
802 $\frac{3}{4}$ Wellness Dance mit Kreppbändern

Mit einfachen, fließenden und eleganten Bewegungen in einem sanften $\frac{3}{4}$ Takt eine schöne Wellness-Dance-Stunde erleben. Einfache Formationswechsel, miteinander und aufeinander zu tanzen. Ein Wellness-Dance-Training für alle, die ihre Seele baumeln lassen wollen

Wind

- 24 123 re li re 123 li re li
- 24 step side re march li march re, step side li march re march li
- 24 mit weichen Armen die Bewegung zur Seite begleiten

Wasser

- 24 step front re march li re zurück, step front li march re li zurück
- 24 mit den Armen „Wasser schöpfen“, Oberkörper tiefer

Präsentieren

- 24 step re diagonal nach li march li re zurück, step li diagonal nach re march re li
- 24 die Arme begleiten öffnend die Bewegung - Bewegungsweite

Welle

- 24 step re nach hinten march li re, step li nach hinten march re li
- 24 Variation: hinten kreuzen
- 24 Arm- und Schulterbewegungen: kreisen, öffnen, hoch, tief

Flamingo

- 24 step re knee lift li 4 march, step li knee lift re 4 march
- 24 Variationen: diagonal, zur Seite mit überkreuzen
- 24 Armbewegungen nach vorne, zur Seite „fliegen“

Methodik

- Erarbeite die Schritte und Armbewegungen langsam
- Weiche und fließende Bewegungen – Musik spüren
- Miteinander tanzen – Aufeinander zu tanzen
- Kreisformation, Innen- und Außenkreis

Musikhinweis:

$\frac{3}{4}$ Emotional (move-ya)

Viel Spaß beim TANZEN!

Tanja