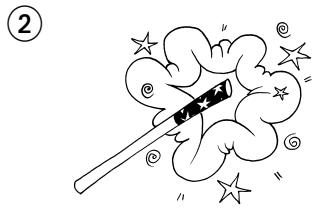




## Trick

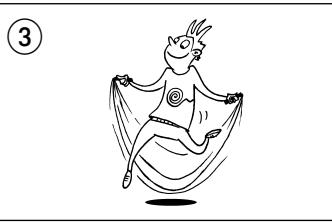


Das Seil wird an einem Ende vom Boden aufgenommen, nach vorne und oben geschwungen und dabei wird das zweite Ende gefangen.

### Takte:

1, 2	fassen
3, 4	schleudern
5–8	fangen und in Ausgangsposition hinstellen

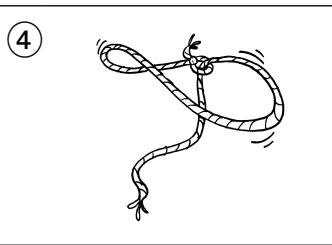
## Springen



Jedes Kind springt zwei Achterzeiten variantenreich mit dem Seil (mögliche Varianten: über Kreuz, vorwärts, rückwärts, mit absetzen oder ohne).

Mit diesem Schritt kann man gut die Aufstellung wechseln und beispielsweise die Reihen tauschen lassen.

## Lasso

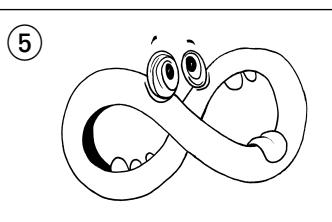


Das Seil wird an den losen Enden einmal gefaltet und über dem Kopf wie ein Lasso geschwungen. Nach einem Achter setzt man sich auf ein Knie und schwingt seitlich neben dem Körper.

### Takte:

1–8	über dem Kopf
1–8	in den Knien, seitlich schwingen

## Unendlich

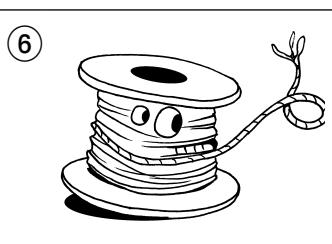


Aufstehen, dabei das Seil einmal gefaltet lassen und es in die rechte Hand nehmen. Abwechselnd links und rechts vom Körper schwingen (die Form eines Unendlichkeitszeichens nachahmen – das Seil trifft links und rechts auf dem Boden auf). Bei jedem „Schwinger“ kann man leicht in den Knien wippen.

### Takte:

1, 2	links schwingen
3, 4	rechts schwingen
5, 6	links schwingen
7, 8	rechts schwingen

## Wickeln



Das Seil wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten – die Arme fallen dabei locker links und rechts vom Körper, die Seilmitte berührt den Boden. Beide Hände nach rechts ausstrecken und das Seil durch kreisende Armbewegungen auf den rechten Arm aufwickeln. Anschließend wieder abwickeln.

### Takte:

1–8	aufwickeln
1–8	abwickeln

## Wirbelsturm



Die Enden des Seils liegen in beiden Händen. Einen Arm nach oben strecken, der andere bleibt vor dem Körper. Man dreht sich um die eigene Achse und wickelt das Seil nach einer Drehung weiter um sich. Danach dreht man sich wieder aus.

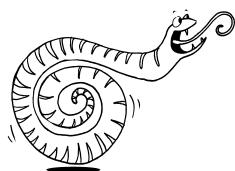
### Takte:

1–8	eindrehen
1–8	ausdrehen



## Spirale

8



Seil in der rechten Hand doppelt nehmen und in einer Spiralfbewegung vor dem Körper drehen.

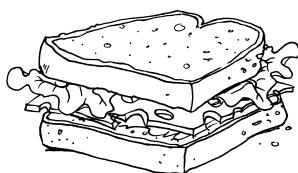
Dabei Schritte gehen und einen Partner suchen. Wenn sie sich gefunden haben, bleiben sie voreinander stehen.

**Takte:**

Zwei Achterzeiten

## Sandwich

9



Die Kinder springen in verschiedenen Variationen mit ihrem Partner. Möglichkeiten:

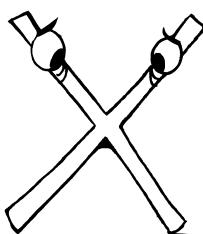
- Voreinander stellen und zu zweit durch ein Seil springen. Dabei hat eine Person das Seil und schwingt es um beide.
- Die Kinder stehen nebeneinander und springen ein „Wheel“: Jeder hält in der äußeren Hand sein eigenes Seil und in der anderen Hand das Seil des Partners. Dann werden die Arme abwechselnd bewegt und die Seile werden abwechseln übersprungen.
- Da es auch leichtere Partnerübungen gibt, kann dies differenziert gestaltet werden.

