

Kreuztanzschule

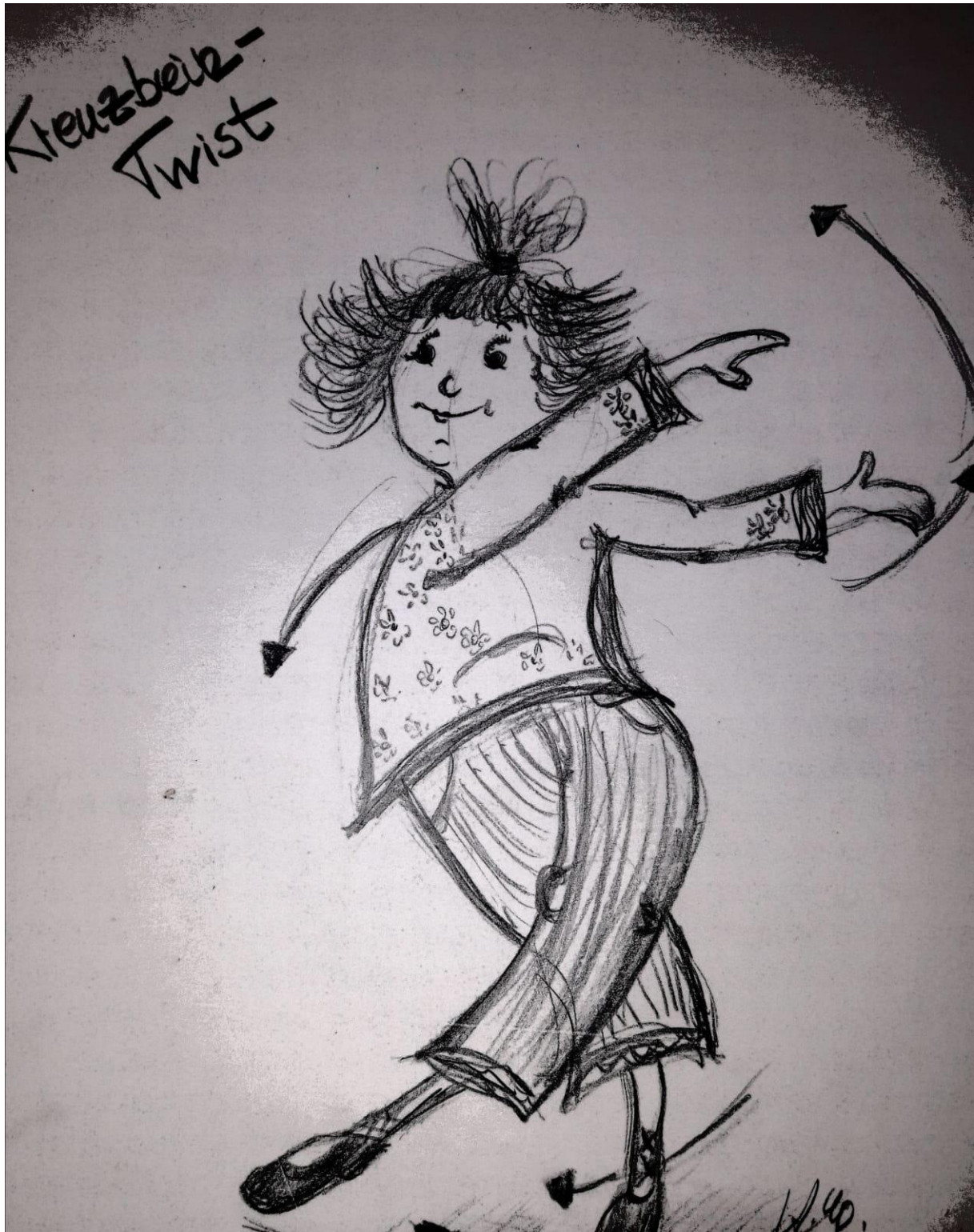
Egal ob ihr gerade müde seid und einen Wachmacher braucht, oder ob ihr total aufgedreht seid und etwas Energie loswerden wollt – ein kleines Tänzchen wirkt in jedem Fall wahre Wunder. Das Ganze macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch spielerisch die Rechts-Links-Koordination des Gehirns.

Im Folgenden haben wir ein paar Tanzschritte für euch aufs Papier gebracht. Die Pfeile zeigen, in welche Richtung ihr die jeweiligen Körperteile bewegt. Wenn ihr den Dreh raus habt, lassen sich die Tanzschritte beliebig oft wiederholen und in immer neue Reihenfolgen bringen. Darüber hinaus könnt ihr aber auch noch jede Menge eigener Tanzschritte erfinden. Wichtig ist dabei nur, dass eure Bewegungen über Kreuz gehen. Wenn ihr also den rechten Arm anhebt, streckt, beugt oder dreht, macht ihr das Gleiche mit dem linken Bein und andersherum.

Dreht einfach eure Lieblingsmusik auf und schon kann es losgehen!







Kreuztänzer



V. G.





Streckbein - Polka



