



## coronaPost: Woche 16

### „Koordination und Spaß“

Musik an!! – oder mitsummen!!

Hier unser Wochen-Tipp [16] fürs Home-Training!



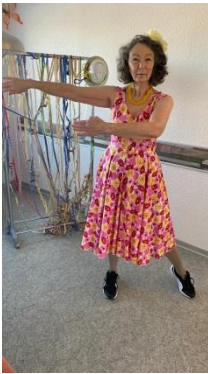
#### Discofox

Schritt rechts nach vorne / links nach vorne. Rechter Fuß „tip“ neben linken Fuß. Zurück mit rechtem Fuß, linker Fuß, rechter Fuß „tip“ neben linken Fuß.



#### Tango

Körperspannung Links Schritt vor, rechts Schritt vor. Mit linkem Fuß dicht am Boden Kreis malen. Rechts zurück, links zurück, rechter Fuß Kreis malen. Wiederholen!



#### Wiener Walzer

Von Fuß zu Fuß wechselnd schwingen. Arme schwingen mit. 1 – 2 – 3 – 4. Bei -4- Arme im Kreis schwingen.



#### Foxtrott

Schritt seitlich nach rechts, linken Fuß beiziehen. Zurück mit links, rechten Fuß beiziehen. Rechts zur Seite, linker Fuß übersetzen, schließen. Gleiche Folge mit linkem Fuß beginnend.



#### Salsa

Füße nebeneinander, rechts vor und wieder nebeneinander. Rechts rück und wieder nebeneinander. Das gleiche mit links. Ellenbogen kräftig mitbewegen.



Und nun:  
„Die Hände zum Himmel“.



#### Samba

Lege einen Gürtel auf den Boden. Rhythmisch drübersteigen (Schritt, „tap / tap“, zurück „tap / tap“) Im Knie etwas nachgeben.



#### Freestyle

Lieblingsmusik an. Alles bewegen und schwingen.



„Verloren sei uns der Tag, wo nicht ein Mal getanzt wurde!“  
(Friedrich Nietzsche)