

Bewegungsstudie (FMK- Cordes) Rhythmische Bewegungsfolge auf der Grundlage der Bewegungsgrundformen

Takt	Zählzeiten (ZZ)	Motiv	Bewegungsbeschreibung
3 3	12 ZZ	Rhythmus	Schritt re seit, li unbelastet anschließen, dasselbe nach li, 6 x Wdhlg. dazu Klatschen auf der 2 + 4
4 1	4 ZZ	Laufen	4 Laufschritte in der Diagonale, mit gegen-gleicher Armführung. Re beginnend.
5 1	4 ZZ	Gehen	4 Schritte weiter in der Diagonalen gehen, mit gegengleich gestreckten Armkreisen in der sagitalen Ebene, Arme gehen beide über unten.
6 1	4 ZZ	unpunktiertes Hüpfen	1/8 re Drhg. nach re dabei re Seitschritt, Hüpf auf re mit li schräg nach innen gestreckten Spielbein 1,2, dto. nach li 3,4/ Arme dazu gegengleich im rechten Winkel
7 1	4 ZZ	punktiertes Hüpfen	¼ re Drhg. nach hinten, dabei 4 Hüpf re, li, re, li (Unterschenkel nach innen gekippt, Fußspitze) 1+2+3+4+, Armführung von außen seit, über unten am Körper hoch, seit
8 1	4 ZZ	Doppelfedern	Doppelfedern auf re 2 x absenken, li Arm vor, re Arm rück, auf li 2 x absenken, re Arm vor li Arm rück
9 1	4 ZZ	Wechsel-Federn	Federn re, li, re, li, dabei <u>Unter</u> -Arme von unten parallel vorne hoch, <u>Ellbogen</u> parallel seit, <u>Unter</u> -Arme seit strecken, Arme gestreckt ab
11 2	8 ZZ	Wiederholung Takt 8 + 9	nur bei Doppelfedern <u>dabei eine 1/8 Drhg. re in die Diagonale</u> , Federn mit gleichen Armen an Ort
13 2	8 ZZ	Gehen, Sprung	5 Gehschritte re, li, re, li, re, Wechselsprung dabei Absprung vom re. Landung auf li, dann auf re, Arme dabei in Seithalte, mit li Bein zum re in Schlußstellg.
14 1	4 ZZ	Kreuz-Drehung	Re Bein kreuzt vor li, Arme dabei unten re, nach li Drehg. zur geschlossenen Position = 1 1/8 Drhg. seidl. stehend.
15 1	4 ZZ	Schwingen	Körperwelle über vorne nach hinten, die Beine dabei beugen, Armkreisen auch über vorne, unten, hinten
17 2	8 ZZ	Schritt-Drehung	Drehung nach Re, Schritt re, li, re, Schritt li. unbelastet schließen dabei Klatsch auf 4, Wiederholung Drehung nach Li, Schritt li, re, li, Schritt re unbelastet schließen, dabei Klatsch auf 8
19 2	8 ZZ	Schwingen	Re Bein Schritt seit, dabei 2 ganze re Schwünge mit beiden Arme parallel von unten bis wieder Arme und Oberkörper unten in die Mitte fallen dabei li Bein zu re Bein schließen, anschließend hochrollen, Schlußstellung mit beiden Armen oben.

Bewegungsstudie (FMK - Kirsch)

Rhythmische Bewegungsfolge auf Grundlage der Bewegungsgrundformen

(Musik: Lykke Li „I Follow Rivers“)

	Zählzeiten (ZZ)	Motiv	Bewegungsbeschreibung
1.		Auftakt	Anfangspose
2.	8ZZ	Motiv Rhythmus	Klatschen im Metrum dabei nur Betonung auf 2/4/6/8
3.	8ZZ	Motiv Rhythmus	Klatschen im Metrum dabei betonen 1/3/5/7
4.	8ZZ	Motiv Rhythmus	Rhythmisiertes Klatschen/Bodypercussion
5.		Wdh. Motiv Rhythmus	Rhythmisiertes Klatschen/Bodypercussion
6.	8ZZ	Motiv Federn	4 x Federn am Ort mit Doppelbelastung
7.	8ZZ	Motiv Federn	2 x Doppelfedern am Ort, 4 x Einfachfedern am Ort
8.	8ZZ	Motiv Federn	4 x Abfedern in die Hocke, 4 x Hochfedern in den Stand
9.	8ZZ	Motiv Federn	4 x Schlussfedern a.O., 2 x Doppelfedern mit starkem Abdruck (auf li beginnend und rechts kick, dann re belasten und li kick) am Ort
10.	8ZZ	Motiv Gehen + Doppelfedern	4 Schritte Gehen (li beginnend, re, le, re an) + 2 x Doppelfedern
11.	8ZZ	Motiv Körperwelle	Die Arme schwingen vor auf 2, rück auf 4, vor auf 5, rück auf 6 und dabei ausholen zur Körperwelle mit ganzem Armkreis (7/8)
12.	8ZZ	Motiv Seitgalopp re	Seitgalopp nach re, dabei Schwungauftakt mit den Armen seitw nach li und Schritt nach li (1/2), 2x Seitgalopp nach re mit Armkreis nach re (3,4,5,6), Arme schwingen aus (7,8)
13.	8ZZ	Motiv Seitgalopp li	Seitgalopp nach li nun ohne Armauftakt, Seitgalopp auf (1,2,3,4), Schritt anstellen und ¼ Dreh. Nach re (7,8)
14.	8ZZ	Motiv Schritt – Schnipp klatsch diagonal vw	4 Schritte vw beginnend mit re Ferse aufsetzen (1), ganzen re Fuß belasten und schnipp (2), li Ferse aufsetzen (3), ganzen li Fuß belasten und klatsch auf Oberschenkel (4), Wdh. re und li.
15.	4ZZ	Motiv Hüpfen vw.	Hüpfen vw. mit li belastet und re hoch beginnend auf (1), re (und 2) li (und 3), re (und 4)
16.	8ZZ	Motiv Hüpfen rw.	Hüpfen rw. li mit re hoch beginnend auf (1), re (2), li (3), re (4)
17.	8ZZ	Motiv Schritt – Schnipp_klatsch diagonal rw	4 Schritte rw beginnend mit le Ferse aufsetzen (1), ganzen li Fuß belasten und schnipp (2), re Ferse (3), ganzer re Fuß und klatsch auf Oberschenkel (4), Wdh. li und re, dann anstellen
18.	8ZZ	Motiv Schrittdrehung	Schrittdrehung im Ballenstand mit li beginnend (li sw, re dreh, li sw, re an), klatsch od. schnipp auf 4, Wdh. Richtungswechsel
19.	8ZZ	Motiv Drehsitz	4 x Abfedern in die Hocke, 4 ZZ Absenken zum Drehsitz
20.	8ZZ	Motiv Drehsitz	4 ZZ Weiterdrehen am Boden und 4 ZZ Aufrollen in den Stand
21.	16 ZZ	Motiv Rhythmus Partner	Rhythmisiertes Klatschen/Bodypercussion am Ort
22.		Wdh. Motiv 12 – 17	siehe Beschreibung oben
24.	8ZZ	Motiv Endpose + 2-3 8er	eigene Gestaltung zur Endpose