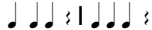




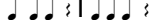


**LUFTGEHÖLZ:**





**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

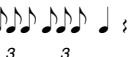
Werd' gesund, werd' gesund liebe Triolino,

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

IIII 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