**Die Basischoreografie**

**Erarbeitet** euch **in Kleingruppen** die sechs 8er der Basischoreografie. Dafür nutzt ihr die **Videos** auf den iPads der Lerntheke[[1]](#footnote-1). Ihr könnt zwischen einer leichteren und einer etwas schwierigeren **Variante** wählen.

**Wenn ihr Fragen habt,** dann könnt ihr gerne auf mich und die Experten[[2]](#footnote-2) zukommen!

**Variante 1** (geringer Schwierigkeitsgrad; auch abhängig von den bpm)

|  |  |
| --- | --- |
| **8er** | **Schritte, *Ballhandling*** |
| 1 | Basic-Step, *Ball vor und zurück führen* |
| 2 | V-Step, *Ball kreisförmig vor dem Körper führen* |
| 3 | Step-touch, *Ball beidhändig prellen* |
| 4 | Leg-curl double, *Ball 2x gerade hoch werfen* |
| 5 | Knee-lift double, *diagonales Führen des Balles von oben zum Knie* |
| 6 | Kick, *Ballkreisen um den Körper* |

**Variante 2** (erhöhter Schwierigkeitsgrad)

|  |  |
| --- | --- |
| **8er** | **Schritte, *Ballhandling*** |
| 1 | Basic-Step mit Fußwechsel, *1-4 Ball vor und zurück führen/5-8 Ball hoch und runter führen* |
| 2 | V-Step mit Fußwechsel, *Ball kreisförmig vor dem Körper führen* |
| 3 | Step-touch, *Ball prellen mit Handwechsel* |
| 4 | Leg-curl, *Arm-curl* |
| 5 | Knee-lift, *diagonales Führen des Balles von oben zum Knie* |
| 6 | Kick double, *Ball hochwerfen* |



*Vorschläge Musik:*

* “Baby” – Clean Bandit, MARINA & Luis Fonsi (117 BPM)
* “The girl is mine” – 99 Souls feat. Destiny’s Child & Brandy (119 BPM)
* “Youngblood” – 5 Seconds of Summer (120 BPM)
* “Wake me up” – Avicii (124 BPM)
* “Intoxicated” – Martin Solveig (125 BPM)
* “Breathe” – Jax Jones feat. Ina Wrolsen (125 BPM)
* “Sweet but psycho” – Ava Max (133 BPM)
* “Speechless” – Dan + Shay (136 BPM)

🡪 *Zum Erarbeiten der Basischoreografie bieten sich die langsameren Songs an, mit zunehmender Sicherheit kann das Tempo dann nach Bedarf gesteigert werden.*

1. Hier wäre ein Link z.B. zu einer Dropbox mit Beispielen sinnvoll [↑](#footnote-ref-1)
2. Experten sind in diesem Kontext SuS, die bereits Erfahrungen im Bereich Tanz haben [↑](#footnote-ref-2)