**Takte:**

Dafür kann man sich 2–3 Achter-Takte Zeit nehmen.

## Kreuz

10



In der Ausgangsposition das Seil doppelt oder vierfach falten und vor den Körper nehmen. Die Beine bewegen sich in einem Kreuzschritt.

Das rechte Bein kreuzt und das linke streckt sich zur Seite. Dann kreuzt das linke Bein und das rechte Bein wird rausgestreckt.

Jedes Mal, wenn das Bein rausgestreckt wird, strecken sich die Arme abwechselnd nach vorne und nach oben.

**Takte:**

1	rechtes Bein kreuzt
2	linkes Bein streckt sich raus und die Arme gehen gleichzeitig nach vorne
3	linkes Bein kreuzt
4	rechtes Bein streckt sich raus und die Arme gehen gleichzeitig nach oben
5–8	Wiederholung Takte 1–4

## Muskelmann

11



Seil immer noch doppelt oder vierfach gefaltet hinter dem Kopf halten. Rechts und links außen festhalten. Dabei mit offenen Beinen eine Schrittdrehung um die eigene Achse machen. Rechts, links, rechts, links. Danach zurückdrehen. Links, rechts, links, rechts.

**Takte:**

1	Schritt rechts
2	Schritt links, Oberkörperfront zeigt nach hinten
3	Schritt rechts, Oberkörperfront zeigt wieder nach vorne
4	Schritt links, Beine schließen
5	Schritt links
6	Schritt rechts, Oberkörperfront zeigt nach hinten
7	Schritt links, Oberkörperfront zeigt wieder nach vorne
8	Schritt rechts, Beine schließen



Die Choreografie enthält einfache Schritte und kann – etwas reduziert – auch gut als Schultanz für verschiedene Ereignisse und Veranstaltungen verwendet werden. Beispielsweise eignet er sich gut für ein Sommerfest, die „Peace one day“-Feier oder für die Abschlussfeier der 4. Klassen.

2–3 Vortänzer, dies können Sie mit Kollegen oder Schülern sein, sollten auf einer Bühne stehen und den Kindern in der nicht bestuhlten Aula die Schritte mehrmals langsam zeigen und auch ihnen die Namen der Schritte beibringen. Danach wird das Lied mehrmals durchgetanzt. Die Vortänzer bleiben auf der Bühne, damit die Kinder eine Hilfestellung haben. Es wäre ebenso vorstellbar, dass die Bildkarten in eine PowerPoint-Präsentation eingefügt und hinter den Vortänzern an die Leinwand projiziert werden. So hätten alle Kinder eine weitere Merkhilfe.

## Musikvorschläge

- „Danza Kuduro“ von Lucenzo
- „Walking on sunshine“ von Katrina and the Waves
- „Waka Waka“ von Shakira
- „Surfing USA“ von den Beach Boys
- „We all in this together“ aus dem Film High School Musical

## Tanzschritte

Die einzelnen Bildkarten finden Sie auf den S. 34–55. Die Tanzschritte werden Ihnen auf der DVD vorgetanzt und erklärt. Die Anzahl der Tanzschritte kann immer variiert werden.

## Präsentation

Natürlich ist es auch hier möglich, dass die Kinder sich noch eigene Passagen ausdenken. Zur Präsentation eignen sich Bühnen oder der Schulhof. Je nach Thema der Veranstaltung kann mit Straßenkreide ein Peace-Zeichen oder eine Sonne auf den Schulhof gemalt werden. Die Kinder sollten möglichst bunt und sommerlich angezogen sein. Sollte man den Tanz als Schultanz planen, ist empfehlenswert, ihn auf vier Schritt kombinationen zu reduzieren und diese immer zu wiederholen. Die Sommerhits sind alle ähnlich strukturiert. Die Strophen und der Refrain haben bei jedem Durchgang die gleiche Länge, sodass sich hier ein Neubeginn der vier ausgewählten Schritte anbietet.

Beispiel: Danza Kuduro

- Vorspiel: 4 Achter – einfaches Klatschen in die Luft, um sich vorzubereiten  
Refrain: 4 Achter – 2 Mal am Stück – mit 2 Schritt kombinationen besetzen  
Strophe: 4 Achter – 2 Schritt kombinationen  
Refrain: 4 Achter – Wiederholung 1  
Strophe: 4 Achter – Wiederholung 1  
Zwischenspiel: 4 Achter – Tornadodrehung in 2 Gruppen  
Refrain: 4 Achter – zweimal Wiederholung 2  
Strophe: 4 Achter – Wiederholung 2  
Zwischenspiel: 4 Achter – Tornadodrehung in 2 Gruppen  
Refrain: 4 Achter – zweimal Wiederholung 3

