**Aufgabe 1 – Gruppe A** (ca. 25 – 30 min)

**Erarbeite dir die folgende Grundformenkombination mit dieser Bewegungsbeschreibung.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| „Achter“ | Takt | Grundformen |
|  |  | **Ausgangsposition**Aufrechter Stand – frontal Beine: schulterbreit – Gewicht auf dem li Bein, re Fußspitze aufgestelltArme: beide in Schulterhöhe auf der li SeiteBlick: nach li zu den Armen |
|  |  |  |
| 1. | 1-23-45 + 67-8 | Schwingen (Arme)Gewichtsverlagerung (beide Beine beugen – demi-plié, wieder strecken – Gewicht auf das andere Bein)von li nach re – Armschwung über unten nach revon re nach li – Armschwung über unten nach liSeitgalopp nach re – 1/1 Armkreis über unten nach liGewichtsverlagerung nach re – Armschwung über unten nach re |
|  |  |  |
| 2. | 1 + 23-45-8 | Galopp/DrehungSeitgalopp nach li – 1/1 Armkreis über unten nach reGewichtsverlagerung nach li – Armschwung über unten nach liSchrittdrehung (1 1/8) nach re |
|  |  |  |
| 3. | 1-23-45-8 | Schritte (in Diagonale)re vor – li ranli rück – re ran4 Schritte rückwärts – re beginnt |
|  |  |  |
| 4. | 1-45-8 | Hüpfer (in Diagonale)4 vorwärts – re beginnt4 rückwärts – re beginnt |
|  |  |  |
| 5. | 1 + 2 +3-45 + 67-8 | Galopp/Drehung (in Diagonale)2 Seitgalopp nach re½ Drehung nach re (Gewichtsverlagerung), Beine schließen2 Seitgalopp nach li (weiter in die Bewegungsrichtung)7/8 Drehung nach li (Gewichtsverlagerung), Beine schließen |

**Aufgabe 1 – Gruppe B** (ca. 20 min)

**Erstelle für die erlernte Grundformenkombination eine Bewegungsbeschreibung.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| „Achter“ | Takt | Grundformen |
|  |  | **Ausgangsposition** |
|  |  |  |
| 1. |  |  |
|  |  |  |
| 2. |  |  |
|  |  |  |
| 3. |  |  |
|  |  |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| 5. |  |  |