

Handgeräte – Kombinationen

Der Weg zur Choreographie

► Bewegungsfolgen können mit den verschiedenen Geräten geturnt werden. Dabei kann die Keule horizontal oder vertikal gehalten werden. Auf folgender Tabelle liefern wir Ihnen ein paar Ideen.

Musik: ca. 120 BPM, 2/4 oder 4/4 Takt.

Variante: Die Klasse in zwei Gruppen aufteilen, wobei die eine Hälfte die rhythmische Begleitung übernimmt, z. B. mit den Handgeräten.

Körper	Reifen	Keule/n	Stab
	<ul style="list-style-type: none"> Die Reifen können rundherum mit Fransen geschmückt werden. Die Reifen können mit farbigem Stoff oder Papier ausgespannt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Keulen können farbig eingepackt werden. Am Bauch der Keulen können Papier- oder Stoffbündeli angeklebt werden. Keulen können durch Pet-Flaschen ersetzt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Stäbe können farbig eingebunden werden. An den Stab-Enden können Fransen befestigt werden. Stäbe können durch Stöcke oder Schirme ersetzt werden.
1	1-2 An Ort. 3-4 An Ort. 5-6 Ausfallschritt nach links. 7-8 Schritt zurück zum schliessen.	1-2 Reifen aus Haltung vor dem Gesicht hoch strecken, 3-4 Reifen wieder vor Gesicht (verstecken), 5-8 Reifen bleibt in der Mitte.	1-2 Keule/n aus horizontaler Haltung vor dem Körper hoch strecken, 3-4 Keulen zurückziehen (verstecken), 5-6 Keule/n sw. Heben, 7-8 Keulen zurück zum Körper.
2	Wiederholen von 1 aber 5-6 nach rechts.	Wiederholen von 1	Wiederholen von 1
3	1-4 Vier Schritte vorwärts gehen, dabei mit links beginnen, 5-8 vier Schritte rückwärts gehen, links beginnen.	1-4 Reifen horizontal nach oben über den Kopf stossen, 5-8 Reifen horizontal von über dem Kopf bis zur Taille hinunter ziehen.	1-4 Stab horizontal mit beiden Händen gehalten, vorwärts paddeln, 5-6 rückwärts paddeln, 7-8 Stab waagrecht hinter den Nacken bringen.
4	1-2 Rumpf nach links neigen, 3-4 zurück in die Mitte, 5-6 Rumpf nach rechts neigen, 7-8 zurück in die Mitte.	1-2 Aus dem Reifen schlüpfen, 3-4 wieder hinein, 5-6 aus dem Reifen schlüpfen, 7-8 Reifen vor den Körper bringen.	1-4 Frontaler Armkreis nach innen mit der linken Keule, 5-8 Frontaler Armkreis nach innen mit der rechten Keule.
5	1-4 zwei Nachstellschritte seitwärts nach links, 5-8 zwei Nachstellschritte seitwärts nach rechts.	1-2 Reifen vertikal nach vorne stossen, 3-4 Reifen zum Körper zurückziehen, 5-6 wie 1-2, 7-8 wie 3-4.	1 Keule/n vor dem Körper zusammenschlagen, 2 Arme leicht öffnen, 3-4 wie 1-2, 5-8 wie 1-4.
6	1-4 Zwei Nachstellschritte nach rechts, 5-8 zwei Nachstellschritte nach links.	1-2 Reifen senkrecht nach schräg nach unten stossen, 3-4 Reifen zum Körper zurückziehen, 5-6 wie 1-2, 7-8 wie 3-4.	Wie 5 oder 1-8 Arme gestreckt seitwärts und mit den Keulen acht kleine Kreise, abwechslungsweise vor und hinter den Armen.
7	1-2 Ein Nachstellschritt nach links, 3-4 ein Nachstellschritt nach rechts. 5-8 Kreis links um die eigene Achse mit vier Schritten, links beginnen.	1 Reifen auf den Boden schlagen, 3 Reifen auf den Boden schlagen, 5-8 Schwung horizontal.	1 Keule/n auf den Boden schlagen, 3 Keule/n auf den Boden schlagen, 5-8 Schwung horizontal.
8	Wiederholen von sieben mit Kreis nach rechts. oder 1-6 Freie Improvisation, 7-8 Schlussstellung.	5-8 4 Mal Reifen auf den Boden schlagen, oder 1-6 Reifen frei bewegen, 7-8 Auf den letzten Schlag strecken alle Kinder den Kopf durch den Reifen.	5-8 Schwung horizontal über dem Kopf, oder 1-6 Stab frei bewegen, 7 Stab stark schlagen, 8 freie Schlussstellung.

Das Ganze beliebig wiederholen