

Siebensprung

Seven Jumps (aus Dänemark)

Innenfrontkreis, alle Schülerinnen und Schüler halten sich an den Händen.

Teil A:

1–8 8 Laufschrirte im Gegenuhrzeigersinn (nach rechts).

9–16 8 Laufschrirte im Uhrzeigersinn (nach links).

17–24 An Ort 3-mal stampfen, 3-mal klatschen.

25–32 = 17–24.

Teil B:

Figur 1 Während des langgezogenen Tons (unterschiedliche Dauer) nehmen alle Schülerinnen und Schüler eine Pose ein (z.B. ein Tier darstellen). Dabei löst sich die Handfassung auf.

Figur 2 Während des ersten langgezogenen Tons wird die erste Pose eingenommen und während des zweiten eine zweite Pose angefügt.

Figur 3 Während des ersten und zweiten langgezogenen Tons wird die erste und zweite Pose eingenommen und während des dritten eine neue Pose angefügt.

Figur 4 Pose 1 + 2 + 3 + 4
usw.

Variation Teil A:

1–16 7 Seithüpfer nach rechts zum Schlusssprung.

17–32 7 Seithüpfer nach links zum Schlusssprung.

Vorbereitung des Tanzes:

Stampfen und Klatschen zur Musik.

Auf freien Wegen zur Musik laufen.

16 Laufschrirte im Gegenuhrzeigersinn ausführen (ohne Richtungswechsel).

Musikschema:

I = 8 Schläge

Auftakt

Teil A II

Teil B II

Teil C ein langer Ton

Teil A II

Teil B II

Teil C zwei lange Töne

Teil A II

Teil B II

Teil C drei lange Töne

Teil A II

Teil B II

Teil C vier lange Töne

Teil A II

Teil B II

Teil C fünf lange Töne

Teil A II

Teil B II

Teil C sechs lange Töne

Teil A II

Teil B II

Teil C sieben lange Töne

Teil A II

Teil B II

Schlusstakt

Quelle: Baumberger, J. Müller, U. & Lienert, S. (2005).

Basistests. Horgen: bm-sportverlag.ch.