

# Internationale Tänze und Koordinationsübungen

## mit Gerda Pullig

[Gerda.Pullig@Seminar-Heidelberg.de](mailto:Gerda.Pullig@Seminar-Heidelberg.de)



- **Tanz: Milisemu (Griechenland) „Rede“**  
Im Kreis in Tanzrichtung laufen:  
A: Drei Schritte laufen + tip (l) + Schritt nach links (l) + tip (r). 4 Mal. In die Kreismitte laufen: r l r l, zurück: r l r l.  
B: Im Kreis in Tanzrichtung laufen: r l r l (kreuz hinten), am Platz: r l (tip) l r (tip). 3 Mal. In die Kreismitte laufen: r l r l und zurück: r l r l, zurück: r l r l und drehen am Platz über r: r l r l.
- **Tanz: Od lo Ahavti dai (Israel) „Ich habe noch nicht genug geliebt“ 3X**  
Im Kreis. A: 8 Mayim-Schritte nach links: r (kreuz vorne) l (seit) r (kreuz hinten) l (seit) 2 Mal. Am Platz: r (vor) l (Platz) r (rück) l (Platz) r (vor) l (Platz) r (rück) l (Platz). Arme gehen mit. A-Teil wiederholen.  
B: In Kreismitte: r l r l (Arme heben) und zurück: r l r l (Arme senken). In Tanzrichtung laufen: r l r l und beim Laufen drehen mit r l r l. B-Teil wiederholen.  
Ablauf: AB im Wechsel. 3 Mal.
- **Tanz: Cine Aare Norocare (Roma) „Ich pflanze einen Stein“ 3X**  
Angefasst im Kreis. A: r l r l (kreuz hinten) r l (brusch) l r l (k-k-l am Platz stampfen). 4 Mal.  
B: in Kreismitte: k-k-l, k-k-l + 4 Schritte zurück. 2 Mal. r (tip) r (Schritt) l (tip) l (Schritt) + 4 Schritte zurück. 2 Mal.  
C: In Kreisrichtung: r (seit) l (hoch und kreuzen über vorne) 2 Mal. k-k-l (r l r) l r (1/2 Drehung über r nach außen. Mit Blick nach außen weiter in der gleichen Richtung wiederholen mit l beginnend. 2 Mal.  
Ablauf: ABC ABC ABC
- **Tanz: A Danza (Spanien)**  
A: Drei Schritte in die Mitte + tip (rlr tip), vier Schritte zurück. Dos à dos rechts-schultrig mit erstem Partner (8 Schritte). Drei Schritte in die Mitte + tip (lrl tip), vier Schritte zurück. Dos à dos link-schultrig mit zweitem Partner. B: In TR r,l = seit kreuz (vorne) laufen, dabei die Arme mitschwingen lassen. 9 ½ Takte lang. Endet mit st (l).  
C: Gegen TR nach links. Mit Schwung: l,r,l (WS als Seitgalopp = kurz kurz lang) + kurz kurz lang (r,l,r) vor und vor (r Fuß kreuzt vor linkem Fuß). Insgesamt 3 Mal
- **Tanz: Tarantella (Italien). Paartanz zu viert. 3X**  
Im Quadrat aufgestellt zunächst dem Gegenüber zugewandt: r hops l hops 4 Mal Beine zum Po schmeißen. 4 Mal wiederholen.  
Aufeinander zu mit drei Schritten und Hände aneinander patschen. Drei Schritte und klatsch zurück. 4 Mal.

Mit dem Partner, der schräg gegenüber steht 8 Schritte dos à dos. Anderes Paar genauso.

Das gleiche mit Hand an Hand.

Mühle links rum: r Hand greift jeweils das Handgelenk des Vordermannes. Alle linken Hände winken. 2 Mal 8 Schritte laufen. Das gleiche anders herum.

- **Tanz Yedid Nefesh (Israel) Gebet: „Geliebter meiner Seele“ 3X**, auch in zwei Kreisen möglich, der Innenkreis schaut dann nach außen  
Ablauf: ABAB CBC. Immer drei Schritte  
Angefasst im Kreis. A: 4 x drei Schritte laufen in TR: vorwärts, drehen, rückwärts, drehen. 2X.  
B: 4 X drei Schritte laufen: vor in die Kreismitte, zurück, in die Kreismitte und dabei umdrehen, mit Blick nach außen: rück rück vor. Mit Blick nach außen wiederholen.  
C: Am Platz angefasst im Kreis erst nach rechts, dann nach links: seit rück vor ( r l r), seit rück vor ( l r l). In die Mitte: vor ran ( r l), dabei auf die Zehenspitzen kommen und kurz halten. Rück rück vor ( l r l). 2X
- **Tanz: Abba Imma (Israel) „Vater Mutter“ Linedance**  
Alle schauen nach Norden: seit ran ( r l) + kl, nach links: seit ran ( l r) + kl, nach rechts: ( r l r l) seit ran seit ran + kl\*. Spiegelverkehrt genauso nach links: seit ran ( l r) + kl, nach r: seit ran ( r l) + kl, nach links ( l r l r): seit ran seit ran + kl. Am Platz: vor Platz rück Platz ( r l r l). Ganze Drehung über r: r l r l. Im kkl-Rhythmus r (Luft) r l, r (Luft) r l.  
Rechte Fußspitze tippt nach innen, nach außen, nach innen, und stellt sich ran indem beide Füße eine Vierteldrehung nach r machen. Von vorne gen Osten gewandt. Beim dritten Mal Richtung Süden, beim vierten Mal Richtung Westen und immer weiter herum. 12 X + Beginn bis \*
- **Tanz: Di Grine Kusine (jiddisch) “Die unerfahrene Kusine“ 2+2+A**  
ABAB 4 Schritte drehen ABAB Pfiff A  
Angefasst im Kreis. A: rlr hop (seit rück seit hop). Nach links genauso: seit rück seit hop: lrl hop. In die Mitte auch eins zwei drei hop (rlr hop). Und aus dem Kreis raus auch: eins zwei drei hop: lrl hop. 8 Mayimschritte nach links: vorne seite hinten seite vorne seite hinten seite (rlrl rlrl). Mit r Schulter nach innen gewandt stehen bleiben und einen Schritt in die Kreismitte machen: r, kl (innen), l (Schritt nach außen), kl (außen). 3 Schritte schnell r rum drehen + hop (rlrhop). Mayimschritte spiegelverkehrt genauso nach r: vorne, weite hinten seite vorne, weite hinten seite (lrlr lrlr) l, kl, r, kl, lrl hop (drehen über l)  
B: 7 Seitgaloppschritte nach r: r-l seit ran usw.+ Sprung auf beide Füße. 4 Schritte in die Mitte, 4 zurück.
- **Tanz: Federkleid (Deutschland)**  
Ablauf: ABC ABC ACD BCAD  
A: Am Platz mit Blick in den Kreis, jeder für sich: vor rück seit nach links und genauso nach rechts; 2 X Wechselschritt in die Mitte, klatschen auf dem letzten Schritt in der Kreismitte, 4 Schritte ( r l r l) zurück hupsen und 4 Schritte drehen am Platz über r. Wiederholen.  
B: Langsam: Arme über den Kopf schwenken: seit ran nach rechts, seit ran nach li, drehen über r: r l r tip dabei die Arme waagrecht fliegen lassen. Andersrum genauso. Wiederholen.  
C: Schneller Teil in Kreisrichtung: ttt ( r l r) ttt ( l r l), seit, rück, seit vor, Wie-ge, kreuz (nach li vorne), rück, drehn, drehn, drehn, drehn (über r). Wiederholen.  
D: In Kreisrichtung: ttt, ttt, vor (in den Kreis), rück (dabei großen Bogen mit den Armen formen), ttt aus dem Kreis raus. Das gleiche nach li, mit dem li Fuß beginnend.
- **Tanz: Nyandolo (Kenia) „Kartoffeltanz“**  
Eng gefasst auf Brust Höhe Arme angewinkelt. Drei Seitschritte nach rechts, einer nach links. Immer wiederholen.
- **Tanz: Aiionwatha (Indianerlied) Friedenstanz. 5X**  
A: Im Kreis in TR: 6 Schritte laufen. 2 Mal Wiege, dabei die Arme über dem Kopf schwenken. 2X

B: 4 Schritte in die Kreismitte, 4 Schritte zurück. Die Arme machen eine Kreisbewegung und schenken erst sich selbst, dann jemand anderem Frieden. 2X

C: 4 Schritte in die Kreismitte, über links drehen und 4 Schritte zurücklaufen. Dabei die Hände abwechselnd mit Handflächen nach oben zum Himmel bewegen und Frieden in die Welt schicken. 4 Schritte Bogen über r laufen.

## Koordinationsübungen

### ○ Cnd Eu Lubesc + Bodypercussion (Rumänien) „Wenn ich liebe...“

Jeder für sich im Kreis.

Bodypercussion A: in Vierteln: st(r)/ r (hoch+r Hand auf r Sl) / st (r) / sn (r) / l(hoch + r Hand auf l Sl) / l bleibt hoch und l Hand auf l sl / st (l) / kl /

Laufen: B: Nach rechts mit Blick zur Mitte: r(seit) l(ran) r(seit) l(tip), nach links: l(seit) r(ran), nach rechts: r(seit) l(tip). In die Mittel laufen: l r l (hop), zurück: r l r (hop). Andersrum spiegelverkehrt wiederholen.

Bodyperc. C: st / sn/ kl / st / sn/ br / Hand/ wisch wisch/ vor / wisch wisch / rück / ran / kl / br / br / kl

Ablauf: ABBCCCC ABBCCCC ABBCCCC A

### ○ Koordinationsübung: 5er

kl- / kl br br- / kl br br sl sl- / kl br br sl sl st st- / kl- kl- Sprung- Sprung- (Bodypercussion)

1- / 123- / 12345- / 123 da da dam st st- / kl- kl- hops- hops- (Sprache als Hilfe)



Jeder für sich. Dann in zwei-4 Gruppen im Kanon. Ziel: Jeder setzt nacheinander nach dem ersten kl ein. An den Hüpfen zum Schluss ist sichtbar ob alles stimmt. Variante: alle laufen frei durch den Raum und setzen irgendwann beliebig mit dem 5er-Rhythmus ein. Beim „Wandern durch den Raum“ die anderen wahrnehmen und sich zu denen in einen kleinen Kreis begeben, die identisch eingesetzt haben.

### ○ Koordinationsübung: Spiele mit kurz-kurz-lang-Rhythmus



- Patsch-Begrüßung: zwei im Kreis drehen sich zueinander und patschen sich in die Hände über einen anderen hinweg. Dieser duckt sich, steht dann auf und patscht mit dem übernächsten, während der dazwischenstehende sich wiederum duckt. Immer so weiter. Auch auf Schnelligkeit trainieren.
- Spiel: Klatscher wandern durch den Kreis, indem man sich immer deutlich dem Partner zuwendet, zu dem der Klatscher geht. Jeder hat immer die Möglichkeit die Richtung zu ändern. Wach sein, reagieren. Genau das gleiche Spiel geht auch mit den Füßen.
- Hand/Fuß/Hand: im k-k-l-Rhythmus. Langsam die Hände weglassen, so dass nur noch die Füße hörbar sind und umgekehrt.
- K-k-l-Rhythmus wandert durch die Füße aller Beteiligten im Kreis. Variante 1: Immer zwei Füße gehören zusammen und heben sich gleichzeitig hoch. Variante 2 „Nähstich“: jeder Fuß wird wieder einzeln gezählt. Nach jedem Rhythmus durchlauf (k-k-l) geht es einen Fuß im Kreis zurück, so dass jeder einzelne länger dran ist. Auch einen zweiten Durchlauf in den Kreis schicken.

- Legende:

r = rechts

l = links

ttt = Tscha tscha tscha = kurz kurz lang

kurz kurz lang = . . \_ oder kkl

TR = Tanzrichtung (immer gegen die

Uhr, also nach rechts im Kreis) oder KR

= Kreisrichtung

WS = Wechselschritt

sn = schnips

p = Patsch

br = Brust

st = stampf

sl = Schenkel

kl = Klatschen