

Tanzen – Gehen-Laufen-Schritte: V-Step

Der V-Step wird in dieser Übung gelernt. Ein Fuss geht vorwärts, der andere zieht nach. Danach geht es auf dem gleichen Weg in die Ausgangsposition zurück.



Mit dem rechten Fuss einen Schritt nach vorne rechts, mit dem linken nach vorne links. Den rechten Fuss zuerst, dann den linken in die Ausgangsposition zurück. Zwei Mal wiederholen.

Variationen

- A-Step: Wie oben, aber rückwärts.
- Mit Drehung: Mit dem rechten Fuss einen Schritt nach vorne rechts, mit dem linken nach vorne links. Den rechten Fuss in die Ausgangsposition mit einer halben Drehung nach links. Den linken Fuss zum rechten führen. Ein zweites Mal wiederholen.

Bemerkungen

- Jede Schrittabfolge beidseitig üben: Mit dem rechten Fuss beginnen, dann die gleiche Abfolge mit links beginnen.
- Schrittabfolgen 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