

Bewegungsanregung: Landler tanzen

<p>Vorübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Grundschrift: Drei Schritte pro Takt vorwärtslaufen (\triangleq pro Viertelnote ein Schritt) ○ Grundschrift-Variante: Drei Schritte pro Takt vorwärtslaufen, dabei auf jeden Schlag 1 stampfen 	
<p>Schwingen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufstellung: paarweise gegenüber auf der Kreisbahn ○ Handfassung: beide Hände in V-Fassung, ○ Hände vor- und zurückschwingen, jeweils auf Schlag 1 ○ Tanzschritte: seitwärts auf der Kreisbahn mit Anstellschritt: <i>seit</i> (Zählzeit 1 und 2) – <i>ran</i> (Zählzeit 3) <p>Alternative Handfassung für die Figur „Schwingen“:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Beide Hände überkreuzt fassen und schwingen 	
<p>Dirndl drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufstellung paarweise auf der Kreisbahn ○ „Dame“ vor dem „Herren“ ○ Handfassung: rechte Hände gefasst über dem Kopf der „Dame“ (damit die „Dame“ sich darunter drehen kann) ○ Tanzschritte: „Herr“: entweder jede Viertelnote einen kleinen Schritt nach vorne oder eigene Variante des langsamen Vorwärtsschreitens finden „Dame“: dreht sich gegen den Uhrzeigersinn dabei vorwärts gehen 	
<p>„Zick-zack“ in Rheinländer-Fassung</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufstellung: Herr schräg hinter Dame ○ Blick in Tanzrichtung auf der Kreisbahn ○ Handfassung: Hände in Schulterhöhe, Arme leicht ausgebreitet, Herr hält die Hände der Dame (li Hd in li Hd, re Hd in re Hd) ○ Tanzschritte: auf der Kreisbahn nach vorne <p>Variante 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Zick-zack auf der Kreisbahn (beginnend nach außen) ○ Anstellschritt mit drei Schritten <p>Variante 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Indem der Herr eine Hand der Dame über ihren Kopf führt (Handfassung bleibt), dreht er die Dame zu sich, so dass man sich kurz anblickt, um anschließend die Drehung in die andere Richtung zu vollziehen ○ nur am Platz 	
<p>Weitere Figuren, z. B. „Fenster“, „Joch“, Lasso“</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ über das Video der Volksmusikberatungsstelle des Bezirks Schwaben: https://volksmusik.bezirk-schwaben.de/ > https://www.youtube.com/watch?v=ZdBehLFrvqY ○ über Kulturreferat der Landeshauptstadt München: https://www.volkskultur-muenchen.de/bavarian-line-dance-zum-mitmachen/ und https://www.youtube.com/watch?v=uO-9nbXm7jg 	
<p>Eigene Figuren erfinden</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vom Grundschrift ausgehend (siehe Vorübungen) eigene Landler-Figuren erfinden (z. B. solistisch oder paarweise, auf der Kreisbahn oder frei im Raum) 	

