

3. Elementare binäre Rhythmen mit dem Groovybag, kombiniert mit Tanzschritten

Was in den Füßen getanzt wird, wird zuerst auch mit dem Groovybag mit der liegenden Acht-Bewegung ausgeführt. Da bei allen vier Rhythmen drei Schläge gespielt werden (immer zwei Achtel und ein Viertel) entsteht ein ständiger Wechsel zwischen Rhythmus-Beginn einmal rechts, dann einmal links. Der Bewegungsfluss wird entsprechend vielfältig trainiert.

- a) Überlagerung aller vier Rhythmen über dem Viererschritt
- b) Überlagerung von zuerst vier Achteln über allen Tanzschritten
- c) Überlagerung von zwei Vierteln über allen Tanzschritten
- d) Überlagerung aller vier Rhythmen über je einem der obigen Tanzschritte
- e) Die Tanzschritte können in eine Abfolge gebracht und je 4mal getanzt werden, und bei jedem neuen Durchgang wechselt das GB in einen neuen Rhythmus. Zuerst langsame Musik und später schnellere verwenden, steigern bis zum Salsa-Tempo.
- f) Als Begleitung der verschiedenen Rhythmuskombinationen eignet sich das Lied: Nesta Rua, gespielt als Slow Samba (Siehe Kapitel 7 Kulturkreis/Form a) Brasilien) oder eine Slow Samba /Bossa

Audio: Corcovado, A. C. Jobim, Cannonball Adderley langsam

Audio: Sopita en Boltella, Haila Mompie schnell

Film einer Gruppe