

# Tanzen – Gehen-Laufen-Schritte: Pas de bourré

In dieser Übung lernen die Schülerinnen und Schüler den «Pas de bourrée». Charakteristisch für diesen Schritt sind die Gewichtsverlagerungen von einem Bein zum anderen.



 Fuss hat keinen Bodenkontakt

Den rechten Fuss hinter dem linken kreuzen, mit dem linken Fuss nach links, mit dem rechten Fuss vor dem linken kreuzen, den linken Fuss anheben. Gleiche Schrittabfolge nach rechts ausführen.

## Variation

Schnelle Zählweise («1 und 2 und 3 usw.»).

### 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: Inserto pratico «mobile» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**