 Nur A1, A2 und A3-Teil mit Musik
- V03 Nur A1 und A4-Teil mit Musik
- V04 Erklärung ohne Musik
- V05 Original mit Musik

Schwierigkeit	★★★★☆
Platzbedarf	★★★★☆
Energie	★☆☆☆☆

Der Kreistanz „Valenki“ begeistert durch seine abwechslungsreichen Figuren mit Innen- und Außenkreis, bei denen sich Paare spielerisch begegnen, Körbchen „flechten“ und durch Tore tanzen. Besonders die schwungvollen Hackschritte und das gemeinsame Bewegen im Kreis sorgen für Spaß, Dynamik und ein echtes Gemeinschaftsgefühl in der Grundschule.

Valenki (Filztiefel) waren in den Dörfern der ehemaligen Sowjetunion oft ein großes Privileg. Eine Familie besaß oft nur ein Paar. Der Liedtext handelt von einem Mädchen, das sich mit ihrem Freund treffen will, was die Mutter durch das Verstecken der Filztiefel verhindern möchte. Die genaue Herkunft der Choreografie ist nicht eindeutig belegt; häufig wird sie mit Wally Gerritsen in Verbindung gebracht.

▶ **V01** Vereinfachte Form ohne Partner*in im großen Kreis mit Musik

VORBEREITUNG

Aufstellung

Ein großer Kreis mit gefassten Händen

Intro

A1-Teil

1-8 Gegen den Uhrzeigersinn gehen

1-8 Im Uhrzeigersinn gehen

A2-Teil (2x)

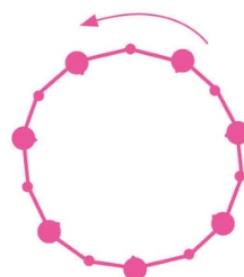
1-4 Vier Schritte vorwärts Richtung Kreismitte gehen

5-8 Vier Schritte rückwärts zum Platz gehen

A3-Teil

1-8 (2x) Hackschritte im Uhrzeigersinn:
rechts kreuzt vor links mit Gewicht auf der Hacke,
links Schritt seit

A2-Teil wiederholen, dann Wiederholung ab A1-Teil





Ablauf

- A1** Kreis gehen
- A2.1** Körbchen flechten
- A3** Hackschritte
- A2.2** Körbchen entflechten
- A1** Kreis gehen
- A4** Tore

- V04** Erklärung ohne Musik
- V05** Original mit Musik

Aufstellung

Innen- und Außenkreis mit gefassten Händen, beide blicken nach innen. Je eine Person aus dem Innen- und Außenkreis bilden ein Paar, die größere Person steht im Außenkreis in der Lücke links des Partners bzw. der Partnerin.

Tipp: Die Aufstellung kann vorbereitet werden, indem der Außenkreis dem Innenkreis die Hände auf die Schultern legt und dann einen Schritt nach links in die Lücke aufrückt.

A1 Kreise gehen

1-8 Der Außenkreis geht acht Schritte gegen den Uhrzeigersinn. Der Innenkreis geht acht Schritte im Uhrzeigersinn.

1-8 Umgekehrt:
Der Außenkreis geht acht Schritte im Uhrzeigersinn.
Der Innenkreis geht acht Schritte gegen den Uhrzeigersinn.

A2.1 Körbchen flechten

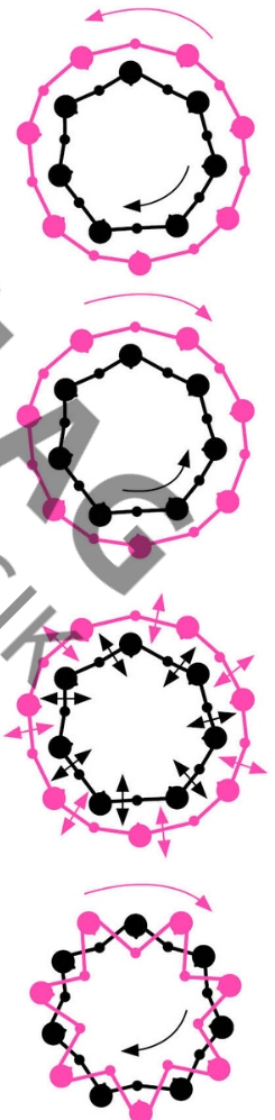
1-8 Alle gehen vier kleine Schritte zur Mitte und vier Schritte wieder zurück.

