

# **Tanzbeschreibungen**

## **Workshop**

### **„Aerobic in der Grundschule“**

## Kika- Tanzalarm (A,E,I,O,U)

Intro:	March auf der Stelle
Zwischenteil:	8x Tap nach vorne
Strophe:	Bewegungsanweisungen nach Musik
Refrain:	4 x 8 March an der Stelle mit klatschen Buchstaben darstellen
Zwischenteil:	8x Tap nach vorne
Strophe:	Bewegungsanweisungen nach Musik
Refrain:	4 x 8 March an der Stelle mit klatschen Buchstaben darstellen
Refrain:	4 x 8 March an der Stelle mit klatschen Buchstaben darstellen
Zwischenteil:	8x Tap nach vorne
Zwischenteil:	8x Tap nach vorne

## Theo, Theo ist fit

(Aerobic mit Steps oder Turnmatten)

Intro: March auf der Stelle

Refrain: 4x Basic Step

Steptouch re (auf 4), Steptouch li (auf 4)

Steptouch re (auf 2), Steptouch li (auf 2), denn das bringt´s

Strophe: Bewegungsanweisungen nach Musik (laufen)

Refrain: 4x Basic Step

Steptouch re (auf 4), Steptouch li (auf 4)

Steptouch re (auf 2), Steptouch li (auf 2), denn das bringt´s

Strophe: Bewegungsanweisungen nach Musik (Hampelmann)

Refrain: 4x Basic Step

Steptouch re (auf 4), Steptouch li (auf 4)

Steptouch re (auf 2), Steptouch li (auf 2), denn das bringt´s

Strophe: Bewegungsanweisungen nach Musik (Butterfly)

Refrain: 4x Basic Step

Steptouch re (auf 4), Steptouch li (auf 4)

Steptouch re (auf 2), Steptouch li (auf 2), denn das bringt´s

Strophe: Bewegungsanweisungen nach Musik (strecken, klein machen)

Refrain: 4x Basic Step

Steptouch re (auf 4), Steptouch li (auf 4)

Steptouch re (auf 2), Steptouch li (auf 2), denn das bringt´s

Strophe: Bewegungsanweisungen nach Musik (hinsetzen, Fahrrad fahren)

## Känguru-Dance

### (Aerobic mit Reifen im Kreis)

Intro: 4x8 joggen um die Reifen

Refrain: 8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)  
8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)

Zwischenteil: 4x8 joggen um die Reifen

Strophe: 8x Basic Step nach vorne aus dem Reifen

Refrain: 8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)  
8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)

Strophe: 16 x Tap re, li abwechselnd in den Nachbarreifen

Refrain: 8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)  
8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)

Zwischenteil: 4x8 joggen um die Reifen

Strophe: 2x Jumping Jack (jeweils auf 8)  
4x Jumping Jack (jeweils auf 4)

Refrain: 8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)  
8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)

$\frac{3}{4}$ Takt
--------------------

Refrain: 8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)

## Aerobic in der Grundschule

8 March auf Platz dabei re und li Hand ans Ohr (Hört gut zu)  
springen in Reifen (1,2), springen zurück (3,4), Whd. (5-8)

Zwischenteil: 4x8 joggen um die Reifen

## Eine Insel mit zwei Bergen

### (Aerobic mit Reifen)

- Intro: 4x8 Laufen um den Reifen
- Zwischenteil: 4x8 Springe im Reifen
- Refrain: 2x8 March am Platz dazu Arme:  
einen Kreis vor dem Körper malen (1-4)  
Wellenbewegung (5-8)  
Tunnel über dem Kopf (1-4)  
Eisenbahn neben dem Körper (5-8)  
2x8 Side to side  
4x8 Laufen um den Reifen
- Strophe: 4x8 Step Touch re und li aus dem Reifen
- Zwischenteil: 4x8 Springe im Reifen
- Refrain: 2x8 March am Platz dazu Arme:  
einen Kreis vor dem Körper malen (1-4)  
Wellenbewegung (5-8)  
Tunnel über dem Kopf (1-4)  
Eisenbahn neben dem Körper (5-8)  
2x8 Side to side  
4x8 Laufen um den Reifen
- Strophe: 2x8 Strecken, 2x8 in die Hocke gehen
- Zwischenteil: 4x8 Springe im Reifen
- Refrain: 2x8 March am Platz dazu Arme:  
einen Kreis vor dem Körper malen (1-4)  
Wellenbewegung (5-8)

Tunnel über dem Kopf (1-4)  
Eisenbahn neben dem Körper (5-8)  
2x8 Side to side  
4x8 Laufen um den Reifen  
Strohe: 4x8 V- Step  
Zwischenteil: 4x8 Springe im Reifen  
Refrain: 2x8 March am Platz dazu Arme:  
einen Kreis vor dem Körper malen (1-4)  
Wellenbewegung (5-8)  
Tunnel über dem Kopf (1-4)  
Eisenbahn neben dem Körper (5-8)  
2x8 Side to side  
4x8 Laufen um den Reifen

## Lollipops: Tanz bis dir schwindelig wird

### Blockaufstellung

- Intro: March auf dem Platz
- Refrain: 1x8 V-Step re  
1x8 Kneelift re, li, re, li  
1x8 Steptouch li, re, li, re  
1x8 Arme drehen (Wolle wickeln)
- Strophe: 1x8 March vw.  
1x8 jump rw.  
1x8 March vw.  
1x8 jump rw.
- Refrain: 1x8 V-Step re  
1x8 Kneelift re, li, re, li  
1x8 Steptouch li, re, li, re  
1x8 Arme drehen (Wolle wickeln)
- Strophe: 1x8 double step touch re  
1x8 jumping jack  
1x8 double step touch li  
1x8 jumping jack
- Refrain: 1x8 V-Step re  
1x8 Kneelift re, li, re, li  
1x8 Steptouch li, re, li, re  
1x8 Arme drehen (Wolle wickeln)
- Strophe: 1x8 March vw.  
1x8 Knee lift re, li, re, li



1x8 March rw.

1x8 Knee lift re, li, re, li

Refrain: 1x8 V-Step re

1x8 Kneelift re, li, re, li

1x8 Steptouch li, re, li, re

1x8 Arme drehen (Wolle wickeln)

Zwischenteil: 4x8 Winken mit den Armen

4x8 Twist

Refrain: 1x8 V-Step re

1x8 Kneelift re, li, re, li

1x8 Steptouch li, re, li, re

1x8 Arme drehen (Wolle wickeln)

(4 Wiederholungen)