

# Tanzen – Gehen-Laufen-Schritte: Mambo

In dieser Übung geht es um den Grundschrift «Mambo». Ein Fuss wird nach vorne gebracht, der andere gehoben und wieder zurück gebracht.



Fuss hat keinen Bodenkontakt

## Bemerkungen

- Jede Schrittabfolge beidseitig üben: Mit dem rechten Fuss beginnen, dann die gleiche Abfolge mit links beginnen.
- Schrittfolgen üben und auf 8 zählen: Dies ist gut umsetzbar, weil die meiste Musik auf einem 4/4-Takt basiert.
- Die Position zu den Schülern:
  - An die Schüler gewandt: Ermöglicht einen Blickkontakt zu den Schülern, beobachten und korrigieren während der Übung wird einfacher. Die Lehrperson muss Übungen allerdings spiegelverkehrt vorzeigen: wenn sich die Schüler nach rechts bewegen sollen, geht die Lehrperson nach links usw.
  - Mit dem Rücken zu Schülern: Die Schüler verstehen komplexere Übungsabfolgen besser

Quelle: «mobilepraxis» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**