

Elefantentanz

Musik Wellerman von Nathan Evans

Zählen 4 Schläge abwarten IIII IIII II IIII IIII II IIII IIII II

Teilnehmer sitzen auf Bänkli , je nach Anzahl auf 2 Bänkli gegenüber oder im Viereck

1 x 8 1 - 6 6 x gehen im Wechsel re, li
 7 - 8 3 x im Wechsel (chachacha)

1 x 8 1 - 4 aufstehen und Arme zur Hochhalte strecken
 5 - 8 absitzen

1 x 8 1 - 2 re Bein seitwärts stellen (Knie bleibt angewinkelt) und zurück
 3 - 4 li Bein seitwärts stellen (Knie bleibt angewinkelt) und zurück
 5 re Bein vorstrecken, Ferse am Boden
 + li Bein vorstrecken, Ferse am Boden
 6 re Bein zurück
 + li Bein zurück
 7 + 8 wiederholen

1 x 8 1 re Hand auf li Knie
 2 li Hand auf re Knie
 3 re Hand auf li Schulter
 4 li Hand auf re Schulter
 5 - 6 wie 1+ 2
 7 - 8 3 x Klatschen (chachacha)

4 x 8 wiederholen

2 X 8 Platzwechsel