

Kreisturnverband Rheintal

*Viel Spass!*

Jugileiterkurs Herbst: **Let's dance**

---

1. You can never be ready (Sunrise Avenue)
  2. Ein guter Tag zum fliegen (Die Toten Hosen)
  3. Five more hours (Chris Brown)
  4. Trampoline (Kalin and Myles)  
Keine Beschreibung = Kraftteil mit Squats
- 
5. Love runs out (OneRepublic)
  6. Dark horse (Katy Perry)
  7. Crystallize (Lindsey Stirling)
  8. DISCO (diverse Interpreten)

Rüthi, 24. Oktober 2015 / Ursi Dürst

**You can never be ready - Sunrise Avenue**

- IIII Gleichgewichtselemente  
IIII Gleichgewichtselemente
- IIII Jump's mit geschlossenen Füßen  
Variation: mit Arme  
Variation: mit Drehungen  
Variation: mit Platzwechsel
- 1-8 Zwischenteil "bängen"
- IIII Gleichgewichtselemente  
IIII Gleichgewichtselemente
- IIII Jump's mit geschlossenen Füßen  
Variation: mit Arme  
Variation: mit Drehungen  
Variation: mit Platzwechsel
- IIII Jab Jump nach re  
IIII Jab Jump nach li
- 
- IIII Jump's mit geschlossenen Füßen  
Variation: mit Arme  
Variation: mit Drehungen  
Variation: mit Platzwechsel
- II Einatmen - Heart broken  
II Einatmen - ausatmen
- IIII Jab Jump nach re  
IIII Jab Jump nach li
- IIII Zwischenteil "bängen" + Schlusspose

Lektion	Let's dance!
Hilfsmittel	Songtext
Stufe	Beispiel für 1./2. Klasse

### Die Toten Hosen: Ein Guter Tag Zum Fliegen

Wir laufen durch die Straßen, suchen alles ab  
 Gehen aufs größte Haus in der ganzen Stadt  
 Noch tausend Stufen, dann haben wir's geschafft  
 Kratzen am Himmel und springen vom Dach

Ein guter Tag zum Fliegen  
 Komm, halt dich an mir fest  
 Sag mir doch, wie fühlst du dich?  
 Bist du glücklich oder nicht?

Wir schießen durch die Wolken, so weit, wie es geht  
 An jeder Ampel ein Planet  
 Wir lachen all die Astronauten aus  
 Houston, niemand von euch hält uns auf

Ein guter Tag zum Fliegen  
 Komm, halt dich an mir fest  
 Sag mir doch, wie fühlst du dich?  
 Bist du glücklich oder nicht?

Hoch wie nie, alles schön, alles bleibt  
 Was bedeutet schon die Zeit?  
 Und wir sehen auf die Welt  
 Und sie ist für uns zu klein  
 Und du weißt, du willst nie mehr zurück  
 Für heute reicht's, war schön mit dir  
 Irgendwann bleiben wir einmal für immer hier  
 Wir sehen uns um, ein letzter Blick  
 Langsam driften wir zurück

Ein guter Tag zum Fliegen  
 Komm, halt dich an mir fest  
 Sag mir jetzt, wie fühlst du dich?  
 Bist du glücklich oder nicht?  
 Ein guter Tag zum Fliegen  
 Komm, halt dich an mir fest  
 Warum all die Tränen?  
 Bist du glücklich oder nicht?



#### Hiweise:

- Probier's mal mit einem Lied, dass nicht alle kennen
- Kann auch für höhere Altersstufen verwendet werden
- Mögliche Bands/Künstler: Lo & Leduc, Unheilig, Böhse Onkelz, Deutscher Schlager aller Art, Bligg, Adel Tawil, Cro, Xavier Naidoo, Silbermond, Bushido, etc.
- Fördert Kreativität – auch von der Leiterperson 😊
- Beim Ausprobieren: auf's Tempo aufpassen  
 Wenn der Text zu schnell ist, braucht es mehrere Versuche!

