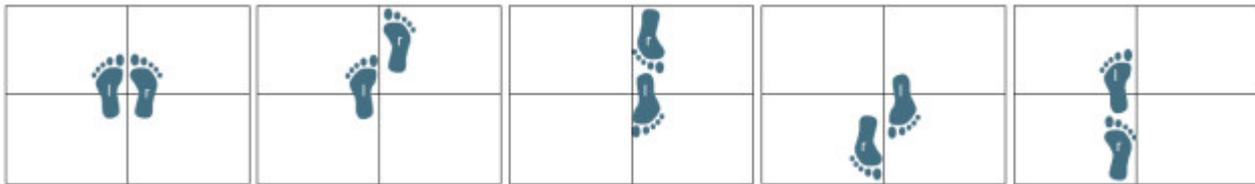


Tanzen – Gehen-Laufen-Schritte: Pivot turn

Diese Übung zeigt den «Pivot turn». Die Schülerinnen und Schüler bauen diese Drehung langsam auf und erschweren sie durch das Anhängen des «Mambo»-Schrittes.



Den rechten Fuss vorwärts, den linken Fuss anheben, halbe Drehung nach links und wieder in die Ausgangsposition zurück, den rechten Fuss vorwärts, den linken Fuss anheben, halbe Drehung nach links und wieder in die Ausgangsposition zurück. Zwei Mal wiederholen.

Variation

Einen «Mambo» und einen «Pivot turn» aneinanderreihen.

Bemerkungen

- Jede Schrittfolge 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