

# Tanzen – Gehen-Laufen-Schritte: Drehung auf vier

Diese Übung führt eine ganze Drehung auf vier Zeiten ein. Eine Drehung erfolgt durch die Gewichtsverlagerung und durch je zwei halbe Drehung. Beidseitig üben.



Den rechten Fuss nach rechts, halbe Drehung nach rechts, Gewicht lagert auf dem rechten Bein, den linken Fuss neben den rechten führen. Noch eine halbe Drehung nach rechts, diesmal lagert das Körpergewicht auf dem linken Fuss, den linken Fuss neben den rechten führen. In die andere Richtung drehen.

## 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**