**WarmUp "Five more hours"**

**Block 1**

- 8 1-4 Step Touch re/li
- 5-8 Double Step Touch nach re
- 8 1-4 Step Touch li/re
- 5-8 Double Step Touch nach li
- 8 1-4 Step Touch re/li
- 5-8 Double Step Touch nach re
- 8 1-4 Step Touch li/re
- 5-8 Double Step Touch nach li

**Block 2**

- 8 1-8 4 Step touch vw
- 8 1-8 4 Zehentap nach vorne diagonal
- 8 1-8 4 Step touch rw
- 8 1-8 4 Knee up

**Block 3**

- 8 1-8 4 Step touch re/li/re/li
- 8 1-8 Füdli re/li/re/re + Füdli li/re/li/li
- 8 1-8 4 Step touch re/li/re/li
- 8 1-8 Füdli re/li/re/re + Füdli li/re/li/li

**Block 4**

- 8 1-8 4 Step touch re/li/re/li GEHÜPFT
- 8 1-8 Füdli re/li/re/re + Füdli li/re/li/li
- 8 1-8 4 Step touch re/li/re/li GEHÜPFT
- 8 1-8 Roboterbewegungen

**Block 5**

- 8 1-8 Squatposition: Handflächen nach vorne re/li/re/re + li/re/li/li
- 8 1-8 Squatposition: Jabs nach vorne re/li/re/re + li/re/li/li
- 8 1-8 Squatposition: Handflächen nach vorne re/li/re/re + li/re/li/li
- 8 1-8 Squatposition: Jabs nach vorne re/li/re/re + li/re/li/li

**Wiederholung Block 1-5**

**Block 6**

- 8 1-8 4 Side to Side vw mit Schulterrollen
- 8 1-8 4 Side to Side rw mit Schulterrollen
- 8 1-4 Oberkörper fallen lassen
- 5-8 grosser Kreis einatmen und aufrichten
- 8 1-8 grosser Kreis ausatmen

**Block 7**

- 8 1-8 4 Step touch re/li/re/li
- 8 1-8 Füdli re/li/re/re + Füdli li/re/li/li
- 8 1-8 4 Step touch re/li/re/li
- 8 1-8 Füdli re/li/re/re + Füdli li/re/li/li

**Block 8**

- 8 1-8 4 Step touch re/li/re/li GEHÜPFT
- 8 1-8 Füdli re/li/re/re + Füdli li/re/li/li
- 8 1-8 4 Step touch re/li/re/li GEHÜPFT
- 8 1-8 Roboterbewegungen

**Block 9**

- 8 1-8 Squatposition: Handflächen nach vorne re/li/re/re + li/re/li/li
- 8 1-8 Squatposition: Jabs nach vorne re/li/re/re + li/re/li/li
- 8 1-8 Squatposition: Handflächen nach vorne re/li/re/re + li/re/li/li
- 8 1-8 Squatposition: Jabs nach vorne re/li/re/re + li/re/li/li

## Love runs Out - OneRepublic

### Intro

- 8 Musik laufen lassen
- 8 Platz suchen
- 8 March an Ort
- 8 March an Ort

### Strophe 1

- 8 4 Step Touch re/li/re/li mit Schnipp
- 8 4 Step Touch re/li/re/li mit Schnipp
- 8 Füdli schwenken langsam/langsam/schnell/schnell/schnell/schnell
- 8 Füdli schwenken langsam/langsam/schnell/schnell/schnell/schnell
- 8 Grapevine re und li, letzter Schlag über Schulter streichen
- 8 Grapevine re und li, letzter Schlag über Schulter streichen

### Strophe 2

- 8 4 Step Touch re/li/re/li mit Schnipp
- 8 4 Step Touch re/li/re/li mit Schnipp
- 8 Füdli schwenken langsam/langsam/schnell/schnell/schnell/schnell
- 8 Füdli schwenken langsam/langsam/schnell/schnell/schnell/schnell
- 8 Grapevine re und li, letzter Schlag über Schulter streichen
- 8 Grapevine re und li, letzter Schlag über Schulter streichen

### Refrain

6 Mal 8 DANCE - FREESTYLE

### Strophe 1

- 8 4 Step Touch re/li/re/li mit Schnipp
- 8 4 Step Touch re/li/re/li mit Schnipp
- 8 Füdli schwenken langsam/langsam/schnell/schnell/schnell/schnell
- 8 Füdli schwenken langsam/langsam/schnell/schnell/schnell/schnell
- 8 Grapevine re und li, letzter Schlag über Schulter streichen
- 8 Grapevine re und li, letzter Schlag über Schulter streichen

### Refrain

6 Mal 8 DANCE - FREESTYLE

### Intro

- ganz langsam
- 8 grossen einatmen - gross ausatmen
- 8 grossen einatmen - gross ausatmen
- 8 4 Step Touch re/li/re/li mit Schnipp
- 8 4 Step Touch re/li/re/li mit Schnipp
- 8 Füdli schwenken langsam/langsam/schnell/schnell/schnell/schnell
- 8 Füdli schwenken langsam/langsam/schnell/schnell/schnell/schnell