1-4 Alle gehen vier kleine Schritte zur Mitte, dabei hebt der Außenkreis die Arme.

5-8 Alle gehen vier kleine Schritte rückwärts, dabei senkt der Außenkreis beide Arme über den Innenkreis ab und „flecht ein Körbchen“.

A3 Hackschritte

1-16 Alle gehen 16 Hackschritte im Uhrzeigersinn: rechts kreuzt vor links mit Gewicht auf der Hacke, links Schritt seit.

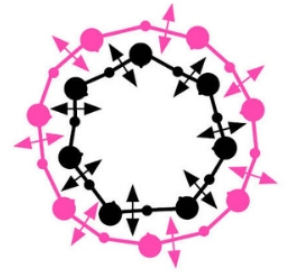




A2.2 Körbchen entflechten

1-8 Alle gehen vier kleine Schritte zur Mitte und vier Schritte wieder zurück.

1-8 Alle gehen vier kleine Schritte zur Mitte und vier Schritte wieder zurück, beim Zurückgehen hebt der Außenkreis die Arme zurück und „entflieht“ das Körbchen.

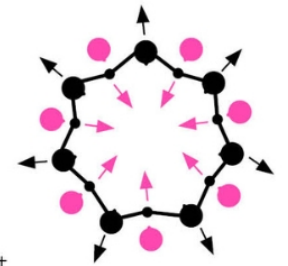


Kreise gehen

Tore (2 x)

1-4 Der Innenkreis hebt die Arme zu Toren und geht mit vier Schritten rückwärts, gleichzeitig geht der Außenkreis mit vier Schritten durch die Tore nach innen (vorne).

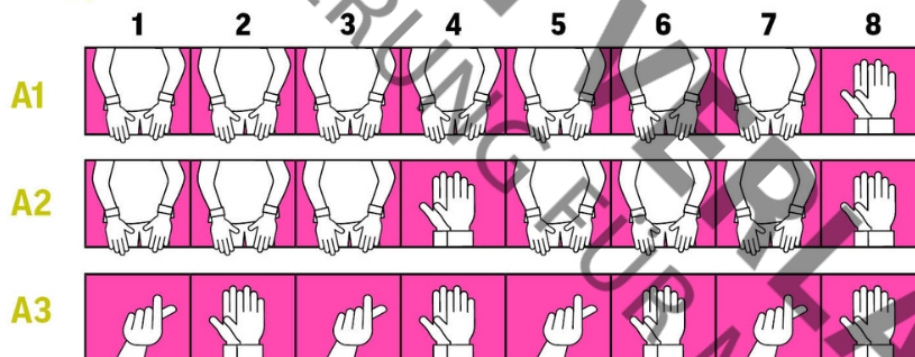
5-8 Der Außenkreis steht jetzt innen, bildet jetzt ebenso Tore und geht mit vier Schritten rückwärts. Der Innenkreis steht jetzt außen und geht nun ebenso mit vier Schritten durch die Tore nach innen.



Wiederholung des gesamten Tanzes von vorne

METHODISCHES VORGEHEN

Bodypercussion



Erarbeitung

1. Tanzen der Teile A1, A2, A3 und A2 aus der Vorbereitung mit einfachen Bewegungen ohne Partner*in ► V01
2. Üben der Hackschritte ohne Musik: Am Platz die rechte Hacke mit Gewicht aufsetzen und Gewicht wieder auf links, dabei etwas das linke Knie beugen. Allmählich einen kleinen Seitschritt mit dem linken Fuß nach links und die rechte Hacke etwas über den linken Fuß kreuzen, sodass sich der Kreis gegen Tanzrichtung bewegt.
3. Tanzen der Teile A1, A2, A3 und A2 ► V02
4. Tanzen der Teile A1 und A4 ► V03
5. Der Tanz wird im Original getanzt. ► V05