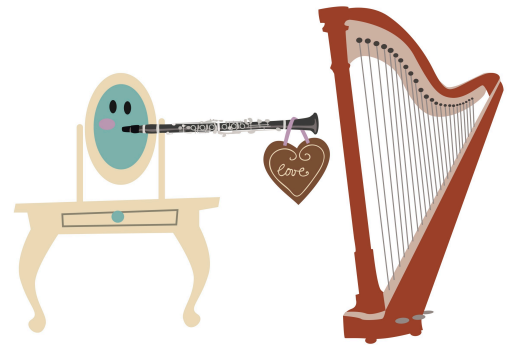


AUFWÄRMPOLKA

Musik: Stoariegler Polka, Idee: Berenike Heidecker

- 2x A-Teil:** Hopp-Galopp im Polkaschritt, alleine drehend und springend frei im Raum
- 2x B-Teil:** Arme, Beine ausschütteln, Popo, ganzer Körper ausschütteln und 3x hüpfen
- 2x C-Teil:** Polka zu zweit frei im Raum



DA HUPFATE – Berenikes Musikwunsch zum Tanzen und Springen

Musik: Da Hupfate
Idee & Text und Melodie: Berenike Heidecker

Aufstellung: frei im Raum oder paarweise in Kreisform

2x A-TEIL (=2x Bewegungen)

Zu da Musi tanz ma miteinander – auseinander und a wieda zam

Zu da Musi tanz ma miteinander – auseinander und a wieda zam!

4 Schritte vor (♩ ♩ ♩ ♩) – hopp galopp auseinander und zusammen (♩♩ ♩ ♩♩ ♩)

4 Schritte vor (♩ ♩ ♩ ♩) – hopp galopp auseinander und zusammen (♩♩ ♩ ♩♩ ♩)

2x B-TEIL (=2x Bewegungen)

Klatsch mit mir – ich mit dir (♩♩ ♩ ♩♩ ♩) klatsch(kl) – kl – Partnerklatsch – kl – kl – Partnerklatsch

und in Windeseile auf die Beine patschen wir! (♩♩♩♩ ♩♩♩♩ ♩♩♩♩ ♩) auf Beine patschen

Du mit mir – ich mit dir (♩♩ ♩ ♩♩ ♩) klatsch(kl) – kl – Partnerklatsch – kl – kl – Partnerklatsch

und in Windeseile auf die Beine patschen wir! (♩♩♩♩ ♩♩♩♩ ♩♩♩♩ ♩) auf Beine patschen

1x A-TEIL

Zu da Musi tanz ma miteinander – auseinander und a wieda zam

Zu da Musi tanz ma miteinander – auseinander und a wieda zam!

4 Schritte vor (♩ ♩ ♩ ♩) – hopp galopp auseinander und zusammen (♩♩ ♩ ♩♩ ♩)

4 Schritte vor (♩ ♩ ♩ ♩) – hopp galopp auseinander und zusammen (♩♩ ♩ ♩♩ ♩)

2x C-TEIL (=4x Bewegungen)

♩ ♩ ♩♩ ♩ **Komm:** Arme hoch (V über Kopf)

Und: Dem Tanzpartner die Hände reichen

Tanze mit mir: 3 Hopper am Platz (hopp-hopp-hopp) oder 3x Popo wackeln

Gemeinsam drehen wir uns 1, 2, 3 und 4: 1-2 Runden im Kreis drehen

1x A-TEIL (=1x Bewegungen)

Zu da Musi tanz ma miteinander – auseinander und a wieda zam

Zu da Musi tanz ma miteinander – auseinander und a wieda zam!

4 Schritte vor (♩ ♩ ♩ ♩) – hopp galopp auseinander und zusammen (♩♩ ♩ ♩♩ ♩)

4 Schritte vor (♩ ♩ ♩ ♩) – hopp galopp auseinander und zusammen (♩♩ ♩ ♩♩ ♩)

1x C-TEIL (=2x Bewegungen)

♩ ♩ ♩♩ ♩ **Komm:** Arme hoch (V über Kopf)

Und: Dem Tanzpartner die Hände reichen

Tanze mit mir: 3 Hopper am Platz (hopp-hopp-hopp) oder 3x Popo wackeln

Gemeinsam drehen wir uns 1, 2, 3 und 4: 1-2 Runden im Kreis drehen

... ein Gartenfest voller Gesang und Tanz –
wir singen im Kanon in unsere Partyleuchtkettenmikros ☺

Kommt und lasst uns tanzen

Frankreich, 13. Jhdt.
Text: frei nach Fritz Jöde

① F (C7) ② F (C7) ③ F (C7) ④ F (C7)

Kommt und lasst uns tan - zen, sin - gen,

kommt und lasst uns fröh - lich sein. **D.C.**