### Refrain

6 Mal 8 DANCE - FREESTYLE

### Refrain

6 Mal 8 DANCE - FREESTYLE  
+ Schlusspose :-)

## Dark Horse - Katy Perry

### Intro

warten

### Teil 1

- 8 4 x Schultern mobilisieren vorne / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren vorne / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren re / vorne / li / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren re / vorne / li / hinten
- 8 4 x mit Oberkörper Kreis von re nach li
- 8 4 x mit Oberkörper Kreis von re nach li
- 8 Schulter re ziehen(1/2) / Schulter li ziehen (3/4) / Schulter re/li /re ziehen
- 8 Schulter re ziehen(1/2) / Schulter li ziehen (3/4) / Schulter re/li /re ziehen

### Teil 2

- 8 grosser Kreis seitlich mit Armen (einatmen) + zur Front strecken (ausatmen)
- 8 Hände zu Fäuste "einrollen" (einatmen) + Fäuste zur Hüfte ziehen (ausatmen)
- 8 Pose Tai Chi nach li
- 8 Pose Tai Chi nach re

### Teil 3

- 8 Arm re seitlich - Arm re zur Front - 4 Mal "herholen"
- 8 Arm li seitlich - Arm li zur Front - 2 Mal "herholen"
- 8 Arm re + li seitlich - Arm re + li zur Front - 4 Mal "herholen"
- 8 grosser Kreis seitlich - Hände über Körper nach unten führen

### Teil 4

- 8 Rückenmobilisation tief + hoch
- 8 Rückenmobilisation tief + hoch

### Teil 1

- 8 4 x Schultern mobilisieren vorne / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren vorne / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren re / vorne / li / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren re / vorne / li / hinten
- 8 4 x mit Oberkörper Kreis von re nach li
- 8 4 x mit Oberkörper Kreis von re nach li
- 8 Schulter re ziehen(1/2) / Schulter li ziehen (3/4) / Schulter re/li /re ziehen
- 8 Schulter re ziehen(1/2) / Schulter li ziehen (3/4) / Schulter re/li /re ziehen

### Teil 2

- 8 grosser Kreis seitlich mit Armen (einatmen) + zur Front strecken (ausatmen)
- 8 Hände zu Fäuste "einrollen" (einatmen) + Fäuste zur Hüfte ziehen (ausatmen)
- 8 Pose Tai Chi nach li
- 8 Pose Tai Chi nach re

### Teil 3

- 8 Arm re seitlich - Arm re zur Front - 4 Mal "herholen"
- 8 Arm li seitlich - Arm li zur Front - 2 Mal "herholen"
- 8 Arm re + li seitlich - Arm re + li zur Front - 4 Mal "herholen"
- 8 grosser Kreis seitlich - Hände über Körper nach unten führen

**Teil 4**

- 8 Rückenmobilisation tief + hoch
- 8 Rückenmobilisation tief + hoch
- 8 Rückenmobilisation tief + hoch
- 8 Rückenmobilisation tief + hoch

**Teil 1**

- 8 4 x Schultern mobilisieren vorne / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren vorne / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren re / vorne / li / hinten
- 8 4 x Schultern mobilisieren re / vorne / li / hinten
- 8 4 x mit Oberkörper Kreis von re nach li
- 8 4 x mit Oberkörper Kreis von re nach li
- 8 Schulter re ziehen(1/2) / Schulter li ziehen (3/4) / Schulter re/li /re ziehen
- 8 Schulter re ziehen(1/2) / Schulter li ziehen (3/4) / Schulter re/li /re ziehen

**Teil 2**

- 8 grosser Kreis seitlich mit Armen (einatmen) + zur Front strecken (ausatmen)
- 8 Hände zu Fäuste "einrollen" (einatmen) + Fäuste zur Hüfte ziehen (ausatmen)
- 8 Pose Tai Chi nach li
- 8 Pose Tai Chi nach re

**Teil 3**

- 8 Arm re seitlich - Arm re zur Front - 4 Mal "herholen"
- 8 Arm li seitlich - Arm li zur Front - 2 Mal "herholen"
- 8 Arm re + li seitlich - Arm re + li zur Front - 4 Mal "herholen"
- 8 grosser Kreis seitlich - Schlusspose

## Cristallize - Lindsey Stirling

### Intro

32 Musik laufen lassen, evt. mit Freestyle-Bewegungen

### Teil 1

8 4 x wippen re+Arm re seitlich / wippen li+Arm li seitlich / wippen re+Arme über Kopf /  
8 wippen li+Fäuste zum Boden

8  
8

8 4 x wippen re+beide Arme re seitlich / wippen li+beide Arme li seitlich / wippen re+Arme  
8 kreisen über Kopf nach re / wippen li+Arme kreisen unten zurück nach li

8  
8

### Teil 2

8 2 Grapevine re/li schnell (Schultern hoch und tief)

