

# Boogie-Woogie – Aufwärmen: Der Boogie-Woogie-Grundschrift

Die SchülerInnen sollen mit einfachen Formen an den Boogie-Woogie-Schritt herangeführt werden.

Hierzu eignen sich seitwärts-Hüpfer (rechts-links-rechts-links):

- Zuerst über eine ganze Hallenbreite verschieben in eine Richtung, dann verkürzen auf eine halbe Hallenbreite.
- Weiter kann man dies anzahlmässig begrenzen: 4 × nach rechts 4 × nach links.
- Anschliessend kann man dies verkürzen: 2 × nach rechts 2 × nach links und dann auf je 1 ×, und so ist die Endform erreicht.

---

Quelle: René Bachmann, Fabian Studer, J+S-Experten Tanzsport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**