

2.5 Rhythmisches Bewegen, Gestalten, Tanzen

2.5.1 Einfache Formen rhythmischen Gehens, Laufens, Springens nach Vorgabe in Kombinationen (Schuljahrgang 2)

1. Führe die Übungskombination (Teile A und B) selbstständig mit guter Körperhaltung aus. Passe deine Bewegungen der vorgegebenen Musik an. (AFB I)

Teil A

Ausgangsstellung: Schlussstand mit Hüftstütz

Zählzeit 1 - 4	4 Gehschritte vorwärts
5 - 8	2 Schluss sprünge in den Seitgrätschstand mit Rückbewegung („Hampelmann“)
9 - 12	4 Gehschritte rückwärts mit Armführung
13 - 16	4 Schluss sprünge mit je $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung und Hüftstütz

Teil B

Zählzeit 1 - 4	2 Wechselsprungschritte vorwärts, Hüftstütz
5 - 8	2 Nachstellschritte seitwärts rechts/links, Seithalte rechts/links
9 - 12	4 Schluss sprünge rückwärts, Hüftstütz
13 - 14	Sprung in den Hockstütz
15 - 16	Sprung in den Grätschstand mit Hochhalte