8 2 Grapevine re/li schnell (Schultern hoch und tief)

8 2 Grapevine re/li schnell (Schultern hoch und tief)

8 2 Grapevine re/li schnell (Schultern hoch und tief)

### Teil 3

8 Jumping Jack öffnen + Arme seitlich / Arme hoch / 4 Jumps in geschlossene Beine

8 Jumping Jack öffnen + Arme seitlich / Arme hoch / 4 Jumps in geschlossene Beine

8 Jumping Jack öffnen + Arme seitlich / Arme hoch / 4 Jumps in geschlossene Beine

8 Jumping Jack öffnen + Arme seitlich / Arme hoch / 4 Jumps in geschlossene Beine

### Teil 4

8 Jumping Jack öffnen + Arme oben / Arme seitlich / 4 Jumps in geschlossene Beine

8 Jumping Jack öffnen + Arme oben / Arme seitlich / 4 Jumps in geschlossene Beine

8 Jumping Jack öffnen + Arme oben / Arme seitlich / 4 Jumps in geschlossene Beine

8 Jumping Jack öffnen + Arme oben / Arme seitlich / 4 Jumps in geschlossene Beine

### Teil 5

8 Step Touch re + Arme re vorne / Step Touch li + Arm li vorne

8 Step Touch re + Arme re grosser Kreis / Step Touch li + Arm li grosser Kreis

8 Step Touch re + Arme re vorne / Step Touch li + Arm li vorne

8 Step Touch re + Arme re grosser Kreis / Step Touch li + Arm li grosser Kreis

### Teil 6

8 nach re laufen mit 2 Drehungen

8 nach li laufen mit 2 Drehungen

### Teil 7

Gleichgewichtselemente

Version Kurs: Musik hier geschnitten



Lektion                      Let's Dance!  
 Hilfsmittel                aktuelle Charts-Musik und Evergreens  
 Stufe                        1.-6. Klasse und Oberstufe

Vorbereitung zu Hause    Musik runterladen zu Hause – ca. 8 Lieder  
                                   <http://www.hitparade.ch/>  
                                   <http://www.exlibris.ch/de/>  
                                   <https://www.youtube.com/>

Vorbereitung Halle        Feld für Bühne abstecken  
                                   - - - - - Wichtig: nicht in der ganzen Halle sonst „verstecken“ sich alle in den Ecken  
                                   und an den Hallenwänden

Beispiel Herbst 2015:

Anna Naklab	Supergirl
Helene Fischer	Atemlos
Lo & Leduc	jung verdammt
Enrique Iglesias	El Perdon
Sido	Astronaut
Tina Turner	Simply the Best

Grundlage - Eine Reise nach Jerusalem

Man ordne Stühle im Kreis an, und zwar einen Stuhl weniger als Teilnehmer. Diese stellen sich ebenfalls im Kreis auf. Sobald der Spielleiter die Musik ertönen lässt, müssen sich alle im Kreis um die Stühle bewegen. Der Spielleiter stoppt die Musik zu einem willkürlichen Zeitpunkt; dann muss jeder Teilnehmer versuchen, sich möglichst schnell auf einen freien Stuhl zu setzen; es bleibt am Schluss immer ein Teilnehmer stehen und scheidet aus. Nun wird ein Stuhl entfernt und die verbliebenen Teilnehmer ermitteln wieder durch das musikgesteuerte Laufen und Stoppen einen weiteren Verlierer. Das Spiel wird solange wiederholt, bis in der letzten Runde nur noch ein Stuhl und zwei Teilnehmer übrig sind; wer diese gewinnt, ist der Gewinner des gesamten Spiels.

Tanzvariation „Disco“ – wir brauchen keine Stühle!

Während die Musik läuft dürfen die Kinder (und Leiter/innen) sich frei bewegen und natürlich tanzen. Je nach Musik bewegen sich Kinder automatisch anders zur Musik. Phantasie ist gefragt!

Wenn die Musik abstellt, muss man so schnell wie möglich....

- alle die gleiche oder eine andere Pose machen
- eine Pose und Grimmasse machen
- absitzen / abliegen
- zu zweit eine Akro machen
- Berührungen, Augenkontakt

Wer zu Letzt ist, oder am wenigsten kreativ eine Pose/Grimmasse macht, fällt raus. Am Schluss wird die/der Dance-Star gekürt.

Hinweis                      Die Kinder müssen sich bewegen – dies sieht vielleicht nicht immer wie tanzen aus. Aber auch joggen, hüpfen, rollen, etc. gehören zu diesen Bewegungsformen. In den Discos der Erwachsenen sieht man ja schliesslich auch lustige Sachen....