

## Rhythmus & Bewegung/ Mitmachtänze/ Ältere

Ursula Granzeuer/ Referentin im Sport mit Ältere

---

ZZ = Zählzeiten – ZZ= Zählzeiten – RF=rechter Fuß – LF= links

### Gimme hope Joanna Blockaufstellung (Intro: Low kicks)

- 1.) Step Touch re/ li + 1 Double Step re = 8 ZZ (Zählzeiten  
Step Touch li/ re + 1 Double Step li
- 2.) 1 Step Touch schräg re vor + 1 Step Touch schräg li zurück (Grundstellung!) + 1 Step  
T. schräg re zurück + 1 Step T.  
schräg li zurück zur Grundstellung = 8 ZZ
- 3.) 3 Schritte vorwärts + 4. Kick und Klatsch (RF beginnt) = 4 ZZ  
LF + RF je 1 Schritt rückw. + 3. (LF) rückw. mit einer ¼ Drehung nach rechts + RF tap  
neben LF = 4 ZZ

Alles beginnt von vorne!

---

### „Something Stupid“

Paare in der Gegenüberstellung offene Fassung, Herren im Innenkreis – Damen außen,  
Außenfüße beginnen in TARI (Tanzrichtung/ gegen den Uhrzeiger)

8 ZZ Je 1 Pendelschritt in und 1 gegen TARI + 1 Nachstellschritt in TARI

8 ZZ Genau wie vor nur gegengleich

8 ZZ Beide gehen 4 Schritte rückwärts + 4 Schritte nach rechts vorwärts in die Lücke  
zwischen 2 Damen bzw. Herren und geben sich die Hände zur Butterflyfassung

(Stern  $\Lambda\Pi\Lambda\Pi\Lambda\Pi$ )

8 ZZ Alle tanzen Pendel-/ Pendel-/ Nachstellschritt in TARI

8 ZZ Alle tanzen Pendel-/ Pendel-/ Nachstellschritt gegen TARI

8 ZZ Alle gehen 4 Schritte rückwärts + 4 Wieder vorwärts nach rechts zu einem neuen  
Partner

Alles beginnt wieder von vorne!

Beim letzten Ton der Musik dreht der Herr sich zwischen 2 Damen zum großen Kreis!

## Rhythmus & Bewegung/ Mitmachtänze/ Ältere

Ursula Granzeuer/ Referentin im Sport mit Ältere

---

ZZ = Zählzeiten – ZZ= Zählzeiten – RF=rechter Fuß – LF= links

### Rose of my Heart Kreistanz

- 1) 2 Walzerschritte RF/LF vorwärts + 2 WS rückwärts
- 2) 2 x Twinkle: re kreuzt vor li – li seitw., re schließ. + li kreuzt vor re – re seitwärts, li schließen
- 3) 1) + 2) wiederholen
- 4) 2 Walzerschr. Vorwärts + 2 zurück eine  $\frac{1}{4}$  Drehung linksschultrig + noch 3X!

Dann macht die Musik ein Break, das heißt, die Pause mit Wiegeschritten re/ li füllen!

Alles beginnt wieder von vorne + zum Abschluss nochmal Wiegeschritte re/li

---

### Leinen los – Santiano Blocktanz

- 1) 8 ZZ = RF beginnt: 3 Gehschritte vor 4. kickt - 4 Gehschritte zurück: Grundstellung
- 2) 8 ZZ = 1 Pendelschritt re + 1 li (4 ZZ) - 1 Wechselschritt nach links + LF kreuzt hinter RF: LF belasten! RF etwas anheben und wieder aufsetzen (4 ZZ)
- 3) 8 ZZ = 1 Pendelschritt nach li + 1 re – dann aber alles nach li (wie 2)!
- 4) 8 ZZ = RF kreuzt über LF zum Cha Cha Cha: dabei ein  $\frac{1}{4}$  Drehung rechtschultrig ausführen – LF kreuzt über RF zum Cha Cha Cha (ohne Drehung!) dann beginnt der Tanz von vorne!

Alles beginnt von vorne!