

Tanzen – Sprünge: Von einem Fuss zum anderen

Mit den folgenden drei Übungen erlernen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Arten von Sprüngen von einem Fuss auf den anderen. Während der Flugphase findet jeweils eine andere Bewegung statt.



Pas chassé

Den rechten Fuss nach rechts, springen und beide Füße in der Flugphase zusammenklatschen. Auf dem linken Fuss landen. Mehrere Male rechts wiederholen.

Variationen

- Pas chassé nach vorne, immer den gleichen Fuss vorwärts: mit rechtem Fuss nach vorne, springen und während der Flugphase Füße zusammenklatschen, links landen usw.
- Pas chassé nach vorne, Füße alternieren: mit dem rechten Fuss nach vorne, springen und während der Flugphase Füße zusammenklatschen, links landen. Mit dem linken Fuss nach vorne, springen und während der Flugphase Füße zusammenklatschen, rechts landen usw.

Galopp

Mit dem rechten Fuss nach vorne, springen, das linke Knie heben; danach das rechte heben und links landen.

Variation

Beine strecken (Scherensprung).

Laufsprung

Mit dem rechten Fuss nach vorne, sich vorstellen, über einen Bach zu springen. Links landen.

Quelle: «mobilepraxis» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO