

Musik 1



Titel: **Heiterefahne** Dauer: **3.21**
 Interpret: **Trauffer** BPM: **70**
 Interpretation: **Weiche Mobilisation von Kopf bis Fuss**
 Musikschema: **A – B – C – D – B – C – D – E – B – C – C¹ – C²**

A	4 ¾	Anfang	0.00
1-4		Bereitstehen	
B	16 ¾	Text	0.04
1-4		Kopf kreisen lassen rechts, links im Wechsel	
5-8		Dito	
9-12		Kopf nach rechts, Kopf nach links	
13-16		Dito	
C	16 ¾	Heiterefahne, Hie gebore	0.25
1-4		Kopf vorne tief, hoch im Wechsel	
5-8		Dito	
9-12		Kopf seitwärts gegen Schulter legen rechts, links im Wechsel	
13-16		Dito	
D	4 ¾	Übergang	0.47
1-4		2x Schulterkreis vorwärts	
B	16 ¾	Text	0.52
1-4		Hände ineinander verschränkt, kreisen der Handgelenke	
5-8		Hände ineinander verschränkt, kreisen der Handgelenke andere Seite	
9-12		Rechts Handgelenk zieht linkes Handgelenk in die Dehnung, Wechsel	
13-16		Dito	
C	16 ¾	Heiterefahne, Hie gebore	1.13
1-2		Arme nach vorne strecken, Handflächen nach oben, Aussenkante berühren sich	
3-4		Hände gegen den Körper einrollen und unten heraus wieder nach vorne strecken, nun liegen die beiden Handrücken aufeinander.	
5-6		Den gleichen Weg wieder zurück, bis Handfläche wieder gegen oben schauen.	
7-8		Dito 3-4	
9-16		Dito jedoch im Wechsel. Ein Arm eingedreht der andere offen	
D	4 ¾	Übergang	1.35
1-2		Schulterkreis vorwärts	
3-4		Schulterkreis rückwärts	
E	16 ¾	Instrumental	1.40
1		Schulterkreis rechts	
2		Schulterkreis mit Ellenbogen	
3		Schulterkreis mit gestrecktem Arm	
4		Schulterkreis mit gestrecktem Arm	
5-8		Dito 1-4	
9-16		Dito 1-8, gegengleich	



B	16 ¾	Text	2.01
	1-2	Hüfte schieben seitwärts rechts, links	
	3-4	Grosser Hüftkreis frontal	
	5-8	Dito gegengleich	
	9-16	Hüfte schieben vor und zurück im Wechsel	
C	16 ¾	Heitererfahne, Hie gebore	2.22
	1-4	Rechter Unterschenkel wie Schwingbesen kreisen lassen iUZS	
	5-8	Dito gUZS	
	9-12	Fussgelenk rechts kreisen iUZS, dazu evtl. Handgelenke kreisen	
	13-16	Dito gUZS	
C¹	16 ¾	Instrumental	2.43
		Dito C1-16 jedoch mit linkem Bein	
C²	4 ¾	Heitererfahne	3.05
	1-2	Schulterkreis vorwärts	
	3-4	Schulterkreis rückwärts	