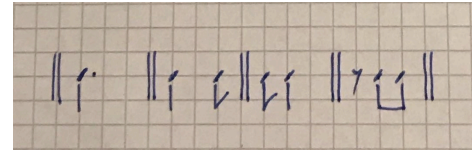


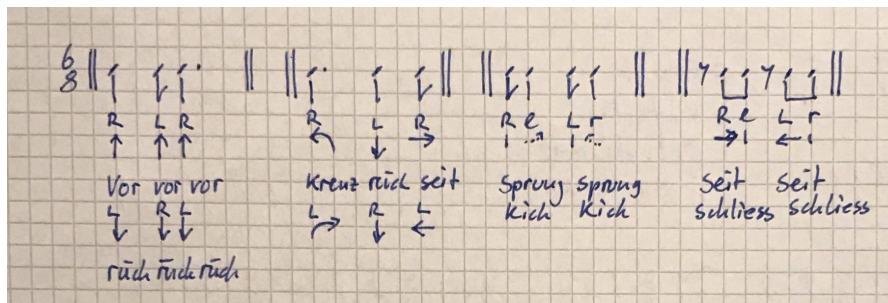
## 7. Elementare ternäre Rhythmen als Tanzschritte, kombiniert mit Ballspielen

a) Für die Tanzschritte verwenden wir vier Rhythmen:

- Punktiertes Viertel: - Schritt
- Viertel – Achtel: - gehen
- Achtel – Viertel: - Sprung – Kick
- Paus' – zwei Achtel: - Paus' – seit – schliess



b) Die Tanzschritte werden zusammengefügt in 6/8 Takte und immer zweimal hintereinander getanzt:



- Rechts vor – vor – vor, Links rück – rück – rück
- Mit rechts kreuz vor – rück – seit, mit links kreuz vor – rück – seit
- Sprung auf rechts – kick mit l, Sprung auf links – kick mit rechts
- Paus' – seit mit rechts – schliess, Paus' – seit mit links – schliess

c) Und nun lassen sich Tanzschritte und Ballspiele miteinander koordinieren. Der Tanz kann zu „Bana Bana“ von Angélique Kidjo ausgeführt werden, ein jeder Tanzschritt 4x (später 2x) und dazu ein Ballspiel über alle vier Tanzschritte. Beginnt der Tanz von vorne kommt ein neues Ballspiel dazu.

Audio: Bana Bana, Angélique Kidjo

Film einer Gruppe