

LUFTGEHÖLZ:

BODYGROOVE in der LUFTGEHÖLZ-FABRIK

Musik: Woody Black4, Rafiki – Idee: Berenike Heidecker

PATTERN 1:

II Patsch – Klatsch – Patsch | Patsch – Klatsch – Patsch
 II auf Kopf patschen
 II auf Brustkorb patschen
 II auf Bauch patschen
 II auf Oberschenkel patschen
 II Patsch – Klatsch – Patsch | Patsch – Klatsch – Patsch

PATTERN 2:

II Tipp –tipp –tipp / Im Sitzen: am Boden neben OS von Hüfte entlang in Richtung Zehen 3x tippen oder im Stehen: an OS außen von Hüfte hinunter in Richtung Zehen 3x tippen
 II Tipp –tipp –tipp / Im Sitzen: am Boden neben OS von Zehen entlang in Richtung Hüfte 3x tippen oder im Stehen: an OS außen hinauf von Zehen in Richtung Hüfte 3x tippen
 II auf rechtem OS klatscht rechter Handrücken in die linke Handfläche
 3 3
 (Os – Hand – Os – Hand – Os – Hand – Os – Hand)
 II auf linkem OS klatscht linker Handrücken in die rechte Handfläche
 3 3
 (Os – Hand – Os – Hand – Os – Hand – Os – Hand)
 II II Pattern 2 wiederholen

➔ dann Groove von vorne: **PATTERN 1 + PATTERN 2** im LOOP



BUNTE-LUFT-TANZ

Musik: Woody Black4, Teil aus Blauspitz – Idee: Berenike Heidecker



Aufbau IIII

IIII
IIII

Werd' gesund, werd' gesund liebe Triolino,
 II 8 Schritte vorwärts in Richtung Kreismitte laufen – Hände 4x Patsch-Klatsch
 hier kommt Luft, hier kommt Luft, denn wir wirbeln sie für dich auf,
 II 2x Welle mit Armen nach rechts – dann Rhythmus (triolisch)
 bunte Luft, bunte Luft, ja die wirbeln wir immer wieder,
 II 2x Welle mit Armen nach links – dann Rhythmus (triolisch)
 Atme tief ein und wieder aus – die graue Luft muss raus!
 II 8 Schritte rückwärts aus dem Kreis heraus laufen – Hände 4x Patsch-Klatsch
 Bunte Luft nach hier, bunte Luft nach da,
 IIII I bunte Luft noch rechts oben wegstreuen / rascheln
 I bunte Luft noch links oben wegstreuen / rascheln
 drehen uns, und machen gute Luft - oh ja!
 II drehen und bunte Luft wirbeln am Platz

➔ von vorne