**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 aufgestellt  Arme: beide in Schulterhöhe auf der li Seite  Blick: nach li zu den Armen |
|  |  |  |
| 1. | 1-2  3-4  5 + 6  7-8 | Schwingen (Arme)  Gewichtsverlagerung (beide Beine beugen – demi-plié, wieder strecken – Gewicht auf das andere Bein)  von li nach re – Armschwung über unten nach re  von re nach li – Armschwung über unten nach li  Seitgalopp nach re – 1/1 Armkreis über unten nach li  Gewichtsverlagerung nach re – Armschwung über unten nach re |
|  |  |  |
| 2. | 1 + 2  3-4  5-8 | Galopp/Drehung  Seitgalopp nach li – 1/1 Armkreis über unten nach re  Gewichtsverlagerung nach li – Armschwung über unten nach li  Schrittdrehung (1 1/8) nach re |
|  |  |  |
| 3. | 1-2  3-4  5-8 | Schritte (in Diagonale)  re vor – li ran  li rück – re ran  4 Schritte rückwärts – re beginnt |
|  |  |  |
| 4. | 1-4  5-8 | Hüpfer (in Diagonale)  4 vorwärts – re beginnt  4 rückwärts – re beginnt |
|  |  |  |
| 5. | 1 + 2 +  3-4  5 + 6  7-8 | Galopp/Drehung (in Diagonale)  2 Seitgalopp nach re  ½ Drehung nach re (Gewichtsverlagerung), Beine schließen  2 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. |  |  |