



Lektionsablauf

Titel der CDs

James Blunt All the lost souls
Mika Life in Cartoon Motion
Katie Melua Pictures
El presidente El presidente

1. Bewusstwerden von

- „Beinarbeit“
- Spannungsunterschiede
- Krafteinsatz

- Pliés > Akzent verändern / Push in aufwärts Bewegung
> mit Relevé
- Mit verlagern re und li, in der Mitte durch das plié.

Musik:
Mika Nr.9

- Frei in der Halle:
Arme „plampen“ lassen / Arme gespannt, Schneidebewegungen
Kombinieren Kraft und locker bewegen

Musik:
Mika Nr.9

- Partner:
sagital in eine Richtung anstupfen / irgendwann selber verstärken im suspense
> beide Richtungen, beide Arme
> Partnerwechsel

- Unterschied Schwingen-Führen; Leiter zeigt vor:
Frontal einarmig /
Frontal beidarmig einw.mit kreuzen und ganzer Kreis /
Pendeln bzw. geführt /
Sagital beidarmig mit viel Knie- und Körperbewegung (Release
im Oberkörper).

Musik: Nr.1
James Blunt
und
Mika Nr.10

2. Besprechung Überlegungen und Technik (siehe Beiblatt)

Musik: Nr.3
Katie

3. Verschiedene Körperteile
Melua

„If the lights go
out“

- Rondez in 2 Möglichkeiten (geführt und mit Akzent bzw. schwingen lassen)
- Bein sagital schwingen
- Kopf: Halbkreis vw.
- Rumpf: Grätschstand, Seit ab - über Mitte unten durch (Grätschplié!) - Seit auf
- Rumpf: hin und her mit Verlagern, Arme vor Brust gekreuzt, also ohne Arm-
bewegung

Musik: Nr.10
Katie Melua
„If you were a
sailboat“

4. Kombinationen

El presidente Nr.4 "Turn this thing around"

- re-li kreuz Tap, frontal Schwingen mit äusserem Arm hochziehen (1-4); Kreisel nach re, fertig mit re Hand hinter Kopf und $\frac{1}{4}$ Dreh. nach re (5-8).
- re Arm über Hh. in Vh. führen (1-4); Arabesque-Schwung, re Bein und re Arm (5,6); aufrichten (7,8).
- Step-step-Bein vw. in Flex mit Armpendel und Zug bzw. Führung nach vorne am Schluss (1-4); dito rw. (5-8).
- sagital versetzt kreisen und $\frac{1}{4}$ Dreh. zur Front (1,2); Flex- Hände runterziehen (3,4); 2x Push mit Händen vw. (5,6); Push mit weichem Stop vw, re Bein sw. abheben (7,8).
- kreuz, Step, kreuz, Kick nach li mit Armpendeln vw-rw (1-4); dito nach re (5-8).
- Verlagern re, Körper-Schwung ohne Arme (1-4); Hh-Th. führen (5-8).
- Chassé, Rössli-Drehsprung mit Armschwung im Anlauf (1-4)

Katie Melua Nr.13 „Under the Cherry Moon“

- warten (1-4)
- Sitz, re Fuss aufgestellt: 4x Kopf Halbkreis vorne, nach re beginnen (5-8)
- Re Bein nach re stossen und schwingen lassen, Arm geht mit = 2x (1-4).
- nochmals stossen und sofort $\frac{1}{2}$ Dreh. in Fersensitz (5,6); 8er-Kreisen beidarmig, tief enden, Ellbogen sw. raus ziehen (7,8).
- Schwung beid. frontal über Hh., dabei in Kniestand kommen (1,); wdh. aber enden in Sh (2,3); beidarmig nach li schwingen (4), Schwung nach re und gleichzeitig nach re aufstehen und $\frac{1}{2}$ Dreh. mit Armen in Hh (5,6).
- In 8er-Kreisen weiterziehen (7,8)
- Horizont. Schwung nach re und li (1,2); Pirouette tendu-tief (3,4); 2 Schritte sw, in Ausfallschritt sw., Arme in Hh., führen (5-8).
- $\frac{1}{4}$ Dreh. zurück und in Tiefschwung sagital (1); hoch (2); tief (3); hoch über Kopf (4).
- Tief (5); Arme gespannt vw.-hoch führen und sich rausziehen (6,7); kleine Schritchen vw., auf re Fuss enden (8,1,2).
- Schritt li und tiefschwingen (3), aufrichten in Vorschriftstellung(4), Arme über Sh. nach hinten führen; 2.Arm folgt, mitdrehen im Körper, re Arm über Sh. in Th und Vh.(5-8).
- Re Beinschwung sagital, li Hand eingestützt, re Arm rw. schwingen (1); umgekehrt(2); wdh. (3); re Bein hinten abstellen und Armkreis re (4).
- Armkreis geführt, mit schauen nach hinten (5-8).