



WS 401-04 | Dance 4 Fun
Referentin: Kirsten Riedel
Sonntag, 09.02.2025 | 09:00 – 10:30 Uhr

Dance 4 Fun versteht sich als Fitness-Training, dass neben allen körperlichen Aspekten vor allem den Spaß, die soziale Einbindung und die emotionale Ausgeglichenheit im Focus hat. Eine einfache Struktur im Choreographie-Aufbau und das Verwenden meist bekannter Basic-Schritte, ermöglichen eine „stressfreie“ Umsetzung. Die ausgewählten Lieder variieren im Tempo und Stil – in der Hoffnung für jeden etwas dabei zu haben. Die jeweilige Musikanalyse teilt die einzelnen Tracks in Refrain, Strophe, Bridge, Break, Intermezzo etc. Diese einzelnen Teile werden mit wiederkehrenden Schrittmustern/Armbewegungen belegt, die kurz erklärt werden.

Läuft die Musik, darf interpretiert werden. Ein Double Step Touch kann der Musik entsprechend z.B. einen Latin- oder Afro-Charakter bekommen oder zu einer Drehung werden. Kopf frei, Musik vom Ohr in den Bauch und in die Füße – einfach einmal treiben lassen.

Tracks:

1. Solo Para Ti – Alvaro Soler, Topic (Warm up)

1-8 Double Step touch →←

9-16 Step touch →←↓↑

21-24 Merengue Walk, Turn

25-32 Double Step touch, Double Step lift↑↓

→Intro + Intermezzo: Plie + Mobilisation Schultergürtel, sanftes Wiegen

→Abfolge 2 x rechts, Intermezzo, 2 x links...

2. Can't stop the Feeling – Justin Timberlake (Warm up)

Intro: 2x8

A: Step touch 4 x ↑/ Double Step touch 2x / Step touch 4 x ↓/ Double Step touch 2x /

B: Double Step touch 3 x (1-12), open („Uh“)/ Wdh.

C: Open + Wiegen + „Wolkenschieber“

D: Step touch 2 x, Open + Arme ↑↑↓↓ Schließen (4x)

E: ½ D

A-B-C-D-E doppelt-A-4erBreak-D-E Variante

3. Despacito, Luis Fonsi, Daddy Yankee (Warm up)

Intro

A: 4 Salsa Side, Double Step Touch →, 4 walk turn← // Wdh links beginnend

B: 4 Tap Front + Hüfte vor, 2 Hula Hupa, 3 Merengue Walk+Tap // Wdh links beginnend

C: Out, Out, Cha-Cha-Cha, Cha-Cha-Cha,... (Refrain)

D: 2 Step Touch, Cumbia Double → //Wdh links beginnend //Wdh re +li





4. Proud Mary - Tina Turner

Teil 1: langsam

Strophe: Step touch

„Big Wheels“ – Double Step touch + Arme „Lok“

„Rolling“ – 3 Hula, Close + Groove (bei Doppelung Seitenwechsel)

Bridge: Tempo Running

Teil 2: Up Tempo s. Schema Teil 1

+ Akzente: Arme ↑↓, ↑↓, ↑↓, | || | || + Walk/Running

...

5. Zoot Suit Riot – Cherry Poppin´Daddies

Intro: Takt aufnehmen

A: Swing Basic= tap front/tap back (+ Shuffle) 3 x (beat 1-12)

3 Stomp turn, + Change (beat 13-16)

dito gespiegelt= links beginnend

→immer bei Strophe + Bridge

B: V-Step Swing-Arme

→immer bei Refrain

C: Arme ↖ ↗ ↓ ↓ + Sway/Twist

→immer bei Akzenten

D: Side, Cross front, Side Touch (Variante: Side, Cross front, double time Double Step Touch)

Schluss: Twist turn

(A-A-B/A-A-B-C-D/A-B-C-D mit Twist)

6. La Libertad - Alvaro Soler

A: 4 Salsa Side

Double Step touch, Turn Walk 4

dito gespiegelt

B: 4 Salsa Side, Cross ↑

4 Salsa Back ↓

alles wiederholen

C: 3 Salsa Side, turn walk x 2

4 Salsa Side, Cross ↑

4 Salsa Back ↓

Bridge: Hula re/li mit tap

Break: Flamenco-Arme

a-b-c-Bridge / a-b-c-Bridge / a-Break-b-c-Schluss





7. Danza Kuduro – Don Omar, Lucenzo

Intro: 2x8, 2x8

A: s. La Libertad (4 Salsa Side, Double Step touch, Turn Walk,...)

B: 4 Shuffle diag. ↑

8 Walk + Shimmy/Chest ↓

Wdh.

C: V-Step re(Wickel) 4ter + Hop, dann dito li
(Nach 3.Mal a-b-c 4er Break!)

8. Vivir Mi Vida – Marc Anthony

1-16 Salsa Basic front, back, 4ter Turn (Arme 2.+3.)

17-22 Salsa Back

23+24 Turn Walk 25-32 Salsa back (Flamenco Arme)

9. Waka-Waka – Shakira

A: Afro Walk 4, Step out re, li (4X9)

B: Step touch 4, Double Step Touch 1, Afro Side Hop / alles wdh. li beginnend

C: Baby Mambo re + li, 2 March (2x) / Step out im Wechsel (6x)/ Open, hold, 2 clap

D: Waka,Waka (Handflächen aneinander, schieben re, li, re, li, runter, runter, Öffnen) 2 x

A-B-C-D(4x)-A-C-D(4x)-A-C

10. Havana – Camila Cabello

A: Baby Mambo Side re, li, Hold + Bodypercussion (Chest, Snap, Clap, Chest, Snap, Clap, OS+OS, Clap)

B: Step Touch 4 x, Double Step Touch 2 x, Tap front 4 x, Tap side 4 x

C: Rumba 3 x, Pivot Turn, Rumba 3 x, Pivot turn

11. Oben Unten – Räuber

Intro

A: 1-8 Rück re, Platz, Wechselschritt, Wechselschritt, Rück re, Platz

9-16 Wechselschritt, Wechselschritt, Rück re, Platz, Wechselschritt

17-24 Wechselschritt, Rück re, Platz, Spin Turn, Rück li, Platz

25-32 Toe Tap li, re, li, re

A: links beginnend

B: 1-8 Slow Box Step

9-16 Double Step Touch + Arme „Broadway“

17-24 Slow Box Step

25-32 Turn Walk, Arme seitlich

B: links beginnend

Refrain: Höre den Text

Arme ↑, Arme ↓, Arme →, Arme ←, Arme vor, Arme zurück, Becken dreht

s.o. Speedrunde

C: Stopp! Pose 1, Pose 2

Der Text leitet dich durch die Abfolge





12. Better when i`m Dancing – Meghan Trainor

A: 1-14 Step Touch Samba re beginnend

15+16 Out Out

17-30 Step touch Samba li beginnend

31+32 Out Out

B: Cha-Cha, Mambo, re+li

Cha-Cha, Turn, Out Out funky

Cha-Cha, Mambo, li+re

Cha-Cha, Turn, Out Out funky

C: 1-8 Shuffle ↑

9-16 Walk ↓ (Variante Mambo front, 4 Walk turn, Mambo back)

17-24 Shuffle ↑

25-32 Walk ↓

D: 1-16 Cucarachas

Weitere Abfolge: A-B-C-Dx2-B-C-Dx2-Cx1/2

Cool Down: Lose Control – Teddy Swims

Kirsten Riedel

