



3 TANZANLEITUNG KPATSA

Bewegungsfolge 1

- Zählzeit 8:** Becken nach vorne kippen, Knie leicht beugen, li Hand in die Seite stützen, re Knie zur re Hand führen, Ellbogen dabei nach außen stellen;
- Zählzeit 1:** re Fuß beistellen, re Hand heben, re Ellbogen nach unten drehen;
- Zählzeit 2–7:** Bewegung 8–1 noch dreimal wiederholen, ganz zum Schluss re Hand nicht mehr heben; dann die ganze Achterfigur gegengleich: li Knie zur li Hand führen etc.

		wie 8–1		wie 8–1			
8	1	2	3	4	5	6	7
Knie	bei	Knie	bei	Knie	bei	Knie	bei

Bewegungsfolge 2

- Zählzeit 1:** Sprung auf den li Fuß, re Ausstellschritt vor (Sohle zeigen), Becken nach li führen, re Hand gebeugt vor den Bauch, li Hand nach li wegstrecken, li Ellbogen leicht anwinkeln;
- Zählzeit 2:** gegengleich zu Zählzeit 1; Zählzeit 3: wie Zählzeit 1; Zählzeit 4: verharren
- Zählzeit 5–8:** gegengleich zu Zählzeit 1 bis 4

		wie 1		wie 1		wie 2		wie 2	
1	2	3	4	5	6	7	8		
rechts	links	rechts	verharren	links	rechts	links	verharren		

Bewegungsfolge 3

- Zählzeit 1–3:** nach re wenden, Oberkörper leicht nach vorn beugen, Schrittfolge re-li-re, dabei auf jeder Zählzeit klatschen;
- Zählzeit 4:** halbe Drehung nach li, Hände in die Seite stemmen, li Knie heben (Zehen berühren Boden);
- Zählzeit 5–7:** mit dem li Fuß dreimal leicht austampfen, dabei Ellbogen nach hinten führen;
- Zählzeit 8:** Fuß abstellen, dann die ganze Achterfigur gegengleich: nach li wenden etc.

					wie 5		wie 5		
1	2	3	4	5	6	7	8		
rechts	links	rechts	drehen	auf-ab	auf-ab	auf-ab	verharren		